

تأثير منهج ارشادي لتحسين الحالة الانفعالية في المهارات النفسية
للاعبي كرة السلة الشباب
C.ã.Ĭ. عزيمة عباس السلطاني

The researcher noted through the follow-up to basketball game , lack of attention to the emotional situation, a weak psychological attention to the guidance has therefore resorted to the researcher to develop a curriculum guide to improving the emotional situation of the basketball players young people in order to have a scientific approach to the trainers can benefit from it in improving the situation of emotional players as well as for detection of the impact of this approach to psychosocial skills of young players.

The research approach to the preparation of a guideline to improve the emotional status of the young basketball players as well as revealing differences between the two groups perfection and experimental skills in psychological tests between the pre - post and disclosure of the differences between the two groups in tests of mental skills . The researcher assumed that there are significant differences between the two moral perfection and experimental skills of mental tests in favor of the experimental group, which included a sample search team players club (the Peshmerga - Sulaymaniyah) basketball participating in Kurdistan league basketball for youth, who was chosen the way intentional since the completion of the number of players and easily assembled.

The total research sample (12) players were divided into two groups perfection and experimental skills by (6) players to the perfection group, (6) players for the experimental group., Was adopted by the researcher to study the problem of search on the test (mental skills) is called the

mental skills test designed by (Stefan bell & John Alnson) to measure some aspects of mental (psychological) task for performance in sports.

The researcher used a number of statistical methods for processing the results obtained, such as the arithmetic mean, standard deviation and test (t-test) for the corresponding samples. After viewing the results and discussion, a researcher found a number of conclusions including that the Curriculum Guidance prepared by the researcher to improve the emotional situation in a positive and a clear improvement in psychosocial skills through the moral differences between tests before and after the group experimental and for the post test. And also appeared a significant difference perfection between the two groups and perfection experimental tests distance psychological skills and for the experimental group, and accordingly recommends that the researcher the possibility of use of trainers from the indicative approach, designed to enhance the emotional situation in the development of psychological skills to athletes was proven role in influencing and applied to players, clubs, other age groups and teams of women and the need to use curriculum guidance in the psychological preparation of players and to be subjects that are based on psychological factors affecting the ability of the player on performance skill and tactical optimization.

المستخلص

لاحظت الباحثة من خلال متابعتها للعبة كرة السلة قلة الاهتمام بالحالة الانفعالية الى جانب ضعف الاهتمام بالارشاد النفسي لذا فقد لجأت الباحثة الى وضع منهج ارشادي لتحسين الحالة الانفعالية للاعبين كرة السلة الشباب لاجل ان يكون هناك منهج علمي لدى المدربين يمكنهم من الاستفادة منه في تحسين الحالة الانفعالية للاعبينهم وكذلك لاجل الكشف عن تأثير هذا المنهج على المهارات النفسية للاعبين الشباب.

هدف البحث الى اعداد منهج ارشادي لتحسين الحالة الانفعالية للاعبين كرة السلة الشباب وكذلك الكشف عن الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات النفسية بين الاختبارين القبلي والبعدي والكشف عن الفروق بين المجموعتين في المهارات النفسية بين الاختبارين البعديين وافترضت الباحثة ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية T المهارات النفسية بين الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية ، واشتملت عينة البحث على

لاعبي فريق نادي (البيشمركة-سليمانية) بكرة السلة المشارك في دوري كردستان بكرة السلة للشباب والذي تم اختياره بالطريقة العمدية نظرا لاكتمال عدد لاعبيه وسهولة جمعهم.

وقد بلغت عينة البحث (12) لاعبا تم تقسيمها الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (6) لاعبين للمجموعة الضابطة و(6) لاعبين للمجموعة التجريبية. ،وقد اعتمدت الباحثة لدراسة مشكلة البحث على اختبار (المهارات النفسية) ويسمى اختبار المهارات العقلية الذي صممه كل من (ستيفان بل وجون النسون) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة للاداء الرياضي.

واستخدمت الباحثة عدد من الوسائل الاحصائية لمعالجة النتائج التي حصلت عليها مثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (t-test) للعينات المتناظرة. وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصلت الباحثة الى عدد من الاستنتاجات التي من بينها ان للمنهج الارشادي المعد من قبل الباحثة لتحسين الحالة الانفعالية تأثيرا ايجابيا واضحا في تحسن المهارات النفسية وذلك من خلال الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعد أ. وظهر ايضا وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين للمهارات النفسية ولصالح المجموعة التجريبية ، وبناء عليه توصي الباحثة بإمكانية استفادة المدربين من المنهج الارشادي المعد لتحسين الحالة الانفعالية في تنمية المهارات النفسية للاعبين بعد ان ثبت دوره في التأثير عليها وتطبيقه على لاعبي الاندية والفئات العمرية الاخرى وفرق النساء وضرورة استخدام المناهج الارشادية في الاعداد النفسي للاعبين وان تكون موضوعاتها مبنية على اساس العوامل النفسية المؤثرة على قدرة اللاعب على الاداء المهاري والخططي الامثل.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

من الأمور التي بدأت تأخذ حيزا لا بأس به من الاهتمام من قبل الباحثين في المجال الرياضي هي عملية الاعداد النفسي للاعب لكي يكون قادرا على الاستغلال الامثل للمهارات التي يكتسبها اثناء التدريب الرياضي نظرا لارتباط القدرة على الاداء الصحيح للمهارات ارتباطا كبيرا بالحالة النفسية التي يمر بها وقدرته على التحكم والسيطرة على الانفعالات التي يمر بها.

وتعد الحالة الانفعالية من الجوانب النفسية المهمة التي ترتبط بالمنافسة الرياضية كما انها تتميز بعدم الثبات والاستقرار والاختلاف المتباين في الشدة والطول وهي تؤثر الى حد كبير على نشاط اللاعب ايجابيا اذا كانت معتدلة وذات تاثير سلبي اذا كانت عالية (فلا تكاد تتجو من

تأثيرها الضار وظيفة من الوظائف العقلية فالانفعال العنيف يشوه الإدراك ويعطل التفكير المنظم إلى حل المشكلات ويضعف القدرة على التذكر والتعلم ويشل سيطرة الإرادة⁽¹¹⁾ .

ويعد الخوف والقلق والتوتر ومواقف الخطر والتأزم من الانفعالات التي تنقص من مرونة السلوك وتميل به إلى التصلب ويصبح اللاعب غير قادر على مواجهة الكثير من المواقف التي تتطلبها ظروف اللعب والمباراة والتي يجب عليه أن يكون فيها قادرا على اتخاذ قرار سريع مبني على تفكير سليم منظم وانتباه عام وإدراك لما يفكر أو يقوم به الخصم وهذه الأمور لن يستطيع القيام بها إذا كانت حالته الانفعالية غير مستقرة أو متوازنة الأمر الذي يعني أن التدريب البدني والمهاري والخططي لن يكون وحده كافيا للوصول باللاعب إلى المستوى الذي يطمح إليه القائمون على الإعداد.

ومن هنا تأتي أهمية البحث في وضع منهج إرشادي لتحسين الحالة الانفعالية للاعب كرة السلة الشباب لأجل المساعدة في زيادة معرفتهم بمدى أهمية الانفعالات في حياتهم الرياضية وتأثيرها السلبي عليهم إذا زادت عن الحد المطلوب، إذ أن حالة الأداء المثالي للرياضي هي التي يشعر فيها بأنه مهيا نفسيا وجاهزا للأداء من خلال قدرته للتعامل مع المثيرات واكتساب مهارة الضبط الإرادي للحالة الانفعالية التي يمر بها ومن ثم القدرة على خفض مستويات الاثارة على إحساسه بفرط الانفعال أو يزيد مستوى الاثارة إذا أحس بأنه غير مهيا نفسيا أو جاهزا بما فيه الكفاية كما يساعدنا هذا البحث في معرفة مدى تأثير هذا المنهج على المهارات النفسية وبالتالي فهو محاولة لمواكبة التطور الذي وصل إليه العالم في هذه اللعبة ومن ثم المساهمة ولو بقدر بسيط في الارتقاء بها نحو الأفضل .

