

فاعلية برنامج إرشادي على وفق الخرائط العقلية للحد من التردد النفسي عند الطلاب

أ.م. ميثم صالح كريم

العراق. جامعة بابل. قسم النشاطات الطلابية

ssoo\_ss00999@yahoo.com

### الملخص

هناك العديد من الطلاب لديهم ضعف واضح في أداء الحركات الرياضية ، ولحل هذه المشكلة افترض الباحث ان التردد النفسي سبب من أسباب هذا الضعف ، والذي يعد احد المظاهر المهمة التي تواجه الطلاب وتؤثر في حياتهم الشخصية والرياضية على حد سواء ، ومع التقدم العلمي الحديث في مجال التدريس في التربية البدنية وعلوم الرياضة الذي استند في أصوله على البحث المستمر عن أساليب جديدة ومنتوعة وفاعلة في عملية الإعداد النفسي للطلاب من اجل أداء الحركات الرياضية بدرجة عالية من الدقة والاستعداد فقد أصبح لازما على المدرسين ان يدركوا أهمية الحاجة الى هذا التغيير في أساليب تدريس المواد العملية في الكلية ، ومن خلال قلة الوسائل الحديثة للتخلص من التردد النفسي أعد الباحث برنامجا إرشاديا على وفق الخرائط العقلية للحد من التردد النفسي للطلاب وهدف البحث الى :

١- التعرف على التردد النفسي لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦).

٢- أعداد برنامج إرشادي على وفق الخرائط العقلية للحد من التردد النفسي لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦).

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث، وتحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠١٥ - ٢٠١٦) والبالغ عددهم (٩٤) طالباً موزعين على ثلاث شعب واختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة وبواقع (٥٤) طالبا. بنسبة (٥٧,٤٤%). وكانت اهم الاستنتاجات هي :

١- للبرنامج الإرشادي النفسي في الحد من التردد النفسي لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل.

الكلمات المفتاحية : برنامج الإرشادي ، الخرائط العقلية ، التردد النفسي

The effectiveness of a mentoring program based on mental maps to  
reduce the psychological hesitation of students

Assistant Prof. Mitham Saleh Karim / Iraq. University of Babylon. Department of  
student activities

ssoo\_ssoo999@yahoo.com

---

**Abstract**

Many students have a clear weakness in the performance of sports movements, and to solve this problem, the researcher hypothesized that psychological hesitation is one of the causes of this weakness, which is one of the important aspects that face the students and affect their lives both personal and sports, and with modern scientific progress in teaching Physical education and sports science, which was based on the continuous research for a new, varied and effective way in the process of psychological preparation of the student for the performance of sports movements with a high degree of accuracy and readiness has become necessary to teachers have to recognize the importance of the need for this change in the methods of teaching practical materials in the college, and through the lack of modern means to eliminate the psychological hesitation, the researcher prepared a program based on mental maps to reduce the psychological hesitation of students. The research objective are to identify the psychological hesitation of students in the first stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences / University of Babylon for the academic year (2015-2016) , preparing of a mentoring program based on mental maps to reduce the psychological hesitation of students in the first stage the Faculty of Physical Education and Sports Sciences / University of Babylon for the academic year (2015-2016). The researcher used the experimental approach to suit the research problem. The research community identified the students of the first stage of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences / Babel University for the academic year (2015-2016), totaling (94) students, divided into three sections . (57.44%). The researcher concluded that psychological mentoring program in reducing the psychological hesitation of students in the first stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences / University of Babylon

Keywords: Mentoring Program, Mental Maps, Psychological hesitation .

يهتم العلماء والباحثون في ميادين علم النفس التربوي والرياضي بدراسة الفرد والمجتمع من خلال دراسة السلوك الاجتماعي للفرد كونه مفهوما مهما يؤلف أساس الشخصية الانسانية، وهو ذو أهمية كبيرة في بناء العلاقات الاجتماعية المتفاعلة بين الافراد، للوصول بهم إلى الاسهام الفاعل والجاد في بناء مجتمع أفضل يقف على أرضية قوامها فهم سلوك الفرد والجماعة.

والإرشاد النفسي يعد أحد المجالات التطبيقية الحديثة لعلم النفس والذي يهدف إلى تحقيق سعادة الانسان وتطوره، وهو تلك العملية أو العلاقة التي تساعد الناس في الوصول الى أحسن الخيارات المناسبة وكون هذه العملية عملية تعلم ونمو للشخصية واكتساب معلومات ذاتية يمكن ان تترجم إلى فهم أفضل لدور الانسان وسلوكه لفعالية اكثر .

يمر الطالب ولاسيما في المرحلة الأولى وعند تنفيذ الحركات الرياضية بنوع من التردد النفسي يؤدي الى عدم التكيف مع المحيط الموجود فيه على عكس طلاب المراحل المتقدمة والذين قد أصبحت ممارستهم لأداء الحركات الرياضية سهلة وشبه انسيابية ، ومن اجل القيام بتعلم الحركات الرياضية نحتاج الى الوسائل والأدوات التي تساعدنا على التفكير بتنفيذها وتعتبر الخرائط العقلية واحدة منها والتي تعتمد على رسم كل ما يريد الشخص في ورقة بشكل مرتب ومتسلسل من خلال إعطاء صورة شاملة عن الموضوع الذي يريد دراسته واستبدال الكلمات برسمه تدل عليها ، والعقل البشري يستخدمها كطريقة فعلية في التفكير من اجل تعزيز قدرات الشخص من خلال ربط الكلمات بصور مناسبة تدل عليها ، وهي عبارة عن تكوين الافكار من خلال ادوات تعلم بصرية من اجل مواجهة المشاكل التي يواجهها ، ومن اجل بناء البرامج الارشادية التي تقدم المساعدة النفسية للطالب في مراحل الاعداد النفسي يجب الاعتماد على مكوناتها الاساسية مثل (تحديد الاهداف ، اختيار الاوليات ، اختيار الاهداف وكتابتها ، ايجاد برامج ونشاطات لتحقيق الاهداف ، تقويم البرامج ) ، ويعد استخدام البرامج الارشادية وسيلة مهمة في الحد من الكثير من الظواهر النفسية المعطلة للأداء وهي احد الوسائل الحقيقية الدافعة نحو التفوق الرياضي ، وعليه فان عملية التدريب على استخدام البرامج الارشادية والنفسية المتقدمة لأدارة التردد النفسي معرفيا هي احدى الخطوات العلمية الهامة التي يسعى

فيها المدرسون والمدرّبون في التدريب على المهارات النفسية بما هو قيم ومفيد معتمدين في قناعاتهم التدريسية والتربّيبية على الأساليب العلمية الحديثة للبرامج الإرشادية في التعامل مع المشكلات النفسية للطلاب .

