

فعالية برنامج إرشادي في تعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبات خماسي  
كرة القدم - جامعات الفرات الأوسط

م.د هيثم حسين عبد حسن الجبوري

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى بناء وتطبيق برنامج إرشادي لتعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبات خماسي كرة القدم- جامعات الفرات الأوسط، وقد أفترض الباحث ان للبرنامج الإرشادي تأثير ايجابي في تعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبات خماسي كرة القدم- جامعات الفرات الأوسط. حيث أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي في قياس الطاقة النفسية، كما أستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين للتعرف على تأثير البرنامج الإرشادي في تعبئة الطاقة النفسية، حيث تمثلت عينة البحث بلاعبات فرق خماسي كرة القدم- جامعات الفرات الأوسط والبالغ عددهن (88) لاعبة، وفي ضوء نتائج قياس الطاقة النفسية باستخدام مقياس الطاقة النفسية الذي استعملت سابقاً في البيئة العراقية وعلى الألعاب الفرعية، قام الباحث ببناء وتطبيق البرنامج الإرشادي الخاص بتعبئة الطاقة النفسية، وبعد معالجة البيانات إحصائياً توصل الباحث الى فاعلية البرنامج الإرشادي في تعبئة الطاقة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وعليه يوصى الباحث بضرورة الإفادة من نتائج هذا البحث من قبل مدربي خماسي كرة القدم للسيدات.

**Abstract.**

*This research aimed to build and apply a counseling program to induce the psychological energy for the five female players football in middle Euphrates universities, the researcher impose that the counseling program has positive effect in inducing the psychological energy for the five female players football in middle Euphrates universities, therefore the researcher used the describing method by the surveying style due to its compatibility to the nature of this research, the sample of the research is represented by five female players football in middle Euphrates universities are (88)players , the researcher used the describing method by using surveying style in measuring the psychological energy, also the researcher used experimental method by using means of two compatible groups to know the effect of counseling program in induce the psychological energy , in the light of results of measuring the psychological energy by using the psychological gauge which was applied on Iraqi environment and on team games, the researcher built and applied the counseling program of inducing the psychological energy , after studying the data statistically , the researcher has reached to the activity of counseling program in inducing the psychological energy for members of experimental group, so the researcher recommended the necessity of making use of the results of this research by the trainers of five female players football*

الباب الأول

1-التعريف بالبحث:

1-1المقدمة وأهمية البحث:

أن ما يحصل من تطور في مختلف الميادين الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وعلوم مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الأصعدة ، ومن تلك العلوم التي ساهمت في هذا التطور علم النفس الرياضي الذي له الأثر الكبير والواضح جنباً الى جنب مع بقية العلوم النظرية والتطبيقية في اعتلاء الألعاب الرياضية ناصية التقدم في الميادين الرياضية كافة . إذ أن علم النفس الرياضي يهتم بعملية التدريب والمنافسات ، فالتدريب يحتاج الى كثير من السمات النفسية كالجدية وقوة التحمل والتعاون وتنمية العلاقات الإنسانية وحل المشاكل التدريبية ، وان المنافسات تقوي لدى اللاعب سمات الإصرار على الفوز والكفاح من أجل تحقيق الأهداف المرسومة له (تيرس، 2002، 62)

ويعد الإرشاد النفسي مجالاً مستقلاً من مجالات علم النفس الرياضي إذ أن الفرد الرياضي يقبل على طلب النصح والإرشاد من الأخصائي النفسي أو المدرب أو الإداريين أو غيرهم من الراشدين بغية الاسترشاد بأرائهم حتى

يحافظ على كيانه ويوفر على نفسه المحاولات الفاشلة التي قد يرتكبها في مواجهة المشكلات التي يصادفها(صالح,1998, 34).