2-1 مشكلة البحث :

يعد الإعداد النفسي للاعب من أهم العوامل المؤدية إلى الأداء الجيد والقدرة على الاستفادة من التدريب البدني .وتعد الحالة الانفعالية التي يمر بها اللاعب من الأمور التي تلعب دورا مهما في قدرة اللاعب على البذل والعطاء داخل الملعب والتي تظهر كاقوى ما يكون في كفاية الواضحة والقدرة على اتخاذ القرار وإظهار الكفاية البدنية والمثابرة في الكفاح لأقصى مدى ممكن والقدرة على استنفار الطاقة والتحكم فيها ،ومن خلال خبرة الباحثة وعملها في مجال كرة السلة وجدت أن عملية الاهتمام بالحالة الانفعالية التي يمر بها اللاعب لم تأخذ الاهتمام الكافي والمطلوب من قبل القائمين على عملية الإعداد للاعب كرة السلة من خلال وضع المناهج المناسبة التي تعمل على توجيه وإرشاد اللاعب بمدى أهمية التحكم في الحالة الانفعالية

¹ احمد عزت راجح ؛اصول علم النفس، ط12: (القاهرة، دار المعارف، 1979) 177Ö

التي يواجهها نظرا لتأثيرها على قدرته على الاداء الامثل داخل الملعب ،وهذا يعود الى أن معرفتهم بان الحالة الانفعالية الغير مستقرة تؤثر على الاداء بسبب الخلل الذي تحدثه في الادراك والتفكير والقدرة على ايجاد الحلول السريعة.

لذا فقد لجأت الباحثة الى وضع منهج ارشادي لتحسين الحالة الانفعالية للاعبين كرة السلة الشباب لاجل ان يكون هناك منهج علمي لدى المدربين يمكنهم من الاستفادة منه في تحسين الحالة الانفعالية للاعبينهم وكذلك لاجل الكشف عن تأثير هذا المنهج على المهارات النفسية للاعبين الشباب.

3-1 أهداف البحث:

3-1-1 اعداد منهج ارشادي لتحسين الحالة الانفعالية للاعبين الشباب بكرة السلة.
3-1-2 لكشف عن الفروق في المهارات النفسية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

3-1-3 الكشف عن الفروق في المهارات النفسية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين.

3-1 فروض البحث :

3-1-4-1 توجد فروق ذات دلالة معنوية في المهارات النفسية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
3-1-4-2 توجد فروق ذات معنوية في المهارات النفسية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية .

4-1 مجالات البحث :

4-1-5-1 المجال البشري :اللاعبون الشباب لنادي (بيشمركة-سليمانية)

4-1-5-2 المجال الزمني : للمدة من 8\15 - 2009\11\19

4-1-5-3 المجال المكاني :القاعة المغلقة لنادي (بيشمركة-سليمانية)

5-1 تحديد المصطلحات :

المهارة النفسية (هي عبارة عن قدرة معرفية او عقلية يمكن تعلمها واكتسابها عن طريق المران والتدريب عليها وهذه المهارات هي :القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه والثقة بالنفس والقدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة القلق ودافعية الانجاز الرياضي)⁽¹²⁾

¹ - محمد حسن علاوي ؛علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ،(القاهرة،دار الفكر العربي ،2002)،ص192

2- الدراسات النظرية والمثابرة:

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 الارشاد النفسي :

في الوقت الذي اصبحت فيه تتعدّد الحياة نظرا لكثرة متطلباتها والمواقف الصعبة التي يجدها الانسان مفروضة عليه ويقف حائرا امامها غير قادر على ايجاد الحلول المناسبة لتلك المواقف ظهرت الحاجة الى الارشاد النفسي من اجل المساعدة في حل ومواجهة المشاكل وجعل الفرد قادرا على شق طريقه بالشكل الصحيح.

ويعرف الارشاد النفسي بانه (عملية تعليمية تساعد الفرد على ان يفهم نفسه بالتعرف على الجوانب الكلية المشكلة لشخصيته حتى يتمكن من اتخاذ قراراته بنفسه وحل مشكلاته بموضوعية مجردة ممايسهم في نموه الشخصي وتطوره الاجتماعي والتربوي ويتم ذلك من خلال علاقه انسانيه بينه وبين المرشد النفسي)⁽²³⁾

ويعرفه (طه عبد العظيم)على انه (عملية بناءة تستهدف مساعدة الفرد على ان يفهم ذاته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي امكاناته لحل مشكلاته في ضوء معرفته وتدريبه لكي يصل الى تحقيق اهدافه وتحقيق الصحة النفسية)⁽¹⁴⁾

أبراهيم (محمد ابراهيم عيد)بانه(عملية تعليمية تقوم على نظريات ومبادئ التعلم وان غاية الارشاد هي تعديل السلوك ليصبح متوافقا مع المتطلبات الحالية والمستقبلية من خلال علاقة تتألف مع المرشد وهو الشخص الذي احسن اعداده على طرائق واساليب الارشاد النفسي والمسترشد وهو الشخص او العميل الذي يتلقى عملية الارشاد)⁽²⁵⁾

ويشير (عدنان يوسف العتوم)الى ان الارشاد النفسي هو (محاولة لاكساب الفرد خبرات تعليمية او انفعالية جديدة تساعد الفرد وتزيد من مهاراته او اساليب الاستجابة لديه مما يؤدي الى زيادة الوعي بالذات وزيادة التكيف مع المجتمع والناس من حوله)⁽³⁶⁾

لذا فان الارشاد هو عملية اقامة علاقة بين المرشد والمسترشد من اجل التفكير او ايجاد الحلول التي يقدمها المرشد للمسترشد وكذلك محاولة احداث تغييرات في المسترشد لتساعده في اتخاذ قرارات صائبة بخصوص المشكلات التي ستواجهه ومحاولة التخلص من المشاكل الانية

² - محمد ماهر محمود⁰المقابلة في الارشاد والعلاج النفسي،(الاسكندرية ،دار المعرفة الجامعية،1999)،ص46

¹ - طه عبد العظيم حسين⁰الارشاد النفسي ،(القاهرة، دار الفكر العربي،2004)،ص16

² - محمد ابراهيم عيد ⁰مقدمة في الارشاد النفسي،(القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية،2005) 140

³ - عدنان يوسف العتوم ⁰علم نفس الجماعة ،ط1،(عمان،اثناء للنشر والتوزيع،2008) 2570

التي يعاني منها ليتمكن من تحقيق اهدافه وتوافقه النفسي الامر الذي يسهم في نموه الشخصي والتربوي والاجتماعي بشكل فعال.

2-1-1-1-2 اهداف الارشاد النفسي :

تركز اهداف الارشاد النفسي على تسهيل النمو ومساعدة الفرد في ان يسلك بفاعلية وان يزيد في استقلاله ومن قدرته على ان يكون عن نفسه ويمكن اجمال اهم اهداف الارشاد النفسي بما يلي:
(47)

- حدوث تغيير في سلوك المسترشد.
- المحافظة على صحة الفرد في احسن وضع ممكن.
- المساعدة في حل المشكلات التي تعترض المسترشد.
- تسهيل عملية النمو وتوجيهها الى المسارات الصحيحة .
- تغيير العادات الخاطئة التي اكتسبها الى عادات صحيحة تؤدي الى التوافق مع الذات والآخرين .
- توجيه المسترشد لذاته وتمكينه من توجيه حياته بذكاء في حدود المعايير الاجتماعية.
- مساعدة الفرد على تحقيق ذاته وتقبلها بشكل صحيح.
- مساعدة المسترشد على اتخاذ القرار المناسب بشأن مشكلة او أي موضوع له علاقة به وعاجز عن اتخاذ القرار بشأنه .

2-1-1-2 نظريات الارشاد النفسي :

نظرية التحليل النفسي:

تعد هذه النظرية من اولى النظريات التي استخدمت في الارشاد والعلاج النفسي حيث يتم استخدام التواصل اللفظي والانفعالي بين المعالج والمتعالج وهذه النظرية تقوم على ثلاث مبادئ عن الطبيعة الانسانية اولها ان السنوات الاولى من حياة الفرد ذات تاثير كبير في سلوكه في المستقبل سواء كان هذا السلوك سويا او مضطربا والثانية ان الطاقة الجنسية تعتبر مصدر الامراض النفسية حيث تتعرض للكبت. والثالثة ان الجانب الاكبر من سلوك الفرد تحكمه عوامل لاشعورية ويرى (فرويد) ان العصاب هو تثبيت لمرحلة من مراحل النمو الجنسي او نكوص الى مرحلة سابقة⁽¹⁸⁾.