ومن هنا تظهر أهمية البحث في بناء برنامج إرشادي على وفق الخرائط العقلية للحد من التردد النفسي للطلاب لتكون وسيلة معبرة.

ويعد التردد النفسي احد المظاهر المهمة التي تواجه الطلاب وتؤثر في حياتهم الشخصية والرياضية على حد سواء ومع التقدم العلمي في مجال التدريب الرياضي الذي استند في أصوله على البحث المستمر عن أساليب جديدة ومتنوعة وفاعلة في عملية الإعداد النفسي للطلاب لمواجهة تنفيذ الحركات الرياضية الصعبة بدرجة عالية من الاستعداد فقد أصبح لازما على المدرسين والمدرّبين والعاملين في مجال الرياضة ان يدركوا أهمية الحاجة الى هذا التغيير في أساليب التدريب وذلك من خلال وعيهم بحجم المشكلات ونوعها وطبيعتها التي تواجه الطلاب من خلال مشاركة الطلاب في النشاطات الرياضية داخل الجامعة وخارجها على حد سواء ومن خلال تراكم عناصر الخبرة لديهم وقلة الوسائل الحديثة للتخلص من التردد النفسي والتي يجب التعرف عليها وتشخيصها بدقة و العمل على إدارتها بنجاح تخلصا من آثارها السلبية على حياتهم اليومية والرياضية.

لذلك اعد الباحث برنامجا إرشاديا على وفق الخرائط العقلية للحد من التردد النفسي للطلاب لمحاولة حل مشكلة بحثه .

ويهدف البحث الى :

١- التعرف على التردد النفسي لطلاب المرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦).

٢- إعداد برنامج إرشادي على وفق الخرائط العقلية للحد من التردد النفسي لطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦).

٣- الكشف عن اثر البرنامج الإرشادي على وفق الخرائط العقلية للحد من التردد النفسي لطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦).

٢- اجراءات البحث :

٢-١ منهج البحث :

من خلال طبيعة المشكلة يتحدد المنهج المتبع في البحث للحصول على النتائج الدقيقة للتجربة ، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة لملاءمته طبيعة مشكلة البحث .

٢-٢ مجتمع البحث : تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦ ) والبالغ عددهم (٩٤) طالباً موزعين على ثلاث شعب .

عينة البحث :

١- العينة الاستطلاعية: أختير (١٨) طالبا من طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل بواقع (٦) طلاب من كل شعبة .

٢-عينة التطبيق النهائي: طبق مقياس التردد النفسي على عينة البحث والبالغة (٧٦) طالب بنسبة بلغت (٨٥,٨٠%) ، بعد استبعاد طلاب العينة الاستطلاعية .

٣-عينة البرنامج الإرشادي: تم اختيارهم عشوائيا من الطلاب الذين بلغ مستوى التردد النفسي لديهم اعلى من الوسط الفرضي ، اذ بلغ عدد طلاب عينة تطبيق البرنامج الإرشادي (٥٤) طالبا وكانت نسبة المجتمع (٥٧,٤٤%) .

٢-٣ وسائل وادوات جمع المعلومات :

١- المصادر والمراجع العربية.

٢- استمارة استبيان التردد النفسي لـ (فراس حسن عبد الحسين) والمستخدم في البحث.

ملحق (١) .

٢-٤ اجراءات البحث الميدانية :

٢-٤-١ مقياس التردد النفسي :

اختار الباحث مقياس التردد النفسي الذي أعده الباحث (فراس حسن عبد الحسين)

(فراس حسن عبد الحسين ، ١٩٩٩)

الخاص بطلاب كليات التربية الرياضية والذي يقيس التردد النفسي في مجال الرياضة بصورة عامة ، وبعد إجراء العديد من التغيرات والتعديلات والتبديل الذي يتناسب مع موضوع البحث من حيث المهارة المراد دراستها مع التخصص الدقيق في فقرات الاستمارة فقد توصل الباحث إلى وضع استمارة احتوت على (٥١) فقرة تقيس سمة التردد النفسي (ملحق ١). وتم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (٩) كما في (ملحق ٢) بعد ان أجريت بعض التعديلات على المقياس لغرض صلاحيته لعينة البحث وحصل المقياس على نسبة (١٠٠%) ويتكون مقياس التردد النفسي بصورته النهائية من (٥١) فقرة ويصحح المقياس على وفق ميزان تصحيح خماسي التدرج ، (تنطبق علي تماما ، تنطبق علي ، تنطبق علي أحيانا ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي تماما) ويعطى للبدائل وزن متدرج (٥-١) على التوالي للفقرات الايجابية وعددها (٣٦) وهي :- (١، ٣، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٤، ١٦، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٣، ٤٤، ٤٦، ٤٧، ٤٩، ٥١) وعلى العكس للفقرات السلبية التي عددها (١٥) وهي :- (٢، ٥، ٧، ٩، ١١، ١٢، ١٣، ١٥، ١٧، ٢١، ٣٠، ٤٢، ٤٥، ٤٨، ٥٠) وقد يتراوح الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على المقياس هي (٢٥٥) درجة ، بينما الدرجة الدنيا هي (٥١) درجة .

٢-٥ التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية (وهي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث)

(مجمع اللغة العربية ، 1984 ، ص 37)

وذلك للتحقق من وضوح فقرات المقياس ومدى استيعاب عينة البحث للمقياس لتشخيص الأخطاء مسبقاً قبل إجراء التجربة الأساسية لتلافيها والتعرف على المدة الزمنية المستغرقة للإجابة على فقرات المقياس .

وقد أجريت التجربة الاستطلاعية على مجموعة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الأولى/ جامعة بابل والبالغ عددهم (١٨) طالباً، في تمام الساعة العاشرة صباحاً من يوم (٢٠١٦/٢/١٤) وقد اتضح من التجربة إن فقرات المقياس واضحة للعينة وبلغ زمن الإجابة على المقياس (٢٠-٢٥) دقيقة وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق بفقراته البالغة (٥١) فقرة

٢-٦ الخصائص السايكومترية للمقياس:

لتحديد بعض الخصائص القياسية (السايكومترية) للمقياس ولفقراتها التي يمكن إن تكون مؤشرات على دقتها في قياس ما وضعت لقياسه وإجراء عملية القياس بأقل ما يمكن من الأخطاء

(محمد عبد الحميد المصري)

٢-٦-١ الصدق:

يعد الصدق من أهم الخصائص القياسية التي يجب توافرها في المقياس قبل تطبيقه ذلك لكونه يشير إلى قدرة المقياس على قياس السمة التي وضع لقياسها. حيث إن المقياس الصادق "هو المقياس الذي تقيس فقراته السمة المراد قياسها ولا تقيس سمة أخرى بغض النظر عن إن المستجيب تنطبق أو لا تنطبق عليه إذ إن المقياس يستند بالأساس على صدق فقراته".