حققت رياضة خماسي كرة القدم للسيدات طفرات كبيرة في التطور , فبدأت تمارس من قبل العديد من الفتيات سواء في المدارس أو الجامعات أو الأندية الرياضية، وانطلاقاً من مبدأ تطوير هذه اللعبة عند السيدات بدأت جامعات الفرات الأوسط في العراق اعتماد هذه اللعبة من ضمن الألعاب التي تشارك في منافساتها مع فرق الجامعات المشاركة في البطولة. ولعبة خماسي كرة القدم تحتاج إلى امتلاك اللاعبين القدرات البدنية والمهارات الأساسية العالية كي يتمكن عن طريقها تحقيق نتيجة ايجابية(أسد,2009). ومن خلال ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في تسخير الإرشاد النفسي في العملية التعليمية والتدريبية من أجل تحقيق أهدافها من خلال برنامج إرشادي مبنياً على أسس علمية ومستخدماً فيه مجموعة من الفنيات التي من شأنها تعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبات خماسي كرة القدم- جامعات الفرات الأوسط.

## 2-1 مشكلة البحث:

ان عملية الإعداد لغرض الوصول الى المستوى العالي الذي يستطيع من خلاله الرياضي تحقيق الانجازات المرموقة التي تمكنه من احتلال المراكز المتقدمة أصبحت عملية تتطلب الكثير من البحث في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والنفسية المؤثرة على الأداء ومن خلال عمل الباحث في مجال علم النفس الرياضي ومتابعته لمنتخبات الفرات الأوسط بخماسي كرة القدم للسيدات في بطولة الجامعات وحضوره بعض الوحدات التدريبية لهذه المنتخبات بعد البطولة, لاحظ الباحث اهتمام ضعيف من قبل المدربين والإداريين بالجانب النفسي عامة وتعبئة الطاقة النفسية خاصة, مما ارتأى الباحث دراسة هذا الموضوع من خلال تعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبات خماسي كرة القدم - جامعات الفرات الأوسط باستخدام الإرشاد النفسي.

## 3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على قيم تعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبات خماسي كرة القدم- جامعات الفرات الأوسط.
- 2- بناء وتطبيق برنامج إرشادي لتعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبات خماسي كرة القدم- جامعات الفرات الأوسط.
- 3- التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي في تعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبات خماسي كرة القدم- جامعات الفرات الأوسط.

## 4-1 فروض البحث:

- 1=هنالك تباين في الطاقة النفسية لدى لاعبات خماسي كرة القدم- جامعات الفرات الأوسط
- 2- للبرنامج الإرشادي تأثير ايجابي في تعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبات خماسي كرة القدم- جامعات الفرات الأوسط.

## 5-1 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبات خماسي كرة القدم- جامعات الفرات الأوسط..  
المجال المكاني: القاعة الرياضية- كلية التربية الرياضية- جامعة بابل  
المجال الزمني: 19/1/2011 لغاية 10/3/2011

## الباب الثاني

### 2-الدراسات النظرية:

#### 1-2 خماسي كرة القدم:

هناك آراء كثيرة حول بدايات خماسي كرة القدم أو كرة القدم للصالات المغلقة إذ يؤكد البعض على أنها مورست في البداية في البلدان القارة الأوروبية عند تعرضها لأجواء مناخية يتعذر بسبب الثلوج من ممارسة لعب كرة القدم الاعتيادية، ولغرض تفعيل وإدامة الأداء الحركي واللياقة البدنية والذهنية لدى لاعبي البلدان وتواصل الجماهير مع فنون الكرة تقام مباريات بكرة القدم بديلة في القاعات المغلقة أو الصالات الداخلية (عطية،2005،4)، إلا إن البعض يعتقد إن فكرة خماسي كرة القدم انطلقت من الاورغواي (مونتفيديو) عام 1930 وهناك رأي آخر ينسب تاريخ نشوء اللعبة إلى البرازيل إذ تم تنظيم أول بطولة في البرازيل عام 1955 (احمد،2005،9).

وفي آسيا تم تأسيس لجنة خماسي كرة القدم في الاتحاد الآسيوي وكانت ضمن نشاطاتها إقامة بطولة آسيا الأولى عام 1999 في ماليزيا والبطولة الثانية عام 2000 في إيران(أسد، 2008, 39), إما في العراق فقد دخلت اللعبة حديثاً وتم تعيين أول لجنة خماسي كرة القدم في الاتحاد العراقي لكرة القدم"(المؤمن،2001، 9).