⁴ - احمد محمد الزعبي ⁰ الارشاد النفسي -نظرياته- اتجاهاته -مجالاته (عمان، دار زهران للنشر

واتوزيع، 2002) 33-34

¹ - احمد محمد الزعبي ⁰ المصدر السابق، ص41

اما (الفريد ادلر) فيرى ان (الفرد بمثابة وحدة غير قابلة للتجزئة وافترض وجود قوة دافعية رئيسية تقع داخل الفرد وانه يمكن النظر الى الحياة على انها انتشار تدريجي لتلك القوة كما ان السلوك يتحدد على نحو اولي بالدوافع الاجتماعية لكنه لم يعتبر الامكانية الاجتماعية فطرية⁽²⁹⁾.

نظرية الذات :

تعد هذه النظرية من اهم نظريات الارشاد النفسي ومن اهم روادها المعاصرون هو (روجرز) الذي يؤكد على الاتجاه الانساني وهو اتجاه يركز على انسانية الانسان وقدرته على التحكم في مصيره وانه خير بطبيعته ويؤكد على المحاولة الدائمة لاجتياز التغيرات لبناء شبكة من خيوط العنكبوت الواهية لتحتوي الحقائق الصلبة⁽³¹⁰⁾ ويؤكد (روجرز) على انه عند العمل مع مشاكل التكيف لدى الشباب فالارشاد يستخدم كطريقة لمواجهة مشاكل الفرد ويمكن القول انه كلما اقترب المسترشد من سن البلوغ الناضج فالارشاد سوف يظهر بشكل بارز⁽⁴⁾

النظرية السلوكية:

تحتل هذه النظرية مكانا مهما في علم النفس القديم لكن تطبيقها في مجال الارشاد النفسي حديث نسبيا. وهي تركز على فكرة تغيير السلوك المضطرب الى سلوك مقبول اجتماعيا (وقد ارتبط اسم هذه النظرية باسم واطس وبافلوف وسكنر وجون دولارد وغيرهم وقد حاول هؤلاء تفسير السلوك وكيفية حدوث التعلم)⁽⁵¹¹⁾. (ويعد الارشاد السلوكي تطبيقا عمليا لقواعد ومبادئ وقوانين التعلم والنظرية السلوكية في ميدان الارشاد النفسي في حل المشكلات السلوكية باسرع ما يمكن من خلال تعديل السلوك المضطرب)⁽¹¹²⁾

وتتضمن هذه النظرية مجموعة من الاجراءات منها:⁽²¹³⁾

- تحديد السلوك المضطرب المطلوب تعديله.
- تحديد الظروف والخبرات والمواقف التي يحدث فيها السلوك المضطرب .
- تحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب .

² - Öner, Ç. وآخرون⁰ المدخل الى علم النفس الرضي الاكلينيكي (ترجمة) عبد الغفار الدمياطي

واخرون، (الاسكندرية، دار المعارف الجامعية، 1992) 52Ö

³ يوسف مصطفى القاضي (واخرون)⁰ الارشاد النفسي والتوجيه التربوي (الرياض، دار المريخ، 1981) 22Ö

⁴ 2-rogers-c-r.counseling and psychotherapy (u.s.a-poston moss houhton-migling.1982) p8

⁵ - احمد محمد الزعبي⁰ المصدر السابق، ص 73 .

¹ - حامد عبد السلام زهران⁰ التوجيه والارشاد النفسي، (القاهرة، عالم الكتب، 1981) 335Ö

² - حامد عبد السلام زهران، نفس المصدر، ص 337

- اختيار الظروف التي يمكن تعديلها وتغييرها .
- اعداد جداول التعديل او التغيير او الضبط .
- تنفيذ خطة التعديل او الضبط عمليا .

2-1-1-3 الارشاد النفسي للرياضيين:

يعد الارشاد النفسي للرياضيين ميدانا مهما من ميادين علم النفس الرياضي فيما لو تم تطبيقه بالشكل الصحيح واعطاؤه الاهتمام الكافي في عملية الاعداد للرياضيين لانه قادر على التدخل في تطوير كثير من الجوانب مثل تعزيز الاداء ومهارات التدخل في الازمة كالتأمل ومهارات الاتصال وادارة الضغوط ووضع الاهداف وغيرها كما ان (هذا النوع من التوجيه لاينتظر حدوث الازمة ثم يبحث عن العلاج ولكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل ان تصل الى النقطة التي تتطلب التدخل)⁽³¹⁴⁾ .

2-1-1-4 اهداف الارشاد الرياضي:

هناك عدد من الاهداف التي يمكن تحقيقها من خلال عملية الارشاد النفسي للرياضيين ومن اهمها :⁽⁴¹⁵⁾

- مساعدة الرياضي على الالتزام بالخلق الحميد .
- مساعدة الرياضي على تنمية المفهوم الايجابي نحو ذاته
- تمكين الرياضي من توجيه حياته بنفسه في حدود قدراته .
- العمل على اشباع دوافع الرياضي وتحقيق مطالبه .
- توجيه الرياضي الى افضل الطرق لتحقيق اعلى درجات النجاح .
- تزويد الرياضيين بقدر كافي من المعلومات التخصصية لمساعدتهم في معرفة الذات وتحقيق التوافق النفسي .

2-1-2 الانفعال:

تتميز الالعاب الرياضية على اختلاف الوانها بانها تتميز بالكثير من الانفعالات المصاحبة للاداء الرياضي وهذه الانفعالات تعتمد على نوع الحالة التي يمر بها الرياضي ومدى خبرته وممارسته للعبة وكذلك معرفته المسبقة للخصم وتعتمد ايضا وبشكل كبير على مدى فهمه

³ -ناظم شاكر الوتار^٥ اثر برنامج ارشادي نفسي لادارة الضغوط النفسية معرفيا لدى لاعبي كرة القدم (مجلة

الرافدين للعلوم الرياضية ،المجلد 14،العدد ٢٠٠٨،٤٩)،ص30

⁴ - اخلاص محمد عبد الحفيظ^٥التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي،ط1،(القاهرة ،دار الفكر

لذاته ومعرفته او ايمانه بقدراته البدنيه والمهارية وجدوى الخطط التدريبية التي تدرب عليها لمواجهة الخصم.

YñÜÜe (احمد عزت راجح) الانفعال على انه (حالة جسمية نفسية ثائرة يضطرب لها الانسان كله جسما ونفسا وانه حالة من الاهتياج العام تفصح عن نفسها في شعور الفرد وجسمه وسلوكه ولها قدره على حفزه على النشاط)⁽¹¹⁶⁾.

ويعرفه (محمد حسن علاوي) على انه (حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية تعبر غالبا عن نوع الانفعال)⁽²¹⁷⁾

ويعرف كل من (يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس) الانفعال على انه (حالة وجدانية تنسم بالاضطراب الشديد لدى الفرد وانه يشتمل على ثلاثة عناصر هي السلوك والخبرة الشعورية والعمليات الفسيولوجية الداخلية)⁽³¹⁸⁾

ويمكن تقسيم الانفعالات من حيث من حيث درجة تأثيرها على نشاط الرياضي ومن حيث حالة التوتر العامة للخبرة النفسية لديه الى نوعين هما⁽⁴¹⁹⁾

- انفعالات ايجابية(سارة)مثل الفرح والسرور والامن والحب والنجاح والفوز وغيرها.
- انفعالات سلبية (غير سارة)مثل الحزن والخوف والقلق والغضب والانزعاج والضغط وغيرها.

2-1-2-1 خصائص الانفعالات :

تتميز الانفعالات بالخصائص التالية:⁽⁵²⁰⁾

- الذاتية : أي تختلف من رياضي لآخر تبعا لدرجة ادراكه لاشياء المحيطة به .
- التعدد : اذ تمتلئ حياة الرياضي بمختلف الحالات الانفعالية مثل الفرح والحزن والتوقع والدهشة وغيرها.
- الاختلاف في الدرجة :يمكن النظر للانفعال على انه احادي البعد يمتد على خط مستقيم من اقل درجة الى اقصى درجة.
- الارتباط بالتغيرات العضوية الداخلية والخارجية:ترتبط الانفعالات بالعديد من التغيرات الفسيولوجية الداخلية وكذلك بانواع من التغيرات الجسمية الخارجية.