(Oppenheim, A.N .1973 . P 69)

وقد تم استخدام نوعين من الصدق للتحقق من صدق المقياس الحالي .

٢-٦-١-١ الصدق الظاهري : ويعني ان الاختبار يبدو مناسباً للهدف الذي وضع من اجله، وهو ليس صادقاً بالمعنى العلمي للكلمة، لأنه يدل على ما يبدو ، ان الاختبار يقيسه من الظاهر، لا على ما يقيسه الاختبار بالفعل.

(محمد جاسم الياسري ، ص ٧٢)

وقد استخدم الباحث هذا النوع من الصدق في البحث من خلال عرض فقرات المقياس على الخبراء ذوي الاختصاص.

٢-٦-١-٢ صدق المحتوى : تتم دراسة صدق المحتوى 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 ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٦٧)

واستخدم الباحث هذا النوع من الصدق عندما اخذ آراء الخبراء والمختصين في مدى صلاحية فقرات المقياس لقياس التردد النفسي .

٢-٦-٢ 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.

(مصطفى محمود الإمام وآخرون، ١٩٩٠ ، ص ١٤٣)

ويمكن تعريف الثبات على " انه درجة الاتساق او التجانس بين نتائج مقاييسين في صفة او

سلوك ما " (موسى النبهان، ٢٠٠٤ ، ص ٢٢٩)

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 الحكيم ، ٢٠٠٤ ، ص٣٤)

وفي هذه الطريقة تقسم فقرات الاختبار بعد تطبيقه الى قسمين متساويين ، وبما ان عدد الفقرات (٥١) عدد فردي ، قام الباحث بإضافة فقرة وهمية للفقرات ليصبح عددها زوجي من اجل تقسيم عددها الى قسمين متساويين ، يضم القسم الأول منها الفقرات ذات الأرقام الفردية ويضم القسم الثاني الفقرات ذات الأرقام الزوجية وينظر إلى هذين القسمين على إنهما اختباران فرعيان من الاختبار الكلي ، لذا يحسب معامل الارتباط بين الدرجات المتحققة عليهما .

(نادر فهمي الزبور وهشام عامر عليان، ٢٠٠٥ ، ص١٤٧)  
ولغرض التحقق من هذه الطريقة تم حساب تباين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية وإخضاعها لمعامل ( F ) وعند مقارنة القيمة المحسوبة والبالغة (٠,٤٦) بالقيمة الجدولية والبالغة (١,٣٥) عند درجة حرية (٥٣) لكل قسم ومستوى دلالة (٠,٠٥) ، لذلك فإن الفرق غير ذات دلالة إحصائية ، وهذا يعني تجانس تباين الفقرات (الفردية والزوجية). وقد حسب معامل الارتباط البسيط بيرسون وكانت قيمته المحسوبة (٠,٨١) ولكي نحصل على تقويم لثبات الاختبار بكامله بحيث أن تصحيح أو رفع معامل نصف الاختبار إلى القيمة الكاملة والمتوقعة لاختبار طويل ويمكن أن نستخرج معادلة سبيرمان براون . (تيسير مفلح كوافحة ، ٢٠٠٣ ، ص٧٦)

وعند تطبيق المعادلة ظهر إن مقدار سبيرمان براون قد بلغ (٠,٩٠) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

٧-٢ التطبيق الرئيسي لمقياس التردد النفسي :

طبق مقياس التردد النفسي على عينة البحث المشار إليها سابقا والبالغة (٧٦) طالب من قبل الباحث وعن طريق الاتصال المباشر معهم ، بتاريخ (٢٠١٦/٢/١٤). وقد أكد الباحث على ضرورة قراءة فقرات المقياس وتعليماتها بدقة والإجابة عنها بصدق وأمانة .

جدول (١) يبين درجات مقياس التردد النفسي لإفراد عينة البحث

رقم الفقرة	الوسط المرجح								
١	٣,٤٤	١٢	٤,١٦	٢٣	٣,٥٦	٣٤	٤,١٢	٤٥	٣,٧٨
٢	٣,٩٨	١٣	٣,٤٨	٢٤	٣,٤٤	٣٥	٢,٩٨	٤٦	٤,٠٨
٣	٢,٨٨	١٤	٦,٢٢	٢٥	٣,٢٨	٣٦	٥,٢٢	٤٧	٢,٩٤
٤	٤,٦٦	١٥	٤,٣٤	٢٦	٥,٢٠	٣٧	٣,٥٤	٤٨	٣,٠٦
٥	٥,٠٨	١٦	٣,٤٦	٢٧	٦,٣٠	٣٨	٤,٢٢	٤٩	٥,٢٢
٦	٣,٢٢	١٧	٥,٢٠	٢٨	٣,٥٠	٣٩	٤,٦٦	٥٠	٤,٠٨
٧	٤,٠٦	١٨	٦,٤٤	٢٩	٣,٣٤	٤٠	٣,١٢	٥١	٥,٧٤
٨	٦,٢٢	١٩	٣,٤٨	٣٠	٣,٢٢	٤١	٥,٤٤		
٩	٥,٤٤	٢٠	٣,١٢	٣١	٥,٥٠	٤٢	٢,٩٤		
١٠	٣,٦٦	٢١	٢,٨٨	٣٢	٣,٥٨	٤٣	٣,٤٤		
١١	٤,٨٨	٢٢	٥,٠٢	٣٣	٤,٦٨	٤٤	٤,٦٦		

٢-٨ البرنامج الإرشادي :

تعد إدارة التردد النفسي إحدى المهارات النفسية التي يتحتم على الاخصائي النفسي الرياضي التعامل معها وتدريبها ، اذ تمر عملية تخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية للطلاب بالمراحل الآتية. (محمد حسن علاوي ، ٢٠٠٢ ، ص ٧٠٢-٨٠٢)

(مناقشة المدخل لتخطيط وتنفيذ البرنامج ، تقييم الاحتياجات النفسية للطلاب ، تحديد المهارات النفسية الضرورية للطلاب ، تصميم وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية ، تقييم برامج تدريب المهارات النفسية) .

٢-٨-١ خطوات إعداد البرنامج الإرشادي:

١- تحديد الاحتياجات: وفي هذه الخطوة تم تحديد احتياجات التخطيط وفقا لنتائج مقياس التردد النفسي الذي طبق على عينة البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل والذي اظهر وجود مستوى عالي من التردد النفسي لدى مجموعة من الطلاب وفي ضوءه تم تحديد نقاط القوة والضعف وتتضمن تحديد المشكلة والحاجات الارشادية لاحتياجات الدرس وهي (الحاجة الى الحد من التردد النفسي ، الحاجة الى التعرف على المستوى الأمثل للإثارة ، تحديد طرائق مواجهة التردد النفسي ، الحاجة الى تنمية الثقة بالنفس) .