#### 2-2 الطاقة النفسية:

وينظر إلى الطاقة النفسية على أنها أكثر من كونها نوعاً من النشاط أو الحيوية والشدة لوظائف العقل وهي أساس الدافعية كما أن الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الإيجابي أو السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة انفعالات مصدر الطاقة ، فالإثارة والسعادة مصدران للطاقة الإيجابية ، أما القلق والغضب فأنتهما مصدران للطاقة السلبية وكما هو الحال بالنسبة لأغلب السمات النفسية فإن الطاقة النفسية تتميز بالتردد إذ أن الأشخاص يتفاوتون من حيث الزيادة أو النقصان خلال الأوقات المختلفة ووفقاً لنوع الموقف ويوجد في مجال الرياضي مصطلحان مرتبطان بالطاقة النفسية فعندما يتجه الرياضي من الطاقة النفسية المنخفضة إلى المرتفعة يطلق عليه التعبئة النفسية وعندما تصل الطاقة النفسية إلى درجة مرتفعة تتجاوز الطاقة النفسية المثلى يطلق عليها انهيار التعبئة النفسية ، ويهدف التدريب النفسي إلى تحقيق الرياضي المستوى الأمثل من التعبئة النفسية التي تلائم الموقف أو المنافسة المثلى (راتب، 2000، 117). ويقصد بتعبئة الطاقة النفسية في المجال الرياضي بتلك الإجراءات أو الأساليب التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه بغرض الوصول إلى أفضل حالة من الاستعداد النفسي تسمح بتحقيق أفضل أداء ، ويطلق عليها ( الطاقة النفسية المثلى) أو ( حالة الطلاقة النفسية ) . ويحتاج اللاعب إلى التعبئة النفسية عندما يكون استعداده للمشاركة في المنافسة ضعيفاً ، أو عدم أدراك أهميتها أو ضعف التركيز للمنافسة، ويتوقع عدم وجود طريقة أكيدة تؤدي إلى تعبئة الطاقة النفسية ووصول اللاعب إلى حالة الطلاقة النفسية ، ومع ذلك فإنه من المؤكد أن اللاعب لا يصل إلى حالة الطلاقة النفسية وهو يشعر بالتوتر ، لذلك فإن مصادر التعبئة النفسية يجب أن تكون إيجابية (راتب، 2004، 113).

الباب الثالث

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي في قياس الطاقة النفسية لدى لاعبات خماسي كرة القدم-جامعات الفرات الأوسط، كما أستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين للتعرف على تأثير البرنامج الإرشادي في تعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبات خماسي كرة القدم - جامعات الفرات الأوسط.

#### 3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبات خماسي كرة القدم-جامعات الفرات الأوسط، والبالغ عددهن (88) لاعبة موزعات على أربع فرق هي (بابل بواقع 21 لاعبة، الكوفة بواقع 26 لاعبة، القادسية بواقع 23 لاعبة، كربلاء بواقع 18 لاعبة)، ولتنفيذ خطوات البحث بشكل علمي سليم لابد من اختيار عينة تمثل المجتمع تمثيلاً صادقاً وحقيقياً (علاوي، وراتب، 1999، 139)، وعليه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية ونسبة 100% من مجتمع البحث.

#### 3-3 أدوات البحث:

##### 3-3-1 مقياس الطاقة النفسية:

أستخدم الباحث مقياس الطاقة النفسية الذي استعملت سابقاً في البيئة العراقية وعلى لاعبي كرة القدم (الخرزاعي، 2004، 82)، والذي يتمتع بالأسس العلمية العالية بقيمة 0.95 للصدق و 0.88 للثبات، وأن المقياس يتضمن (6) مجالات وهي ( السيطرة على الاستثارة، الوعي الذاتي، تركيز الطاقة الفعلية المحادثة الإيجابية للذات، الكفاح للتأقلم النشط، مستوى الطموح)، وقد احتوى المقياس على (37) فقرة بواقع (20) فقرة سلبية و (17) فقرة إيجابية ، وكانت الإجابة على الفقرات بأربعة بدائل، وكانت درجات المقياس ( 4-3-2-1 ) ، إذ كانت أعلى درجة على المقياس هي ( 148) أما أقل درجة فهي ( 37) وكانت درجة الحياد ( 92.5).