¹ - احمد عزت راجح⁰ اصول علم النفس ، ط4 (القاهرة، دار المعارف ، 1984)، ص153

² - محمد حسن علاوي⁰ مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998)، ص358

³ - يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس ⁰ علم النفس العام ، ط1 (القاهرة دار الفكر للطباعة والنشر، 2002) 217Ö

⁴ - محمد حسن علاوي⁰ سيكلوجية المدرب الرياضي، ط1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 2002) 167Ö

⁵ - محمد حسن علاوي ، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، المصدر السابق ، 169Ö

2-2-1-2 أعراض الانفعالات :

يمكن تلخيص اهم الاعراض الجسمانية الفسيولوجية المصاحبة للانفعال والتي اليها علماء النفس وكما يلي:⁽¹²¹⁾

- الحركات التعبيرية .
- ارتفاع ضغط الدم وتغير توزيعه على سطح الجسم وداخله.
- سرعة ضربات القلب ∞ - جفاف الحلق والفم
- اتساع حدقة العين ∞ - تغير كيمياء

2-2-1-3 وظائف الانفعالات :

للانفعالات طابع حركي حيث انها تحرك السلوك وتوجهه ولها وظائف مختلفة فهي تثيرنا وتعمل على تنظيم خبراتنا وتوجه نشاطنا وتحافظ عليه وتوحي للآخرين بنوع الانفعال الذي يحتمل ان نقوم به وهذه الوظائف هي:⁽²²²⁾

- الاثارة: تدفع الى العمل وتعطي السلوك قوة وزخما واكثر استعدادا للاستجابة والدفاع عن النفس عند الخطر.
- التنظيم: اذ انها تنظم الخبرات وتنظم الشعور تجاه الاشياء فحالتنا الانفعالية هي التي ادراكنا لذاتنا وادراكنا للآخرين وايضا تقدير الحالة الانفعالية للآخرين.
- توجيه السلوك والمحافظة عليه: الانفعالات هي موجّهات السلوك والمحافظة على استمراريتها كما هي الحال بالتوجيهات التي يعطيها المدرب للاعبيه قبل المباراة مباشرة.
- التواصل ان التعبيرات الانفعالية مثل تعابير الوجه ونغمة الصوت واوضاع الجسد كلها تعطي رسائل عن نوع الانفعال الذي يمر به الشخص.

2-2-1-4 مضار الانفعالات:

تؤثر الانفعالات على الكثير من اجهزة واعضاء الجسم نظرا لقيام تلك الاعضاء بالاستجابة للانفعال وقيام كل عضو بزيادة عمله اكثر من المعتاد او الطبيعي مثل قيام الغدة الكظرية بزيادة افراز مادة الادرينالين وزيادة عدد ضربات القلب وزيادة افراز السكر بالدم وتباطؤ عملية الهضم وغيرها فان كل ذلك يؤدي الى التأثير السلبي على الرياضي، وتتلخص مضار الانفعالات بما يلي:⁽³²³⁾

¹ - عبد الستار جبار الضمد⁰ علم النفس في الرياضة: (عمان ،دار الخليج، 2003) 85

² - يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس⁰ المصدر السابق، ص 220

³ - محمد حسن علاوي، المصدر السابق، (2002)، ص 171

- تؤثر على العمليات العقلية العليا كالادراك والانتباه والتفكير والوقوع في اخطاء الادراك وتعمل على تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز واعاقة وبطء التفكير.
- تقلل من قدرة الرياضي على الفهم الصحيح للموقف ومن القدرة على النظرة الناقدة للاحداث ولا تساعد على اخضاع سلوكه لارادته الامر الذي يؤدي الى عدم القدرة على التحكم بالسلوك
- التراكم المستمر لحدة الانفعالات وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية وقد ينشأ عنه بعض الاعراض النفسجسمية (السيكوسوماتية) كارتفاع ضغط الدم وبعض الاعراض الخاصة بالقلب او الميل للسلوك العدواني او محاولة الهرب من المواقف وعدم القدرة على مواجهتها.

2-1-3 المهارات النفسية :

يحتاج الرياضي الى الكثير من القدرات النفسية المرتبطة بالرياضة والتي تساعد على الاداء المثالي وتحقيق افضل الانجازات من خلال القدرة على التعامل والتفاعل مع ظروف المنافسة مثل التصور والانتباه ووضع الاهداف والتركيز والقدرة على الاسترخاء ومواجهة القلق وغيرها والتي تعرف بمجموعها باسم المهارات النفسية .

وبناء عليه فان (برامج التدريب الرياضي الحديثة تعطي الاهتمام للاعداد النفسي باعتبار ان الاعداد النفسيمهارات تحتاج الى التدريب عليها وتسير جنباً الى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارية الامر الذي يساعد الرياضيين على امتلاك قدرات ومهارات نفسية تساعد على مواجهة الضغوط لاداء مهاراتهم في المنافسة بدقة)⁽¹²⁴⁾ .

وتمثل المهارات النفسية (بعدها هاما في اعداد اللاعبين اعداد اللاعبين فهي تلعب دورا اساسيا في تطوير الاداء واصبح ينظر اليها كاحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطية فالابطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة في جميع المستويات ويبقى العامل النفسي هو الذي يحدد نتيجة اللاعبين اثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز⁽²²⁵⁾) ويذكر (محمد العربي شمعون) (التدريب على المهارات النفسية مثل تركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترخاء العضلي والايحاء الذاتي يجب ان يتم التخطيط لتتميتها الى جانب القدرات البدنية والمهارية من خلال البرامج الطويلة المدى حتى يمكن الاستفادة من تطبيق هذه الابعاد في المجال الرياضي التنافسي)⁽³²⁶⁾

¹ - اسامة كامل راتب⁰ الاعداد النفسية للناشئين: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001) 300

² - محمد حسن علاوي⁰ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1979) 350

³ - محمد العربي شمعون⁰ التدريب العقلي في المجال الرياضي (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996) 3260

2-1-3-1 انواع المهارات النفسية:

يتفق كل من (مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر مع مارتنز) ان المهارات النفسية الاساسية هي: (127)(228)

-مهارات التخيل

-التحكم في الطاقة النفسية

-التحكم في الضغط النفسي

-مهارات الانتباه

-مهارات وضع الاهداف

اما (اسامة كامل راتب) فقد اضاف مهارات نفسية اخرى ه أ: (329)

-التعامل التعامل مع ضغوط المنافسة

-التصور العقلي

-الثقة بالنفس

-تركيز الانتباه

-بناء الاهداف

2-1-3-2 مراحل تدريب المهارات النفسية:

اشار (محمد حسن علاوي) نقلا عن كل من (واينبرج وجولد وجين وليامز) (1987) أن

هناك ثلاثة مراحل اساسية لبرامج التدريب على المهارات النفسية هي: (430)

-مرحلة تقديم المهارات النفسية:

-مرحلة التعلم والتدريب:

-مرحلة الاتقان:

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

¹ - marteks – r coaches guide to sport psychology (champion human kinetics1987)p54^o

² - مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر^o سيكولوجية التفوق الرياضي (القاهرة مكتبة النهضة المصرية، 1999) 122^o

³ - اسامة كامل راتب، المصدر السابق، ص30

⁴ - محمد حسن علاوي، المصدر السابق (2002)، ص205

3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

3-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على لاعبي فريق نادي (البيشمركة-سليمانية) بكرة السلة المشارك في دوري كردستان بكرة السلة للشباب والذي تم اختياره بالطريقة العمدية نظرا لاكتمال عدد لاعبيه وسهولة جمعهم.

وقد بلغت عينة البحث (12) لاعبا وقد تم تقسيمها الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (6) لاعبين للمجموعة الضابطة و (6) لاعبين للمجموعة التجريبية .

3-3 تصميم البحث:

استخدمت الباحثة التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية) عشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي ويتم في هذا التصميم ادخال العامل التجريبي (المستقل) وهو المنهج الارشادي لتحسين الحالة الانفعالية على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الاعتيادية .

3-4 تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة:

لغرض ايجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قامت الباحثة باجراء مقارنة بين المجموعتين في متغيرات العمر والطول والوزن والتحصيل وقد تم حساب التحصيل الدراسي عن طريق (اعطاء درجة واحدة للذين لم ينهوا الدراسة الابتدائية ودرجتين للذين لم ينهوا الدراسة المتوسطة وثلاث درجات للذين لم ينهوا الدراسة الاعدادية)⁽¹³¹⁾ ثم تم حساب الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين وتطبيق اختبار (Ê) من اجل معرفة الفروق بين المجموعتين في المتغيرات أدناه كما في جدول (1)

جدول (1)

يبين التجانس بين مجموعتي البحث

المعالم الاحصائية	الضابطة		التجريبية		Ê محسوبة	Ê جدولية*
	-Ó	Ú	-Ó	Ú		
العمر	١٧,٨٣	٠,٧٥	١٨,١٦	٠,٧٥	١,٠٠	
الطول	183	٦,٣٢	184	٦,٠٣	٠,٢٥٤	
الوزن	٧٢,٨٣	٥,٦٣	٧٤,٣٣	٥,٨١	٠,٦٣٥	

¹ -ناظم شاكر الوتار ،المصدر السابق،ص40

التحصيل	٢،٦٦	٠،٥١	٢،٥٠	٠،٥٤	١،٠٠	٢،٢٣
---------	------	------	------	------	------	------

*تحت مستوى $\bar{A}$ (٠،٠٥) ودرجة حرية (10)

3-5 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

استخدمت الباحثة الاجهزة والادوات الاتية:

- المصادر العربية والاجنبية.
- مقياس المهارات النفسية.
- منهج لتحسين الحالة الانفعالية.
- الوسائل الإحصائية.