٢- اختيار الأولويات: اعتمد الباحث ترتيب الاحتياجات في الخطوة السابقة التي ذكرت أولويات العمل في البرنامج الإرشادي، ابعاد البرنامج، الزمن الكلي، عدد أوقات التدريب الأسبوعية، زمن المدة التدريبية، عدد الجلسات الفردية او الجماعية.

٣- تحديد الاهداف: حدد الباحث الأهداف العامة والخاصة للبرنامج الإرشادي على وفق الحاجات التي شخصت وهي كالتي:

- الاهداف العامة: وتشمل مساعدة الطلاب على تحقيق الاداء الافضل من خلال التوافق النفسي والاجتماعي لديهم .

- الاهداف الخاصة: وهي تمكين الطلاب من إدارة التردد النفسي معرفيا.

٤- إيجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الاهداف وتشمل:

أ- المحاضرة وحلقات : اذ تم تقديم المحاضرات التربوية والعلمية من قبل المرشد وذلك لشرح وتوضيح التردد النفسي والعوامل المؤثرة فيه وكيفية علاجه.

ب- التدريب السلوكي : يشمل القيام بمجموعة من السلوكيات الخاصة بالتردد النفسي والتمرين عليها في مواقف مختلفة مثل (الوعي بالأفكار السلبية وإيقافها ، التفكير المنطقي).

ج- عرض الصور: عرض الباحث مجموعة من الصور الفوتوغرافية والتي تعزز لدى المسترشدين السلوكيات السوية والثقة بالنفس.

د- التعزيز الاجتماعي: ويتضمن الثناء على الطلاب عند قيامهم بالسلوك المرغوب فيه.

هـ- التقييم: لجأ الباحث في هذا البحث الى استخدام ثلاث أنواع من التقييم:

١- التقييم القبلي:- وذلك من خلال تطبيق مقياس التردد النفسي من اجل التعرف على مستوى التردد النفسي الموجود لدى الطلاب ، وذلك من قبل البدء بالبرنامج الإرشادي .

٢- التقييم البنائي:- أستخدم الباحث هذا النوع من التقييم بعد الانتهاء من كل جلسة إرشادية وذلك بتوجيه مجموعة من الاسئلة الى الطلاب للتعرف على مدى التغير المرغوب الذي تم احداثه لديهم والتعرف على آرائهم حول ما تم تناوله من موضوع خلال الجلسة الارشادية.

٣- التقييم النهائي:- وذلك من خلال تطبيق مقياس التردد النفسي على مجموعة الطلاب المسترشدين وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي في الحد من التردد النفسي لدى الطلاب المسترشدين (عينة البحث) يتم تقييم البرنامج الإرشادي من خلال المقارنة بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي للمقياس .

٢-٩ الاختبارات القبليّة : أجرى الباحث الاختبارات القبليّة وذلك في تمام الساعة (١٠) صباحا

بتاريخ (٢٠١٦/٢/٢١) على طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

والبالغ عددهم (٥٤) طالبا وتم توزيع مقياس التردد النفسي عليهم في القاعات الدراسية للكلية.

٢-١٠ تطبيق البرنامج :

بعد استكمال الإجراءات العلمية السابقة وتهيئة المستلزمات اللازمة لنجاح التجربة طبق البرنامج الإرشادي النفسي المعزز بالخرائط العقلية من خلال عرض صور ورسوم وفيديوهات للطلاب بتاريخ (٢٢/٢/٢٠١٦) وتضمن البرنامج الارشادي بصيغته النهائية (١٠) جلسات إرشادية ، زمن كل جلسة (٤٥ دقيقة) ما عدا الجلستين الافتتاحية والختامية (٣٠ دقيقة). وكما هو مبين في الجدول (٢) .

ويضمن 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 إليها فيما تقدم وكما يلي :-

١- لكي يتمكن الطالب من اكتساب واتقان المهارات النفسية التي تساعده على تنفيذ التمارين الرياضية. فقد تم تحديد فترة اداء المهارات التي تضمنها البرنامج قبل اداء التمرين الحركي من خلال اشتراك الطالب في وقت المحاضرات وبدون انقطاع وقد تم التنسيق مع مدرس المادة بخصوص تلك الإجراءات.

٢- الفائدة من المصادر العلمية المتعلقة بالموضوع في تحديد التمرينات الواجب استخدامها ضمن فقرات البرنامج الارشادي ومنها (Smith, 1980) (راتب ، ٢٠٠٠ ، ٣٤٢-٦٦٢ ) و(شمعون واسماعيل، ٢٠٠٢، ١١٢-٨٣٢) و(علاوي ، ٢٠٠٢ ، ٣٩١-٣١٢) ود راسة . (Johnson, Ekengren, & Andersen, 2005)

٣- توضيح أهمية البرنامج الارشادي والتعرف به بالنسبة للطلاب.

٤- مراعاة خصوصية البرنامج الارشادي المعتمد في الدراسة الحالية والتي تتطلب مجموعة من الأساليب العلمية عند تطبيقه ومن أهمها استخدام الاسترخاء.

٥- تعريف الطلاب بأسلوب استخدام الحديث الداخلي لدوره المهم في خلق الدافعية في البرنامج وقدرته على مساعدة الطالب على تصنيف مهاراته وتوجيه تفكيره للقيام بواجباته.

٦- الفائدة من وجهة نظر (راتب، ٢٠٠٠) و(شمعون واسماعيل، ٢٠٠٢) و(علاوي، ٢٠٠٢) في صياغة محتويات البرنامج والتي تشير إلى أن الحديث الداخلي السلبي يحدث كاستجابة للمثير من خلال النموذج للتردد النفسي الذي يتضمن (المثيرات البيئية - الافكار السلبية - الاستثارة - الضغط النفسي).

٧- توفير الفرصة للطلاب لاستدعاء خبرات نجاحهم للوصول الى المستوى الامثل للإثارة من اجل إحداث التغيير السلوكي المطلوب.

٨- بعد بناء البرنامج بصيغته النهائية تم مناقشته من قبل الباحث مع عدد من السادة الخبراء في علم النفس الرياضي.