##### 3-3-1-1 الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق: تم التحقق من صدق المقياس من خلال إيجاد الصدق الظاهري له وذلك من خلال عرضه على مجموعه من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي، وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس . الثبات: تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات لمقياس الطاقة النفسية فكانت قيمة معامل الثبات (0,89) وهذا مؤشر عالي على ثبات المقياس

##### 3-3-1-2 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس على عينة قوامها (10) لاعبات من فريق جامعة القادسية وتم خلالها التعرف على مدى تفهم اللاعبات للمقياس ومدى وضوح التعليمات والفقرات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من أجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياس .

##### 3-3-1-3 التجربة الأساسية للمقياس:

بعد ان أصبح المقياس بصورته النهائية (ينظر الملحق 1) تم تطبيقه على عينة التطبيق البالغة (78) لاعبة، وتشير النتائج إلى أن نسبة (56%) من العينة حققت درجات اقل من الوسط الفرضي البالغ (92.5)، وبمجموع مقداره (43) لاعبة، ولضرورة العمل تجريبياً استبعد الباحث (3) لاعبات لعدم قدرتهن على الالتزام بالعمل، ومن ثم استبقى (40) لاعبة كانوا عينته بالعمل الأساس. إذ قسمهم إلى مجموعتين عشوائياً (20) منهم للضابطة و(20) للتجريبية.

### 2-3-3 البرنامج الإرشادي:

#### 1-2-3-3 تخطيط البرنامج الإرشادي:-

من الطرائق المتبعة في التخطيط للبرامج الإرشادية، هو نظام التخطيط، البرمجة، الميزانية programming, Budgeting, Planning.

وخطوات التخطيط لبرامج الإرشاد بناء على هذا النظام هي: (الدوسري، 1985، 424).

أولاً: تحديد الاحتياجات:-

1- اعتماداً على نتائج مقياس الطاقة النفسية وبناءً على الوسط المرجح لدرجات الفقرات، عدت الفقرة التي تحصل على أدنى من الوسط الفرضي (2.5) بمثابة مشكلة. تحدد الحاجات في ضوءها والجدول (1) يبين ذلك.

#### الجدول (1)

يبين فقرات الطاقة النفسية مرتبة تصاعدياً حسب الوسط المرجح

الوسط المرجح	الفقرات	ت
1.81	أحاول المحافظة على هدوئي في المباريات الصعبة	1
1.85	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يستفزني الخصم	2
1.87	الخوف من الإصابة ويجعلني أتحاشى الاحتكاك مع الخصم	3
1.89	لا أستطيع أن أشعر بالصورة الواقعية لأدائي	4
1.94	لا أستطيع توزيع جهدي على مجريات أشواط المباراة	5
1.96	لا أعير اهتماماً للتشجيع الذاتي وأراه غير مجدي لزيادة اندفاعي في اللعب في تكملة شوطي المباراة	6
1.99	انظم جهدي لأداء نهاية جيدة للمباراة	7
2.00	لا أتذكر كافة توجيهات المدرب أثناء المنافسة	8
2.08	انترفز بسرعة عندما يخطأ الحكم أثناء المنافسة	9
2.14	انترفز بشكل كبير عند شعوري بالتعب	10
2.15	عندما يبدأ الفريق الخصم بالهجوم أبذل جهداً مضاعفاً لصدّه	11
2.19	افقد السيطرة على هدوئي قبل المنافسة عندما لعب مع خصوم أقوياء	12
2.22	لا أستطيع بذل كل طاقتي حتى إذا كانت المباراة مهمة	13
2.26	أشعر بالارتباك عن مواجهة الخصوم الأقوياء	14
الوسط المرجح	الفقرات	ت
2.30	في المباريات المهمة لا أثق بقدراتي على الأداء الجيد	15
2.37	أتخلص من الكرة بأسرع وقت ممكن لان مهارتي غير جيدة	16
2.39	لا أستطيع اللعب بجديته في ملعب الخصم وأمام جمهوره	17
2.43	إذا سجل الخصم هدف أول الأمر فإن ذلك يشعرنني باليأس	18
2.44	أواظب على التدريب بجدية لأنه طريق الشهرة الوحيد	19
2.47	أفكر كثيراً بضرورة مجارات المنافس حتى وأن أرتقي بمستواه	20
2.48	أجيد التحليل السريع لتحركات خصمي وخصوصاً في المباريات الصعبة	21
2.53	لا بد و أن أتألق في التدريب والمنافسات	22
2.58	يهمني جداً الأداء بأقصى طاقتي إذا كان خصمي قوياً	23
2.59	أفكر دائماً بضرورة الأداء الجيد حتى انقضاء المباراة	24
2.62	أشعر بالرضى كوني لاعباً أساسياً بالفريق	25