3-6 أداة البحث:

استخدمت الباحثة اختبار (المهارات النفسية) ويسمى اختبار المهارات العقلية الذي صممه كل من (ستيفان بل وجون النسون) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة للاداء الرياضي (محمد حسن علاوي) بأعداد صورته العربية ، ويتكون المقياس من (24) عبارة ويتضمن (6) ابعاد كل بعد تمثله (4) عبارات كلتي⁽¹³²⁾:

-**القدرة على التصور** ويشمل العبارات ١،٧،١٣،١٩، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة 13 $\bar{A}$ عكس اتجاه البعد

-**القدرة على الاسترخاء** ويشمل العبارات ٢،٨،١٤،٢٠، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة 8 $\bar{A}$ عكس اتجاه البعد

-**القدرة على تركيز الانتباه** ويشمل العبارات ٣،٩،١٥،٢١، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد

-**القدرة على مواجهة القلق** ويشمل العبارات ٤،١٠،١٦،٢٢ وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد

-**الثقة بالنفس** وتشمل العبارات ٥،١١،١٧،٢٣ العبارتان ٥،١٧ في اتجاه البعد و ١،٢٣ $\bar{A}$ عكس اتجاه البعد

-**دافعية الانجاز الرياضي** وتشمل العبارات ٦،١٢،١٨،٢٤ كلها في اتجاه البعد ويقوم اللاعب الرياضي بالاجابة على عبارات مقياس سداسي التدرج ويتم جمع درجات كل بعد على حدة وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها 24 كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها البعد وكلما قلت درجته دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد ملحق(1)

¹ - محمد حسن علاوي⁰ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر) 1998، ص 543-

3-8 المنهج الارشادي:

المنهج الارشادي هو الهدف الاساس للبحث الحالي وقد قامت الباحثة بمراجعة شاملة للمصادر الخاصة بعلم النفس العام وعلم النفس الرياضي لتحديد العوامل النفسية التي تؤثر وتكون بمجموعها الحالة الانفعالية من اجل وضع المنهج الارشادي الملائم والمناسب لتحسين الحالة الانفعالية للاعبين كرة السلة ولكي يتم ذلك اعتمدت الباحثة على عملية التخطيط في اعداد المنهج الارشادي معتمدة الخطوات الاتية :

- تحديد الاحتياجات
- تحديد الاولويات
- تحديد الاهداف
- ايجاد برامج ونشاطات لتحقيق الاهداف الموضوعية
- تقويم النتائج.

لذا فقد اعتمدت الباحثة في تطبيق المنهج الارشادي على طريقة المحاضرة والمناقشة وتقديم التعليمات للاعبين وكذلك عملية التدريب السلوكي مثل التدريب على الاسترخاء والتصور الذهني وتغيير الافكار السلبية الى ايجابية وغيرها وتم ايضا اعتماد التعزيز الاجتماعي مثل المدح والثناء والتصفيق والتعزيز اللفظي ملحق(2).

3-9 تطبيق المنهج الارشادي للمجموعة التجريبية:

بعد استكمال الاجراءات الخاصة باعداد المنهج ووضع بصيغته النهائية قامت الباحثة باجراء الاختبار القبلي لمجموعتي البحث وذلك عن طريق توزيع مقياس (المهارات النفسية) α للاعبين بتاريخ 2009\8\29 بعدها تم البدء بتطبيق المنهج الارشادي على المجموعة التجريبية بتاريخ 2009\9\5 واستغرقت مدة تطبيق المنهج الارشادي للمجموعة التجريبية (42) يوم بمعدل (2) جلسة اسبوعيا ولمدة (6) اسابيع مدة الجلسة الواحدة (40-45) دقيقة ليكون الوقت الكلي للجلسات (480-540) دقيقة في ملعب نادي (البيشمركة-سليمانية) في الساعة الثالثة عصرا وبعد الانتهاء من تطبيق المنهج الارشادي تم القيام باجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية بتاريخ 2009\10\18 .

3-10 المنهج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة:

اعتمد منهج المجموعة الضابطة على المنهج الموضوع من قبل المدرب الخاص بالفريق لمد (42) يوم و (6) اسابيع و (18) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات اسبوعيا زمن الوحدة التدريبية (120 دقيقة) ليبلغ الزمن الكلي للوحدات التدريبية (2160) دقيقة أي (36) ساعة تدريب.

3-11 الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية⁽¹³³⁾:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط(بيرسون)
- اختبار ($\hat{E}$)للعينات المتناظرة

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

جدول(2)

يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المعالم الاحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة $\hat{E}^*$ الجدولية	المهارات النفسية
	Ú	-Ó	Ú	-Ó			
القدرة على التصور	12	0,89	13	0,89	1,73	2,07	غير معنوي
القدرة على الاسترخاء	10,33	0,88	12,66	0,81	5,53		معنوي
القدرة على تركيز الانتباه	11,66	1,03	12,16	0,75	2,23		غير معنوي
القدرة على مواجهة القلق	8,83	0,75	10	0,89	7,00		معنوي
الثقة بالنفس	12,16	0,75	13	0,89	2,71		معنوي
دافعية الانجاز الرياضي	12,66	0,51	13,33	1,21	1,58		غير معنوي

*تحت مستوى دلالة(0,05) ودرجة حرية(5)

¹ - -وديع ياسين وحسن محمد:التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،الموصل:دار الكتب للطباعة والنشر،1999،ص103-154-201-214-279.

يتبين من خلال الجدول (3) والذي يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات النفسية للمجموعة الضابطة انه لم يكن هناك فرق معنوي بين الاختبارين في مهارتي $\bar{a} \bar{a} \bar{a}$ (التصور) لهذه المجموعة وهذا برأي الباحثة يعود الى قلة تعرض اللاعبين الى التدريب $\bar{a} \bar{a} \bar{a}$ يساعدهم على تنشيط الحواس والقدرة على تحريك الانفعالات والتحكم فيها اذ ان التصور هو ان (يستحضر اللاعب في ذهنه الاحداث والخبرات والمواقف السابقة مستخدما في ذلك كل حواسه مع اشتراك جميع خبراته وانفعالاته ومشاعره) (134)

اما بالنسبة لمهارة $\bar{a} \bar{a} \bar{a}$ (لاسترخاء) فقد ظهر ان هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي وهذا تعزوه الباحثة الى ان هذه المهارة هي من المهارات التي يجب ان يكون قد تعلمها اللاعب المراحل الاولى لممارسة لكي تساعده على العودة الى الحالة المستقرة لان (تعلم الرياضي بعض المهارات النفسية يساعده التخلص من الضغوط والتوتر والقلق... والتي يفضل ان يبدأ تعلمها منذ تعلمه للمهارات الرياضية) (235)

وبالنسبة لمهارة (القدرة على تركيز الانتباه) يظهر ان هناك فروق غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وهذا يعود الى صعوبة هذه المهارة التي تحتاج تدريب خاص $\bar{a} \bar{a} \bar{a}$ يخصص لها جزء من الوحدة التدريبية وان يكون التدريب عليها بشكل منتظم ودقيق لكي يستطيع اللاعب القدرة على التركيز على المثيرات المطلوب التركيز عليها اذ ان (التركيز على مايجري حولك او الانتباه اليه وماتقوم به تجاه انجاز الواجب المطلوب هو مهارة يجب التدريب عليها اذ انك قد تتسلم عدة مثيرات في وقت واحد لكنك لاتستطيع ان تستجيب الا لجزء منها في وقت واحد لان الدماغ لايسطيع ان يعالج كل المثيرات في اللحظة نفسها) (136)