الجدول (٢) محتويات البرنامج الإرشادي وتوقيتاته الأسبوعية

ت	محتوى الجلسة الإرشادي	زمن الجلسة	الأسبوع
١	الجلسة الافتتاحية /التعريف بالبرنامج الإرشادي وأهدافه	٣٠ دقيقة	الأول
٢	العوامل المؤثرة في ظهور التردد النفسي	٤٥ دقيقة	الثاني
٣	التردد النفسي عند اداء الالعاب الرياضية	٤٥ دقيقة	الثالث
٤	الشخص المتردد والسلوكيات التي يلجأ إليها في حياته اليومية	٤٥ دقيقة	الرابع
٥	خطوات علاج التردد النفسي	٤٥ دقيقة	الخامس
٦	الابتعاد عن التفكير السلبي	٤٥ دقيقة	السادس
٧	إشاعة ثقافة التفكير الإيجابي	٤٥ دقيقة	السابع
٨		٤٥ دقيقة	الثامن
٩	مفاهيم نفسية تجنبك التردد النفسي	٤٥ دقيقة	التاسع
١٠	الجلسة الختامية	٣٠ دقيقة	العاشر

٢-١٠ الاختبارات البعدية : بعد الانتهاء من البرنامج الارشادي على طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل والبالغ عددهم (٥٤) طالبا أجريت الاختبارات البعدية على الأفراد أنفسهم ومراعاة الظروف نفسها التي أجريت عليها في الاختبارات القبليّة وذلك في تمام الساعة (١٠) صباحا وبتاريخ (٢٠١٦/٥/٩) وفي القاعة الرياضية بالكلية ..

٢-١١ الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث نظام (spss) في تحليل النتائج باعتماد ما يأتي :

١- الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري.

٣- معامل ارتباط بيرسون.

٤- معادلة سبيرمان براون.

٥- F التجانس.

٦- الاختبار التائي لعينة واحدة.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج التردد النفسي للطلاب في الاختبارات القبلية والبعدي وتحليلها ومناقشتها.

جدول (٣) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي

المتغير	الاختبارات	س-	ع	قيمة t المحسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
مقياس التردد النفسي للطلاب	القبلية	١٥٠,٤٨	٣٤,٥٢	٢٠,٥٣	٠,٠٠٠	معنوي
	البعدي	١٣٢,٧٠	٢٢,٨١			

الجدول (٣) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري بمقياس التردد النفسي لطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل ، حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٥٠,٤٨) وبانحراف معياري (٣٤,٥٢) اما في الاختبار البعدي كانت قيمة الوسط الحسابي (١٣٢,٧٠) وبانحراف معياري بين (٢٢,٨١) ومن خلال ملاحظة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية هنالك فروق ولمعرفة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t) وكانت قيمتها المحسوبة (٢٠,٥٣) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي .

مناقشة النتائج :

من خلال النتائج ظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في قياس التردد النفسي لطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل للعام الدراسي

(٢٠١٥-٢٠١٦) ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية البرنامج الارشادي في تعديل اتجاه الطلاب نحو التربية البدنية وعلوم الرياضة والقائم على أساس طريقة الارشاد الجماعي .

ويعتبر هذا الأسلوب له دور كبير في تعديل اتجاهات الأفراد لأنه يتيح الفرصة لهم لمناقشة آرائهم والتعبير عن أفكارهم بحرية وصراحة ، وهذا له تأثير من إضفاء جو من المودة والتآلف ، إذ إن مثل هذا الجو الذي يسود الجلسات الارشادية الجماعية يساعد على اكتساب قيم تربوية واجتماعية إيجابية.

ويعتبر أسلوب العلاج الواقعي من الأساليب الحديثة المستندة الى أسس وقواعد واضحة ويمكن تطبيقه بسهولة في الجامعات وله دور كبير في مساعدة الطلاب في حل بعض المشكلات التي تواجههم.

أن الخطوة المهمة لمواجهة التردد النفسي الناتجة عن الافكار السلبية هي تعلم الوعي بهذه الافكار السلبية وانه من المستحيل التخلص منها حتى يتمكن الطالب من التعرف عليها . ويمكن ذلك من خلال النظر الى الأفكار التي تسبق الشعور بالتردد النفسي "

(محمد حسن علاوي ، ١٩٩٨ ، ص ٦٣٤)

ويحاول استدعاء الأفكار الايجابية ويردها الى نفسه وبهذه الطريقة يمكن للطلاب ان يعد نفسه بنفسه ليكون بأحسن حالاته. وكذلك دور الخرائط العقلية في الحد من التردد النفسي . ويرجع ذلك أيضا إلى أن هذه الاستراتيجية (الخرائط العقلية) التي تهتم بمساعدة الطالب على تعلم كيفية التغلب على التردد النفسي من خلال الخرائط العقلية التي تطلب منهم إلى زيادة ثقتهم بأنفسهم وتحسن أدائهم مما قلل من الاتجاه السلبي نحو أداء الطلاب في المحاضرات التي كانوا يعتقدون أنها صعبة . ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلا من (محمود عبد الفتاح عنان ومصطفى حسين باهى) " أن الدافعية الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه تساعد الفرد على التغلب على

الصعوبات والعقبات التي تتطلب المزيد من بذل الجهد والشجاعة والإرادة أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء أو نتيجة الدافعية الداخلية النابعة من خارج الفرد نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة أو الأداء الرياضي".

(محمود عبد الفتاح عنان ، مصطفى حسين باهى ، ٢٠٠١ ، ص ٢٦٠)

هذا بالإضافة إلى استخدام الباحث للتعزيز الإيجابي الفوري حيث أثمر استخدام هذا التعزيز عن زيادة دافعية الطلاب نحو التعلم أكثر ويتفق ذلك على ما أشار إليه (أسامة كامل راتب و إبراهيم عبد ربه) "أن التعزيز الإيجابي الفوري يكون له الدور الأكبر والأثر في زيادة الدافعية نحو التعلم أكثر من التعزيز الإيجابي المتأخر". (أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبدربه خليفة ، ٢٠٠٥ ، ص ٢٧٣)

كما يعزو الباحث هذه الفروق إلى أن مشاهدة الطلاب للنماذج المرئية فترسخ في أذهانهم للأداء الصحيح مما جعل الطلاب يقارون بينهم وبين أدائهم السابق مما أدى إلى تحسن مستواهم .

(محمد حسن علاوي ، ١٩٩٨ ، ص ٦٣٤)

ويتفق ذلك إلى ما أشارت إليه (سحر ياسين) (أن النماذج سواء كانت مرئية أو مطبوعة يستطيع الطلاب أن يقارون بين أدائهم الحالي وبين النموذج المقدم فيعرفون أخطاءهم ونقاط ضعفهم وعلى الإستجابات المطلوبة حيث أن الصورة العامة للاستجابة الصحيحة أصبحت معروفة لديهم فيكون عليهم محاولة تعديل إستجاباتهم لتحديد الهدف المطلوب).