26	صراخ الجمهور يثيرني ويمنعني من التركيز على أدائي	2.67
27	أعمل بشكل مجد للتفوق على الخصوم الأقوياء	2.69
28	أحاول التفوق على خصمي على الرغم من مستواه الجيد	2.70
29	أحاول الظهور بمستوى يؤهلني لتمثيل المنتخب الوطني	2.76
30	يزداد أدائي قوه كلما زادت أثارت المباراة	2.79
31	أفكر في أدائي المهاري أثناء التدريب أو المباراة واعمل على تطويره بشكل مستمر	2.83
32	اشعر بان حماسي باللعب يقل كثيراً بانتهاء الشوط الأول من المباراة	2.87
33	أفكر كثيراً بكيفية قطع الكرة من الخصم مهما كانت مهاراته في الخداع	2.88
34	تشجيع المدرب يزيد كفاحي و اجتهادي لتحقيق المستوى الأمثل	2.91
35	ليس من السهل على مجارات الخصم لأنه أكثر مني خبرة	2.93
36	لا لعب الرمية الجانبية لأنني لا أجيدها بدقة	2.95

2-تم عرض قائمة المشكلات على عدد من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي، وقد تم تحديد (8) حاجات لتعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبات خماسي كرة القدم-جامعات الفرات الأوسط، ثانياً اختيار الأولويات:-

رتبت فقرات مقياس الطاقة النفسية تصاعدياً في ضوء الوسط المرجح لها، إذ عدت الفقرة الحاصلة على أدنى من الوسط الفرضي والبالغ (2.5) صحيحاً بمثابة مشكلة تحدد الحاجات في ضوءها (ينظر الجدول 1). ثالثاً تحديد وكتابة الأهداف:-

قام الباحث بتحديد الأهداف العامة والخاصة للبرنامج على وفق الحاجات التي تم تشخيصها رابعاً إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف الموضوعية:-

اعتمد الباحث في تطبيق البرنامج الإرشادي على طريقة المحاضرة والمناقشة وتقديم التعليمات للاعبين والنمذجة والتغذية الراجعة وعرض الأفلام وتم أيضاً اعتماد التعزيز الاجتماعي مثل المدح والثناء والتصفيق والتعزيز اللفظي خامساً تقويم النتائج:-

1. التقويم التمهيدي: ويتمثل بالإجراءات التي تمت قبل تطبيق البرنامج (الصدق الظاهري للبرنامج، وتكافؤ العينة، وتحديد الحاجات)
2. التقويم البنائي: ويتمثل بإجراء عملية التقويم في نهاية كل جلسة.
3. التقويم النهائي: ويتمثل بتطبيق مقياس الطاقة النفسية في نهاية البرنامج الإرشادي لتحديد التغيير الذي يحصل في درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة).