ويظهر من خلال النتائج الخاصة بمهارة (القدرة على مواجهة القلق) لهذه المجموعة ان هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وهو الامر الذي تعزوه الباحثة الى ان اللاعبين في هذه المرحلة العمرية قد اكتسبوا العديد من الخبرات التي اصبح لها دور في مساعدتهم على فهم مايشعرون او يحسون به من تغيرات فسيولوجية ومعرفية ومن ثم القدرة على مواجهتها اذ يشير (محمد حسن علاوي) $\bar{a} \bar{a} \bar{a}$ (القلق لا يظهر لدى اللاعب في صورة توترات عضلية واستجابات فسيولوجية فقط بل يظهر ايضا في صورة معرفية أي محاولة اللاعب تفسير طبيعة هذه التغيرات الجسمية والفسيولوجية التي تنتابه وعما اذا كانت ايجابية او سلبية) (237)

¹ -نبيلة احمد محمود^٥المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية(مصر،

الاسكندرية، 2001) 230

² - اسامة كامل راتب،المصدر السابق،ص420

¹ - تيرس عوديشو^٥ دليل الاعداد النفسى فى رياضة المستويات العليا(جامعة بغداد،ب،م، 1998) 540

² - محمد حسن علاوي، مصدر سبق ذكره،ص434

اما بالنسبة لمهارة (الثقة بالنفس) فقد كانت الفروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وهذا يعود الى طبيعة لعبة كرة السلة التي تتطلب بذل المزيد من الجهد والمثابرة سواء اثناء التدريب او المنافسة الامر الذي يساعد على بناء الثقة بالنفس لدى اللاعب يوما بعد يوم حيث α (الثقة بالنفس من المهارات المهمة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على اداء اللاعبين وان ثقة الرياضي بقدراته تمثل مصدرا ايجابيا مهما لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية) ⁽³³⁸⁾ ويظهر من النتائج الخاصة بمهارة (دافعية الانجاز الرياضي) انه لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وهذا تعزوه الباحثة الى ان اللاعبين في هذه المرحلة في اشد الحاجة الى الارشاد والتوجيه النفسي الذي يساعدهم على تجاوز مايشعرون به من أي ضغط من ضغوط التدريب او المنافسة فضلا عن انهم لم يصلو بعد الى الدرجة التي تمكنهم من التحكم بحالتهم النفسية وتوجيهها الوجهة الصحيحة كما دافعية الانجاز الرياضي تتميز بان هناك عدد من الامور المحبطة لها ومنها (الخوف من الفشل وضعف المساندة من المدرب او الادارة او الافتقاد الى المتعة) ⁽⁴³⁹⁾ الامر اذي يؤدي الى اضعاف عزيمة اللاعب للاستمرار بالتدريب بنفس الشدة والحماس.

4-2 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

جدول (3)

يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المعالم الاحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت* الجدولية	Épîáç
	Ú	-Ó	Ú	-Ó			
المهارات النفسية							
القدرة على التصور	11,33	0,81	18	0,85	13,48		معنوي
القدرة على الاسترخاء	9,83	1,47	18,66	0,81	11,79	2,57	معنوي
القدرة على تركيز الانتباه	12	1,26	19,66	0,81	10,72		معنوي

³ - صدقي نور الدين⁰ العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم : (المجلة

العلمية للتربية والرياضة، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الاولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية

الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1994) 98Ö

⁴ - رمضان ياسين⁰ علم النفس الرياضي: (عمان، دار اسامة للنشر والتوزيع، 2008) 105Ö

معنوي	١٣,٥٧	١,٤٧	١٩,١٦	١,٢٦	9	القدرة على مواجهة Dâç
معنوي	١٧,٥٢	١,٠٣	٢٠,٣٣	٠,٥١	١١,٦٦	الثقة بالنفس
معنوي	١٩,٠٣	٠,٨٩	19	٠,٥٤	١٢,٥٠	دافعية الانجاز الرياضي

*تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (5)

يتبين من خلال الجدول (4) والذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة في مهارة (القدرة على التصور) ولصلح الاختبار البعدي إذ يظهر إن هناك تحسن كبير في هذه المهارة والذي تعزوه الباحثة الى تأثير المنهج الارشادي المستخدم لتحسين الحالة الانفعالية للاعبين فمن اهم اهداف الارشاد النفسي هي (مساعدة المسترشد للوصول الى فهم ثابت وواضح لقدراته وامكانياته التي يستطيع من خلالها التكيف مع المواقف المحيطة به مما يساعده على حل المشكلات التي تعترضه)⁽¹⁴⁰⁾ وبالتالي يصبح اللاعب لديه قدرة في الاستفادة بشكل افضل مما سبق وان تعلمه او تدرب عليه بعد ان اصبح عارفا بكيفية التعامل او مواجهة الانفعالات التي يحس بها اذ ان التصور هو انعكاس المظاهر او الاحداث التي سبق للفرد ادراكها في خبراته السابقة كما انه لا يتضمن استرجاع او استحضار هذه الاخبار وانما يعمل على انشاء وانتاج صور وافكار جديدة)⁽²⁴¹⁾. اما بالنسبة لمهارة *âç* (الاسترخاء) فقد اظهرت النتائج الخاصة بها ان هناك فرقا معنويا كبيرا ايضا لصالح الاختبار البعدي وهذا يكاد ان يكون شيئا طبيعيا بالنسبة لتأثير المنهج المستخدم لتحسين الحالة الانفعالية اذ ان انخفاض الانفعال سوف يؤدي الى شعور اللاعب بالاسترخاء وهذا يعود الى معرفة اللاعب لكيفية استخدام الاستراتيجيات التي تساعده على خفض التوتر ومن ثم يصبح قادرا على *âç* (يستخدم كلمات معينة بمثابة اشارات تذكره وتساعد على الاسترخاء والهدوء أي الاحتفاظ بعضلات الجسم في وضع الاسترخاء والعقل في تركيز وعدم تشتت)⁽¹⁴²⁾.

وتبين النتائج الخاصة بمهارة (القدرة على تركيز الانتباه) ان هذه المهارة قد اظهرت فرقا معنويا كبيرا وهو ما يشير الى ان المنهج الارشادي قد ادى الى التخفيف من الكثير من العوامل الانفعالية التي تؤدي الى التخلص قد الامكان من التوتر والقلق والضغط النفسي المسلط على

¹ - احمد محمد الزعبي ،المصدر السابق،ص 47

² - محمد حسن علاوي ، المصدر السابق (2002)،ص 248

¹ - احمد فوزي امين ⁰مبادئ علم النفس الرياضي -المفاهيم -التطبيقات(القاهرة،دار الفكر العربي

٤٥٠ (تغلب العوامل الانفعالية دورا مهما في الانتباه والتركيز لدى الفرد وتؤدي سلبية الانفعالات الى اعاقه الادراك واحداث خلل في تثبيت المعلومات في المخ)⁽²⁴³⁾ .

كما مهارة (القدرة على مواجهة القلق) فقد اظهرت فرقا معنويا كبيرا وهذا تعزوه الباحثة الى دور الارشاد النفسي الذي اعتمدته الباحثة لتحسين الحالة الانفعالية للاعبين العينة الامر الذي يساعد على زيادة احساسهم بالراحة النفسية والاستقرار النفسي كما يذكر (علي حسين قروزياني) بان (شعور اللاعب بالامن النفسي يزيد من استقرارة وسيطرته على القلق والخوف والضغوط النفسية الاخرى مما يؤدي الى الاداء الجيد والابداع في المنافسة كما يؤدي الى تطوير شخصية اللاعب ونموه المعرفي واسغلال كل قدراته وطاقاته نحو الافضل)⁽³⁴⁴⁾ . كما ان الارشاد الذي تعرض له اللاعبون في كيفية التعامل مع القلق ومواجهته وجعله عاملا مساعدا ايجابيا وليس معوقا جعلهم قادرين على على مواجهة المواقف المهددة والمسببة للقلق فاذا (٤٥٠) مقدار القلق مناسب لنوع التهديد الذي يواجهه او يتوقعه الرياضي كان ذلك مناسباً لاصدار السلوك المطلوب دون غيره ويستطيع الرياضي مواجهة الموقف المهدد له والتغلب على هذا التهديد وهنا يكون القلق عنصرا ايجابيا)⁽⁴⁴⁵⁾ .