(سحر ياسين شرف السيد ، ٢٠٠٠ ، ص ٧٥)

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤- ١ الاستنتاجات :

١- للبرنامج الارشادي النفسي والذي أعده الباحث فاعلية للحد من التردد النفسي لطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل .

٢- إن استخدام الأساليب المعرفية والسلوكية مثل الحديث الذاتي والتفكير المنطقي وايقاف الأفكار السلبية والوعي بها يسهم في مواجهة التحكم بالتردد النفسى.

٤- ٢ التوصيات :

١- التأكيد على دور الاخصائي النفسي الرياضى في معالجة المشكلات النفسية التي تواجه الطلاب ومنها التردد النفسى والقلق والتوتر والتي تؤثر سلبيا على اداء الطلاب .

٢- إمكانية الاستفادة من البرنامج الارشادي النفسي في تسهيل مهمة الباحثين مستقبلا لبناء برامج مشابه .

٣- البحث في مسببات التردد النفسى ومصادرها بما يتلاءم مع البيئة الرياضية لعينة البحث للوصول لنتائج علمية دقيقة تأخذ بعين الاعتبار العوامل البيئية والاجتماعية والاقتصادية من حيث خصوصيتها في اثناء التخطيط لبناء البرامج الإرشادية وتحديد أولوياتها العلمية.

المصادر

- اسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .مصر. ٢٠٠٠.
- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبدربه خليفة : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٥.
- تيسير مفلح كوافحة :القياس والتقييم وأساليب القياس والتخصيص في التربية الخاصة ، ط١، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٣.
- سحر ياسين شرف السيد : " فاعلية التدريس المصغر باستخدام بعض أساليب النمذجة على تنمية المهارات التدريسية لطالبات كلية التربية الرياضية " ، رسالة دكتوراه ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٠.
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤.
- فراس حسن عبد الحسين: بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق) رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، ١٩٩٩
- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة . مصر . ١٩٩٨.
- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر لعربي ، القاهرة .مصر . ٢٠٠٢.
- محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط١، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف، ٢٠١٠.
- محمود عبدالفتاح عنان ، مصطفى حسين باهى : مقدمة في علم نفس الرياضة ، ط٢ ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١
- مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية ، ج 1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984.
- محمد عبد الحميد المصري: أثر اتجاه الفقرة وأسلوب صياغتها في الخصائص السايكومترية للمقاييس النفسية وحسب مستوى الصحة النفسية للمجيب ، أطروحة دكتوراه( غير منشورة ) ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد، ٢٠١٠
- مصطفى محمود الإمام وآخرون :القياس النفسي والتربوي ، بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٩٠
- موسى النبيهان: أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٦٧ .
- نادر فهمي الذبور وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط٣، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥

- Oppenheim, A.N; Oastionmike Design and Attitude Measurement ;Lond, Heinemunn press, 1973,p:69

ملحق (١) مقياس التردد النفسي

عزيزي الطالب .. يرجى الاجابة عن الفقرات الاتية باختيار الاجابة التي تنطبق عليك بدقة، علما انه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة بل هي اجابات تقديرية خاصة بك، واجابتك بدقة وصدق حول الفقرات المذكورة يجعلنا على الطريق الصحيح لمساعدتك ومساعدة فريقك، ولا يتوجب ذكر اسمك . مع التقدير

ت	الفقرات	تطبيق عليا تماما	تنطبق علي	تنطبق عليا احيانا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي تماما
١	اتردد عندما اشعر بضعفي في المهارة المراد اداؤها					
٢	قوة الارادة دافعي للأداء الجيد					
٣	اتردد عندما ازول نشاطا رياضيا لا احبه ولا ارغب فيه					
٤	اتردد في اداء الحركة الرياضة اذا شعرت انها تسبب لي الاصابة					
٥	امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا اتردد في اداء التمارين والالعاب الرياضية					
٦	احساسي بالإرهاق والتعب يجعلني اتردد في مزاوله التمارين والالعاب الرياضية					
٧	ثقتي بنفسي تجعلني لا اتردد في ممارسة اللعبة					
٨	اتردد عندما يسخر البعض مني					
٩	وجود الاجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا اتردد في ممارسة الالعاب الرياضية					
١٠	ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني اتردد في ممارسة اللعبة					
١١	امتلك حيوية ونشاط يساعداني في ممارسة اللعبة					
١٢	بسبب امتلاكي اعدادا نفسيا عاليا امارس الالعاب الرياضية بدون تردد					

١٣	شجاعتي تجعلني غير متردد في اداء الحركات الرياضية المختلفة
١٤	درجة تعقيد الأجهزة وصعوبة الحركات تجعلني مترددا في ادائها.
١٥	عندما اعرف الغاية من اللعبة فاني لا اتردد في ممارستها.
١٦	اتردد في ممارسة اللعبة عندما اشعر بانني غير مواظب على التدريب.
١٧	لا اتردد عندما اكون هادئ ومستقر نفسيا.
١٨	اتردد عندما يراودني الشعور بالفشل.
١٩	تعتريني حالات اشعر بها بعدم الرغبة في ممارسة الالعاب.
٢٠	اشعر بالتردد في ممارسة اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية.
٢١	خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا اتردد في ممارسة الالعاب الرياضية
٢٢	اتردد عندما اتوقع ان مستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب
٢٣	شعوري بالخوف من الفعالية او الجهاز يسبب لي ترددا في الاداء
٢٤	احساسي بالملل يبعثني عن مزاوله الالعاب الرياضية.
٢٥	اقلق من اداء الفعالية.
٢٦	لا ابالي بنتيجة المباريات.
٢٧	اتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات
٢٨	شخصيتي هي السبب في ترددي.
٢٩	عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فإنني بطيء في اتخاذه.
٣٠	اهمية المنافسة تجعلني اشارك فيها.
٣١	التغيير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني لا ارغب بأداء الفعاليات الرياضية
٣٢	تعرضي للإجهاد يجعلني مترددا في الأداء

					اتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب (او لاعبين) ذي شهرة.	٣٣
					اتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى .	٣٤
					عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني اتردد في اداء الواجب المكلف به في المنافسة	٣٥
					الفشل المتكرر يسبب لي التردد في ممارسة الرياضة.	٣٦
					اعدادي البدني غير الجيد سبب تردي في الاداء.	٣٧
					شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني مترددا في ممارسة اللعبة.	٣٨
					لا استطيع السيطرة على اعصابي في المواقف الحرجة.	٣٩
					نمطي الجسمي يجعلني اتردد في ممارسة اللعب او اداء التمارين	٤٠
					عندما لا يكون احماي جيدا لا ارجب بممارسة اللعبة.	٤١
					امتلك روحا معنوية عالية تجعلني لاعبا غير متردد في الاداء.	٤٢
					اتردد عند سماعي لكلمات يشوبها الذم.	٤٣
					خجلي سبب تردي في ممارسة الالعاب الرياضية.	٤٤
					انا متفائل بطبيعتي.	٤٥
					رداءة التجهيزات الرياضية التي اظهر بها في المنافسات تجعلني اتردد في الاداء .	٤٦
					الظروف المناخية تجعلني مترددا .	٤٧
					لا اشعر بالتردد من اداء الفعالية عندما امتلك روح الامل في الفوز .	٤٨
					اتردد عندما اتعرض لإحباط ما .	٤٩
					كفاحي لا يجعلني مترددا في الاداء.	٥٠
					اشعر بالتردد في اداء الفعالية او التمرين عندما اشاهد جمهورا غفيرا	٥١

ملحق (٢) يبين آراء الخبراء والمختصين حول مقياس التردد النفسي

ت	الاسم	القبة العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	د. عامر سعيد	استاذ	علم نفس	جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	د. ياسين علوان	استاذ	علم نفس	جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	د. عبد الجبار سعيد	استاذ	علم نفس	جامعة القادسية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	د. حيدر عبد الرضا	استاذ	علم نفس	جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	د. عادل ناجي	استاذ مساعد	علم نفس	جامعة البصرة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	د. عزيز كريم	استاذ مساعد	علم نفس	جامعة كربلاء. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧	د. حسين عبد الزهرة	استاذ مساعد	علم نفس	جامعة كربلاء. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٨	د. محمد نعمة	استاذ مساعد	علم نفس	جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٩	د. رعد عبد الامير	استاذ مساعد	علم نفس	جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (٣) نموذج للجلسات الارشادية

الجلسة الاولى: ٣٠ دقيقة مجموعة المسترشدين

عنوان الجلسة : التعريف بالبرنامج الارشادي واهدافه

الحاجات : تهيئة المسترشدين نفسيا وذهنيا للبرنامج الارشادي

الاهداف العامة : تهيئة المسترشدين للبرنامج الارشادي وذلك من خلال التعريف بماهية البرنامج الارشادي

واهدافه واهميته والخرائط العقلية المستخدمة فيه واهميتها في تنمية المعلومات وترابط الافكار ورسوخها.

الاهداف الخاصة : تهيئة المسترشد نفسيا وذهنيا للاستيعاب والمساهمة الفاعلة في البرنامج الارشادي.

مساعدة المسترشد في التعرف والتغلب على المشاكل والصعوبات التي تعوق تقدمهم البدني والمهاري والنفسي

اثناء ممارسة الالعاب الرياضية.

مساعدة المسترشد على فهم ذاتهم ومعرفة قدراتهم وتطوير مهاراتهم.

مساعدة المسترشد على تحقيق التوافق النفسي والتربوي والاجتماعي من خلال موضوعات البرنامج الارشادي.

مساعدة المسترشد في التعرف على اهمية الرياضة على الصعيد البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي

الوصول بالمسترشد الى اتخاذ قراراته بنفسه والايان بقدرته على التعرف السليم في حل مشكلاته والسيطرة وعليها.

محتوى الجلسة : يتضمن محتوى الجلسة الارشادية الاولى الاتي:

اجراء التعارف بين المرشد والمسترشد الذين سيخضعون للبرنامج الارشادي.

اجراء التعارف بين المسترشدين بعضهم البعض.

تعريف المسترشدين بالأهداف العامة والخاصة من البرنامج واجراءاته ونشاطاته والخرائط العقلية المستخدمة في عرضه.

الاتفاق على التعاون وتعميق روح العمل الجماعي بين المسترشدين مع المرشد وفيما بينهم.

اعتماد اساليب المناقشة والحوار والمصادقية خلال جلسات البرنامج الارشادي وتجنب الغياب.

الاتفاق على مكان الجلسات الارشادية وزمانها.

التقويم النهائي: يقوم المرشد بتوجيه سؤال الى طلاب المجموعة الارشادية عند ادائهم وتوقعاتهم عن البرنامج

الارشادي.

عنوان الجلسة : العوامل المؤثرة في ظهور التردد النفسي عند أداء الالعاب الرياضية

الحاجات: حاجة افراد المجموعة الارشادية للتعرف على العوامل المؤثرة في ظهور التردد النفسي

الاهداف العامة: وهي كالآتي: -

١- التعرف على العوامل المؤثرة في ظهور التردد النفسي

٢- مواجهة هذه العوامل بعد معرفتها

الاهداف الخاصة : وهي جعل المسترشد قادر على: -

١- ان يتعرف على العوامل التي تتعلق بالطالب والمؤثرة في ظهور التردد النفسي

٢- ان يتعرف على العوامل التي تتعلق بالبيئة الرياضية من حوله والمؤثرة في ظهور التردد النفسي لديه

٣- وعي المسترشد في ذاته بالعوامل المؤثرة في ظهور التردد النفسي لديه اثناء اداء الالعاب الرياضية

٤- يكتب اتجاهها ايجابيا لمواجهة العوامل التي تؤثر على ادائه للالعاب الرياضية

محتوى الجلسة :

يبدأ المرشد الجلسة الارشادية بمراجعة الواجب البيتي ومناقشته مع المسترشدين

يعطي المسترشد مقدمة عن الالعاب الرياضية واثر التردد النفسي عليها وذلك من خلال الآتي:

بالتأكيد نعرف جميعنا ان الالعاب الرياضية سواء كانت الفرقية أم الفردية تتميز بمستوياتها المختلفة وتعدد اغراضها وممارستها ، وان تحقيق اعلى المستويات والتقدم المستمر بالإنجاز الرياضي من خلال استخدام العلوم الرياضية والتطبيقية واستخدام احدث الوسائل العلمية والاساليب التدريسية للتغلب على المشاكل التي تقف حائلا امام الطالب في تحقيق افضل اداء ، وهو هدف القائمين على العملية التعليمية والتربوية في المجال الرياضي لإيجاد اكثر وافضل الاساليب كفاءة لأعداد الشخصية الرياضية المتكاملة ، لذا فأن علم النفس الرياضي يحاول فهم سلوك وخبرة الطلاب بالنشاط الرياضي من خلال البحث في الحالات النفسية . ويعد التردد النفسي احد المواضيع المهمة في علم النفس الرياضي فهو يؤثر بشكل اساسي على اداء الطلاب في ممارسة الالعاب الرياضية (الفرقية والفردية) ويحتل المركز الرئيسي في التأثير على الوظائف النفسية والجسمية او كلاهما.