#### 2-2-3-3- تطبيق البرنامج الإرشادي:

بعد التحقق من صلاحية البرنامج الإرشادي (ينظر ملحق 2) من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس والإرشاد التربوي. بدأ الباحث يخطط لتنفيذ الجلسات الإرشادية من خلال:

- 1-تحديد مكان تنفيذ الجلسات الإرشادية، حيث اختيرت القاعة الرياضية-كلية التربية الرياضية جامعة بابل
- 2-تحديد زمن وعدد الجلسات المنفذة أسبوعياً بحيث تستغرق الجلسة (45) دقيقة وبواقع (3) جلسات في الأسبوع.
- 3-التحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير الطاقة النفسية من خلال استخراج قيمة (t) لعينتين مستقلتين، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (0.19) وهي أصغر من القيمة الجدولية المقابلة لها والبالغة (2.02) عند درجة حرية (38) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في متغير الطاقة النفسية والجدول (2) يبين ذلك

#### الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس قبل التجربة

نوع الفرق	قيمة (t)		مستوى الدلالة	درجة الحرية	ع+	س-	المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة					

المجموعة الضابطة	79.29	4.31	38	0.05	0.19	2.02	غير معنوي
	79.00	4.86					

4- بعد تحديد الخطوة (1,2,3) قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد (لاعبات) المجموعة التجريبية، أما أفراد المجموعة الضابطة فقد اعتمدت البرنامج التقليدي (حسب خبرة المدرب) في تعبئة الطاقة النفسية.

#### 4-3 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام نظام spss لإيجاد الوسائل الإحصائية التالية :

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري
- 3- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.
- 4- الاختبار التائي لعينة واحدة .
- 5- معادلة الفا كرونباخ.

#### 6-الوسط المرجح

#### الباب الرابع

#### 4-4 عرض النتائج ومناقشتها:

##### 4-1 عرض النتائج:

بعد أن طبق الباحث برنامجه الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية عقب قياسه الأولي (قبل التجربة) للطاقة النفسية , تم أيضا قياسها بعد الانتهاء من ذلك البرنامج والجدول (3) يبين فروقات القياسين في الطاقة النفسية.

#### الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق بين القياسين (قبل التجربة وبعدها) لإفراد المجموعة التجريبية

نوع الفرق	قيمة (t)		الانحراف المعياري للفروق	متوسط الفروق	ع+	س-	المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	2.09	12.43	9.12	25.36	4.86	79.00	الاختبار القلبي
					7.18	104.36	الاختبار البعدي

من الجدول (3) يتبين إن هنالك فروقات في أقيام الأوساط الحسابية ما بين القياسين الأولي (قبل التجربة) والنهائي (بعد التجربة) في متغير الطاقة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية , فمثلا عند القياس ما قبل التجربة جاءت قيمة الوسط الحسابي بمقدار (79.00) في حين جاءت عند القياس البعدي بمقدار (104.36) وهذا الفرق واضح وكبير. ولم يكن الحال بالفروقات عند الأوساط وإنما كذلك عند الانحرافات المعيارية. إذ حققت المجموعة قبل التجربة انحرافا معياريا بمقدار (4.86) في حين حققت عند القياس البعدي انحرافا مقداره (7.18). وهذا الفرق أيضا واضح في مقياس التنشنت كما هو الحال عند مقياس النزعة المركزية ولأجل معرفة حقيقة هذه الفروق ودلالاتها الإحصائية. استخدم الباحث الاختبار التائي مابين أقيام الوسط والانحراف قبل التجربة وبعدها. ومنها جاءت النتائج تشير إلى وجود فروقات معنوية ذات دلالة إحصائية إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (12.43) وهي أكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها والبالغة (2.09) عند درجة حرية (19) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا إن دل

على شيء فإنما يدل على تأثير البرنامج الإرشادي في تعبئة الطاقة النفسية لإفراد المجموعة التجريبية ومن الجدول (4) يتبين ان هنالك فروقات بسيطة في أقيام الأوساط الحسابية ما بين القياسين الأولي (قبل التجربة) والنهائي (بعد التجربة) في متغير الطاقة النفسية لدى أفراد المجموعة الضابطة، فمثلا عند القياس ما قبل التجربة جاءت قيمة الوسط الحسابي بمقدار (79.29) في حين جاءت عند القياس البعدي بمقدار (81.43). وكما هو الحال بالفروقات عند الأوساط جاءت كذلك عند الانحرافات المعيارية. إذ حققت المجموعة قبل التجربة انحرافا معياريا بمقدار (4.31) في حين حققت عند القياس البعدي انحرافا مقداره (5.87).

## الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق بين القياسين (قبل التجربة وبعدها) لإفراد المجموعة الضابطة

نوع الفرق	قيمة (t)		الانحراف المعياري للفروق	متوسط الفروق	ع+	س-	المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة					
غير معنوي	2.09	1.27	7.49	2.14	4.31	79.29	الاختبار القبلي
					5.87	81.43	الاختبار البعدي

ولأجل معرفة حقيقة هذه الفروق ودلالاتها الإحصائية. استخدم الباحث الاختبار التائي ما بين أقيام الوسط والانحراف قبل التجربة وبعدها. ومنها جاءت النتائج تشير إلى عدم وجود فروقات معنوية ذات دلالة إحصائية إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (1.27) وهي أصغر من القيمة الجدولية المقابلة لها والبالغة (2.09) عند درجة حرية (19) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على عدم انتظام الطاقة النفسية لإفراد المجموعة الضابطة.

أما الجدول (5) فيبين إن هنالك فروقات في أقيام الأوساط الحسابية ما بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس النهائي (بعد التجربة) في متغير الطاقة النفسية، فمثلا عند المجموعة الضابطة جاءت قيمة الوسط الحسابي بمقدار (81.43) في حين جاءت عند المجموعة التجريبية بمقدار (104.36) وهذا الفرق واضح وكبير ولم يكن الحال بالفروقات عند الأوساط وإنما كذلك عند الانحرافات المعيارية. إذ حققت المجموعة الضابطة انحرافا معياريا بمقدار (5.87) في حين حققت المجموعة التجريبية انحرافا مقداره (7.18). وهذا الفرق أيضا واضح في مقياس التشتت كما هو الحال عند مقياس النزعة المركزية.

## الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس النهائي

نوع الفرق	قيمة (t)		مستوى الدلالة	درجة الحرية	ع+	س-	المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	2.02	11.05	0.05	38	5.87	81.43	المجموعة الضابطة
					7.18	104.36	المجموعة التجريبية

ولأجل معرفة حقيقة هذه الفروق ودلالاتها الإحصائية. استخدم الباحث الاختبار التائي ما بين أقيام الوسط والانحراف عند القياس النهائي للمجموعتين (التجريبية والضابطة). ومنها جاءت النتائج تشير إلى وجود فروقات

معنوية ذات دلالة إحصائية أذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (11.05) وهي أكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها والبالغة (2.02) عند درجة حرية (38) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على تأثير البرنامج الإرشادي في تعبئة الطاقة النفسية لأفراد المجموعة التجريبية.

#### 4-2 مناقشة النتائج:

من خلال استعراض نتائج البحث الحالي ظهر أن هناك فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسين الأولي (قبل التجربة) والنهائي (بعد التجربة) لأفراد المجموعة والتجريبية ولصالح القياس النهائي، ويعزو الباحث هذه النتائج الى فاعلية البرنامج الإرشادي في تعبئة الطاقة النفسية من خلال زيادة سيطرت اللاعبات (المجموعة التجريبية) على أفكارهن وانفعالاتهن. وهذا عكس ما لاحظته الباحثة على أفراد المجموعة الضابطة إذ أظهرت النتائج عدم تحسن طاقتهم النفسية خلال الاختبار النهائي، ويرى الباحث أن هذه النتيجة طبيعية بسبب ثبوت متغيرات تدريبهم النفسي من جهة وعدم تعرضهم لبرامج التوجه والإرشاد التي من شأنها تحسين طاقتهم النفسية. ومن خلال مقارنة متوسط درجات أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) خلال القياس النهائي (بعد التجربة) لاحظ الباحث إن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية أعلى من متوسط درجات المجموعة الضابطة، ويعزو الباحث ذلك الى تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية، حيث إن المعلومات والأنشطة والفعاليات التي تضمنها البرنامج الإرشادي فضلا عن النماذج التي تم عرضها لأفراد المجموعة التجريبية كان لها الأثر الواضح في تعبئة الطاقة النفسية. إن استعمال المناقشات العلمية والنقد الموضوعي وإعطاء الواجب البيتي خلال الجلسات الإرشادية كان لها الأثر الكبير في تحقيق أهداف العملية الإرشادية من خلال تحفيز اللاعبات على التدريب وزيادة استعدادهن لتقديم أفضل أداء خلال المنافسات.