اما مهارة (الثقة بالنفس) ΕΝΘΥΣΙΣ (فرقا معنويا كبيرا هي الاخرى وذلك لان هذه المهارة هي من اكثر المهارات الاخرى التي يمكن ان يكتسبها اللاعب من خلال عملية الارشاد والتوجيه لان الثقة بالنفس فكرة تولد في الدماغ ويتجاوب معها الفرد أي ان الشخص يخلق الفكرة سلبية كانت ام ايجابية ويغيرها ويشكلها ويسيرها حسب اعتقاداته عن نفسه حيث ان (الثقة بالنفس تكتسب وتتطور ولم تولد مع الانسان حين ولد فهو لاء الاشخاص المشحونون بالثقة يسيطرون على قلقهم ولا يجدون ولا يجدون صعوبات في التعامل او التأقلم في أي زمان او مكان)⁽¹⁴⁶⁾ وعندما تتحقق الثقة بالنفس لدى اللاعب فانها تؤدي الى تحقيق الاستقرار النفسي لديه واحترامه لذاته أي ان (الثقة بالنفس تعد احد المقومات التي تعكس الحالة النفسية المستقرة عند اللاعب في ادائه سواء في التدريب او المنافسة كما انها مهمة لارتباطها بقيمة الذات وتقدير الرياضي لنفسه فهي تعبير

² -بابلس وسيلجمان ؛ قوة التفكير الايجابي (ترجمة) هند رشدي (القاهرة، دار كنوز للنشر والتوزيع، 2009) 131٥

³ - علي حسين الروزياني ^٥دراسة مقارنة في التحمل النفسي والامن النفسي بين لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية (جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2006) 53٥

⁴ - احمد امين فوزي، مصدر سبق ذكره ،ص283

¹ - اسماء النجار ؛ الثقة بالنفس (القاهرة، كنوز للنشر والتوزيع، 2008) 11٥

عن قيمة الشخص لذاته⁽²⁴⁷⁾ اما مهارة (دافعية الانجاز الرياضي) فقد حققت فرقا معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي هو الاكبر من بين جميع المهارات النفسية الاخرى وهذا يعود الى دور المنهج الارشادي في تحسين الحالة الانفعالية للاعبين العينة نظرا للدور السلبي الذي يلعبه الانفعال العالي والحالة المزاجية الغير مستقرة في التأثير السلبي على دافعية الانجاز الرياضي ونظرا لاستفادة اللاعبين من المنهج الارشادي في تحسين حالتهم الانفعالية فقد اصبحوا قادرين على مواجهة الضغوط النفسية التي تسببها الحالة الانفعالية الغير مستقرة ومن ثم زيادة دافعتهم للانجاز الرياضي اذ يؤكد (ديودا)äQ(العوامل الانفعالية المؤثرة ايجابيا تعمل على اظهار قوة الدافعية الكافية لدى اللاعب مثل الاستثارة والقلق والخوف وهذه العوامل تعمل كوظيفة تنشيطية⁽³⁴⁸⁾

3-4 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول(4)

يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المعالم الاحصائية المهارات النفسية	الاختبار البعدي ظابطة		الاختبار البعدي تجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت* الجدولية	معنوي
	Ú	- Ó	Ú	- Ó			
القدرة على التصور	13	0,89	18	0,85	7,90		معنوي
القدرة على الاسترخاء	12,66	0,81	18,66	0,81	13,41		معنوي
القدرة على تركيز الانتباه	12,16	0,75	19,66	0,81	17,51		معنوي
القدرة على مواجهة القلق	10	0,89	19,16	1,47	13,03		معنوي
الثقة بالنفس	13	0,89	20,33	1,03	14,83		معنوي
دافعية الانجاز الرياضي	13,33	1,21	19	0,89	10,15	2,23	معنوي

*تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية(10)

² - عصام محمد عبد الرضا⁰ الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة (رسالة

ماجستير ،جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية،2002) 500

³ -duda.j .l. toward development theory of children's in sport .journal of psychology

.1987.p135

يتبين من خلال الجدول (5) والذي يبين الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ان هناك فروق معنوية في جميع المهارات النفسية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والتي خضعت للمنهج الارشادي النفسي لتحسين الحالة الانفعالية لذا يتبين من خلال هذا الجدول ان مهارة (القدرة على التصور) قد حققت الفرق المعنوي لصالح المجموعة التجريبية وهذا يعود الى المنهج الارشادي الذي تعرضت له هذه المجموعة الامر الذي سوف يساهم في تعزيز الاعداد المهاري والخططي لهؤلاء اللاعبين ويصبحون قادرين على تجديدهم الكثير من الصعوبات التي تواجههم وايجاد الحلول السريعة واتخاذ القرارات المناسبة اذ ان (استحضار اللاعب الصورة الذهنية لموقف المنافسة يحقق له فرصة التفكير في الاسلوب الملائم للتغلب على منافسيه واقتراح البدائل المناسبة ومن ثم اتخاذ القرارات والاستجابات الصحيحة والتطبيق الخططي الدفاعي والهجومى الصحيح)⁽¹⁴⁹⁾ حيث ان (التصور الذهني الذي يجعل الصورة الذهنية تمر كشرط سينمائي هو اعظم القوى العقلية التي تزيد من المهارة وترتقي بالاداء)⁽²⁵⁰⁾

وقد حققت مهارة (القدرة على الاسترخاء) تحسنا وفرقا معنويا لصالح المجموعة التجريبية وترى الباحثة ان المنهج الارشادي لهذه المجموعة قد ادى الى انخفاض لعدد من الضغوط النفسية مما ادى الى انخفاض التوتر وبالتالي شعور الرياضي بالاسترخاء لتحرره من تلك الضغوط النفسية السلبية حيث (يلاحظ ان الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق افضل مستوى اداء لهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يؤدي الى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من ان يحدث التقلص في العضلات المشتركة في اداء المهارة فقط لذا فان قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الاعصاب مهمة جدا لكي يحافظ على المستوى الامثل للاستثارة الانفعالية)⁽³⁵¹⁾

ويتبين من النتائج الخاصة بمهارة (القدرة على تركيز الانتباه) ان هذه المهارة قد حققت فرقا معنويا لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا تعزوه الباحثة الى تاثير المنهج الارشادي الذي تعرضت له هذه المجموعة اذ يعد تركيز الانتباه من المهارات النفسية المهمة التي يحتاج اليها لاعب كرة السلة في كثير من الاوقات عند التدريب او المنافسة وتعد مطلب اساسي للاعبين حيث (يعد تركيز الانتباه احد المهارات النفسية المرتبطة بانجاز ونجاح الاداء

¹ - اسامة كامل راتب ⁰ علم نفس الرياضة، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000) 316Ö

² - مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر ⁰ المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس

الرياضي، (القاهرة، الدار العالمية للنشر والتوزيع، 2004) 115Ö

³ - اسامة كامل راتب ⁰ علم نفس الرياضة، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) 277Ö

في المهارات الرياضية حيث يتطلب تركيز الرياضي في ادائه للمهارة دون المثيرات الاخر ا
المحيطة ببيئة اللعب وان تشتت الانتباه ياتي بنواتج سلبية على الاداء المهاري⁽⁴⁵²⁾
اما بالنسبة للبيانات الخاصة بمهارة (القدرة على مواجهة القلق) فيظهر من خلالها ان
هناك فرقا معنويا لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وترى الباحثة ان مهارة القلق القلق ا
مواجهة القلق تكاد تكون من اكثر المهارات التي تتحسن نحو الافضل وذلك لارتباط المنهج
المستخدم لتحسين الحالة الانفعالية معها اذ ان القلق من اكثر الضغوط النفسية المؤثرة على
اللاعب سواء في التدريب او المنافسات لذا فان الارشاد الذي خضع له اللاعبين ساعدهم اللاعب ا
معرفة كيفية التعامل مع مع الافكار السلبية وان يكون اللاعب وان يكون اللاعب ايجابيا في كل
المواقف التي يتعرض لها أي انه (قد تتداخل الافكار السلبية لدى اللاعب وعندها يجب عليه
محاولة نسيانها وابعادها عن تفكيره وان لايردها الى نفسه ويحاول استدعاء الافكار الايجابية
ويردها الى نفسه وبهذه الطريقة يكون للاعب قد تعلم ان يعد نفسه بنفسه ليكون باحسن
حالاته⁽¹⁵³⁾ كما ان تطور قدرة اللاعب لادراك وتفسير الضغوط التي يتعرض لها ومعرفته
لاساليب التعامل معها معتمدا على قواه الذاتية في مواجهة تلك الضغوط ادى الى ارتفاع قدرته
ا مواجهة القلق حيث (ان الضغط قد يزول بايمان الناس المتزايد بقوتهم الذاتية وحكمهم على
قابلياتهم في التعامل مع المواقف الضاغطة... كما ان الناس يتفاعلون مع تلك المواقف ولكن
المهم في عملية التفاعل هذه هو مدى تاثير قوتهم الذاتية في الضغط وهل يستطيعون السيطرة
عليها؟⁽²⁵⁴⁾