- يقوم المرشد بعرض العوامل المؤثرة في ظهور التردد النفسي من خلال الخريطة العقلية الآتية:

### العوامل المؤثرة في ظهور التردد النفسي



يقوم المرشد بأجراء مناقشة جماعية مع المسترشدين حول هذه العوامل ومدى تواجدها لديهم اثناء تأديتهم للألعاب الرياضية وتأثيرها عليهم.

يقوم المرشد بعرض بعض الصور الفوتوغرافية لهذه العوامل.

قوم المرشد بطرح الاسئلة الاتية على المسترشدين كنموذج واقعي لهذه العوامل ويطلب الاجابة عليها :-

- وكانت علاقتك سيئة بمدرس التربية الرياضية؟ كيف سيكون ادائك الرياضي؟ وما تأثيرها عليك؟

- لو كانت علاقتك جيدة بمدرس التربية الرياضية؟ كيف سيكون ادائك الرياضي؟ وما تأثيرها عليك؟

- لو كنت تتوقع ان تنتظر مكافأة كبيرة؟ فكيف سيكون ادائك اثناء الدروس العملية؟

الواجب البيتي :- يطلب المرشد من المسترشدين كتابة تقرير عن المواقف التي تعرضوا لها بوجود هذه العوامل

ومدى تأثيرها سواء كانت ايجابيا ام سلبيا ؟

التقويم النهائي: - يوضح كل فرد من المسترشدين مدى الفائدة النفسية والميدانية من هذه الجلسة على فهم ذاتهم وتأثير هذه العوامل على ادائهم ومواجهتهم لها ؟

#### الجلسة الرابعة

عنوان الجلسة : الشخص المتردد والسلوكيات التي يلجأ إليها في حياته اليومية

الحاجات: وهي

١- تعريف الشخص المتردد

٢- التعرف على السلوكيات التي يلجأ إليها الشخص المتردد

الاهداف العامة: التعرف على الشخص المتردد وسلوكياته

الاهداف الخاصة: جعل المرشد قادر على: -

ان يتعرف على مفهوم الشخص المتردد والسلوكيات التي يلجأ إليها

ان يتعرف الشخص المتردد

يكتب اتجاهها سلبيا لنبذ هذه السلوكيات التي يلجأ لها الشخص المتردد خلال حياته اليومية

يكتب القدرة على مواجهة هذه السلوكيات السلبية

محتوى الجلسة الارشادية:

وتتضمن المحاور الاتية وهي: -

مراجعة الواجب البيتي ومناقشته مع المسترشدين للتأكد من تحقيق الاهداف المقصودة من الجلسة الارشادية.

يقوم المسترشد بتعريف الشخص المتردد الى افراد المجموعة الارشادية وهو ذلك الشخص الذي يفشل في اتخاذ

القرار ويعمل على ابطائه الى درجة ضياع وقته أي عدم القدرة على اتخاذ القرار في الوقت المناسب وبالتالي

يؤدي الى ضياع الفرصة المناسبة ، ومن الملاحظ ان التردد النفسي لا يصاحب الفرد الرياضي في جميع

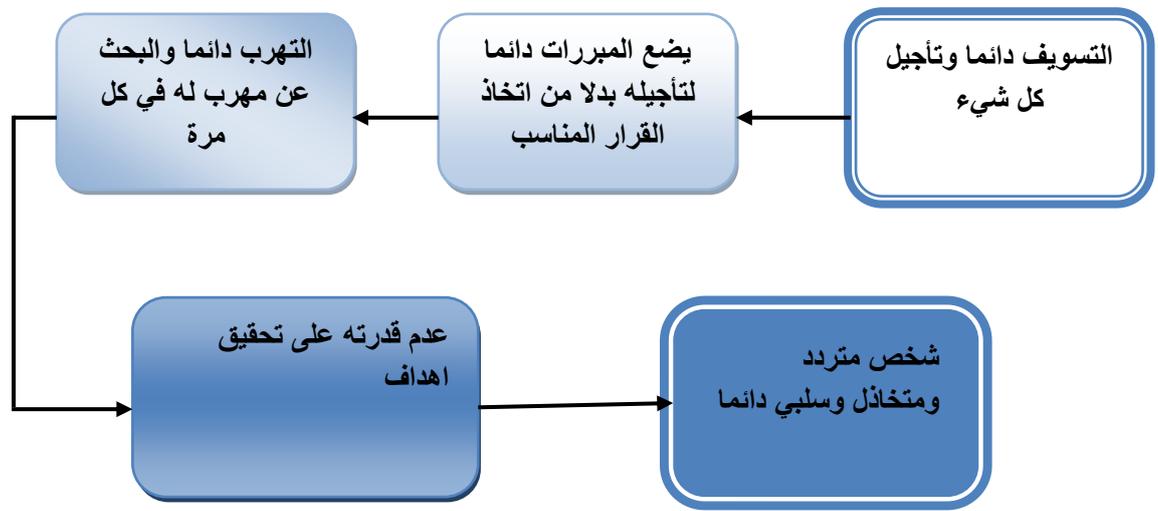
الاقوات وانما يظهر مع عن الافراد الغير رياضيين عندما يملوا بمواقف رياضية صعبة عند ادائهم حركة

رياضية لأول مرة .

يقوم المرشد بعرض مجموعة من القصص الواقعية والتي توضح الآثار النفسية للتردد النفسي للشخص المتردد وتخاذله وخسارته في المواقف المختلفة وبالأخص بالألعاب الرياضية ، فأن التردد النفسي قد يؤدي الى خسارة الفريق وخسارة البطولة فأن الفرصة لا تأتي مرتين ولا تنتظر احد .

يقوم المرشد بعرض خريطة عقلية يوضح من خلالها السلوكيات التي يلجأ اليها الشخص المتردد ويبدئها بالسؤال الاتي: -

كيف يتصرف الشخص المتردد؟



يقوم المرشد بمناقشة هذه الخريطة العقلية ومحتواها مع المسترشدين ويبدأ المناقشة بالسؤالين الآتيين: -

هل هناك أحد منكم يرغب في سلوك هذه التصرفات او الاستمرار بها؟

هل هناك أحد منكم يرغب في ان ينعت بأنه شخص متخاذل او سلبي؟

يطلب المرشد من المسترشدين بعض الامثلة عن المواقف التي كانوا بها مترددين وسلخوا هذه السلوكيات ومناقشة اثارها السلبية المترتبة في ضوءها على حياتهم وشخصياتهم.

الواجب البتي: يطلب المرشد من المسترشدين كتابة مقالة عن الشخص المتردد وسلوكياته وتأثيرها على حياته الشخصية والرياضية.

التقييم النهائي: يطلب المرشد من المسترشدين تقييم هذه الجلسة واعطاء آرائهم بها وأثارها الايجابية المنعكسة عليكم.