كما إن الأفكار التي قدمت للمستترشدات ساعدت في إعادة تنظيم طاقتهم النفسية وزيادة إدراكهن واستبصارهن بذاتهن وتصحيح أفكارهن الخاطئة وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة كل من ( Mooij, 2000 ) و (نضال, 1994 ) التي أشارت نتائجها الى إن المجموعة التجريبية التي شاركت في البرنامج الإرشادي أظهرت تغيرا ملحوظا في تعديل المشكلات السلوكية أو زيادة المهارات النفسية.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات :

- 1- تباين قيم الطاقة النفسية بين مرتفعة ومنخفضة لدى لاعبات خماسي كرة القدم-جامعات الفرات الأوسط.
- 2- فاعلية البرنامج الإرشادي في تعبئة الطاقة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

##### 5-2 التوصيات:

- 1- الاستفادة من نتائج هذا البحث من قبل مدربي خماسي كرة القدم للسيدات.
- 2- ضرورة اطلاع مدربي خماسي كرة القدم للسيدات في العراق عامة وجامعات الفرات الأوسط خاصة على ما يعنيه مفهوم تعبئة الطاقة النفسية والإرشاد النفسي.
- 3- إجراء بحوث ودراسات مشابهة وعلى متغيرات نفسية أخرى.

#### المصادر:

- أسامة كامل راتب، محمد حسن علاوي. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي المفاهيم - التطبيقات، ط2، دار الفكر العربي، 2000.
- أسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، 2004.
- تيرس عوديشوا نويبا. دليل الرياضي في الأعداد النفسية، عمان، دار وائل للنشر، 2002.
- حسام سعيد المؤمن. منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.
- سامي عطية. خماسي كرة القدم الفن القادم لملاعبنا، ط1، اتحاد الشركات الرياضي العراقي، شركة المدار للطباعة، بغداد، 2000.
- صالح حسن. مبادئ الإرشاد النفسي التربوي، بغداد، دار الكتب والوثائق، 1998.
- صالح جاسم النوسري. الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد، مجلة رسالة الخليج العربي، عدد15، مكتبة عبد العزيز الحربية، الرياض، 1985.
- عماد زبير احمد. التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط1، شركة السندباد للطباعة، بغداد، 2005.
- مجيد خدا يخش أسد. بناء بطاريتي اختبارات بدنية ومهارية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية بأعمار (9-12) سنة في مدينة السليمانية. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة السليمانية، 2008.
- مجيد خدا يخش أسد. حسم مباريات خماسي كرة القدم للسيدات على وفق الركلات الثابتة، مجلة علوم التربية الرياضية-جامعة بابل، العدد3، المجلد2، 2009 م.



- مهند عبد الحسين.بناء مقياس لتعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في العراق,رسالة ماجستير,كلية التربية الرياضية,جامعة بغداد, 2004.
- نضال سعيد عبد الله الشبح. فاعلية كل من برنامج إرشاد جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي,رسالة ماجستير,كلية الدراسات العليا,الجامعة الأردنية, 1999 .
- Mooij-T. () promoting prosocial pupil behavior: 2-5 secondary school, Br. J. Educ. Psychol Dec, vol. no.4 (PP: 479-504). Institute For Applied sociol. Sciences university of Nigmeyen, Thene therlads2000