وتبين النتائج الخاصة بمهارة (الثقة بالنفس) ان هذه المهارة من المهارات من المهارات
النفسية التي حققت فرقا معنويا كبيرا وهذا تعزوه الباحثة الى تاثير الارشاد النفسي المعد لتحسين
الحالة الانفعالية للاعبين المجموعة التجريبية مما جعل هؤلاء اللاعبين يشعرون بالثقة بانفسهم
وقدراتهم وامكانياتهم في مواجهة مختلف ظروف التدريب والمنافسة حيث ان (اللاعب الواثق
بنفسه يكون مؤمنا بقدراته ويكون قادرا على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب لقدرته
النفسية والجسمية وببذل المزيد من الجهد والمثابرة من اجل تنفيذها وانجاحها مما ينعكس عليه
بشكل ايجابي وعلى تعزيز ثقته بنفسه)⁽³⁵⁵⁾ كما ان (توافر الثقة بالنفس شرط اساسي لظهور

⁴ - محمود عبد الفتاح⁰ سيكلوجية المنافسات الرياضية، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994) 550

¹ - محمد حسن علاوي (1998)، مصدر سبق ذكره، ص 436

² - بثينة منصور الحلو ؛ مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط النفسية (رسالة ماجستير ،كلية التربية ابن
رشد، جامعة بغداد، 1989) 710

³ - انتصار مزهر الدفاعي ،المصدر السابق، ص 50

القدرات الحقيقية للاعب وفقدتها يقيد اللاعب ولايسمح له باظهار هذه القدرات حيث ان ثقة اللاعب في قدراته هي محصلة طبيعية لمجموع قدراته النفسية والخططية والبدنية⁽⁴⁵⁶⁾

اما مهارة (دافعية الانجاز الرياضي) فقد حققت فرقا معنويا فقد حققت فرقا معنويا لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي وهذا تعزوه الباحثة الى تحسن المهارات النفسية لدى لاعبي هذه المجموعة لاستفادتهم من المنهج الارشادي النفسي الذي خضعوا إليه وأصبحوا متحررين من الضغوط النفسية السلبية التي تسببها الانفعالات الضارة او الغير موجهه مما ادى الى تركيزهم على دوافعهم الاساسية في النجاح والتفوق وبذل الجهد الذي تتطلبه هذه اللعبة اذ ان (لاعبي كرة السلة يبذلون جهدا كبيرا اثناء التدريب والمنافسات من اجل تحقيق افضل مستوى اداء ممكن أي الوصول للتفوق في الاداء مما يؤكد دافعية الانجاز او دافعية التفوق التي تعد من اقوى الدوافع التي تكمن خلف كل نجاح او تفوق في الاداء الرياضي)⁽¹⁵⁷⁾ وان تطور دافعية الانجاز ضرورية للاعب كرة السلة لانها تزيد من مثابرته في التدريب والمنافسة اذ (ان المثابرة في الاداء هي من سمات اللاعب الذي يتميز بدافعية الانجاز والفرد الذي يتميز بهذه الصفة يتميز بالرغبة في ممارسة التدريب العنيف وعدم الاستسلام عند مواجهة الصعاب)⁽²⁵⁸⁾

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات:

1. كان للمنهج الارشادي المعد من قبل الباحثة لتحسين الحالة الانفعالية تاثيرا ايجابيا واضحا في تحسن المهارات النفسية وذلك من خلال وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعدي في للمهارات النفسية ولصالح المجموعة التجريبية .

2. ان المجموعة الضابطة قد تحسن افرادها في مهارات القدرة على الاسترخاء ومواجهة القلق والثقة بالنفس

5-2 التوصيات :

1. امكانية استفادة المدربين من المنهج الارشادي المعد لتحسين الحالة الانفعالية في تنمية المهارات النفسية للاعبين بعد ان ثبت دوره في التأثير عليها وتطبيقه على لاعبي الاندية والفئات العمرية الاخرى وفرق النساء.

⁴ - محمد حسن مفتي ⁰ مفهوم الطب الرياضي،(الرياض،مكتبة النلك فهد الوطنية للنشر،2001) 780

¹ - اسامة كامل راتب ⁰ دوافع التفوق في النشاط الرياضي،(القاهرة ،دار الفكر العربي،1990) 300

² - اسامة كامل راتب ⁰ علم نفس الرياضة-المفاهيم - التطبيقات (القاهرة،دار الفكر العربي،1995) 4740

2. ضرورة استخدام المناهج الارشادية في الاعداد النفسي للاعبين وان تكون موضوعاتها مبنية على اساس العوامل النفسية المؤثرة على قدرة اللاعب على الاداء الامثل المهاري والخططي.

3. اهمية وجود الاختصاصي النفسي في الفريق ليشارك في اعدادهم نفسيا الى جانب الاعمال البدني والمهاري والخططي وادخال المدربين في دورات يكون الهدف منها تاهيلهم ليكونوا قادرين على علم ودراية باهمية الجانب النفسي في اعداد اللاعبين.

* المصادر العربية والاجنبية:

- احمد عزت راجح ⁰ اصول علم النفس ، ط2: (القاهرة، دار المعارف، 1979)
- بثينة منصور الحلو ⁰ مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط النفسية (رسالة ماجستير ،كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، 1989)
- محمد حسن مفتي ⁰ مفهوم الطب الرياضي، (الرياض، مكتبة النلك فهد الوطنية للنشر، 2001)
- أسامة كامل راتب ⁰ دوافع التفوق في النشاط الرياضي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1990)
- أسامة كامل راتب ⁰ علم نفس الرياضة- المفاهيم - التطبيقات (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995)
- أسامة كامل راتب ⁰ علم نفس الرياضة، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)
- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر ⁰ المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، (القاهرة، الدار الدار العالمية للنشر والتوزيع، 2004)
- أسامة كامل راتب ⁰ علم نفس الرياضة ، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)
- محمود عبد الفتاح ⁰ سيكولوجية المنافسات الرياضية، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)
- عصام محمد عبد الرضا ⁰ الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة (رسالة ماجستير ،جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية، 2002)
- احمد فوزي أمين ⁰ مبادئ علم النفس الرياضي -المفاهيم -التطبيقات (القاهرة، دار الفكر العربي، 2006)
- بايلس وسيلجمان ⁰ قوة التفكير الايجابي (ترجمة) هند رشدي (القاهرة، دار كنوز للنشر والتوزيع، 2009)
- علي حسين الروزياني ⁰ دراسة مقارنة في التحمل النفسي والامن النفسي بين لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية (جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2006)
- أسماء النجار ⁰ الثقة بالنفس (القاهرة ،كنوز للنشر والتوزيع، 2008)
- رمضان ياسين ⁰ علم النفس الرياضي: (عمان ،دار اسامة للنشر والتوزيع، 2008)
- نبيلة احمد محمود ⁰ المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسماح بالدافعية (مصر ، الاسكندرية، 2001)

- تيرس عود يث^٥ دليل الإعداد النفسي في رياضة المستويات العليا (جامعة بغداد، ب، م، 1998)
- صدقي نور الدين^٥ العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة
- الكرة (المجلة العلمية للتربية والرياضة، المؤتمر العلمي للرياضة والمباديء الاولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1994)
- وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1999،
- محمد حسن علاوي^٥ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر 1998
- (
- بنيامين بلوم وآخرون^٥ تقييم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون (القاهرة، المكتب المصري الحديث، 1983)
- صباح حسين العجيلي وآخرون^٥ التقويم والقياس (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1990)
- أسامة كامل راتب^٥ الاعداد النفسية للناشئين: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001)
- محمد حسن علاوي^٥ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1979)
- محمد العربي شمعون^٥ التدريب العقلي في المجال الرياضي (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996)
- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر^٥ سيكولوجية التفوق الرياضي (القاهرة مكتبة النهضة المصرية، 1999)
- عبد الستار جبار الضمد^٥ علم النفس في الرياضة: (عمان، دار الخليج، 2003)
- احمد عزت راجح^٥ اصول علم النفس، ط4 (القاهرة، دار المعارف، 1984)،
- محمد حسن علاوي^٥ مدخل في علم النفس الرياضي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998)،
- يوسف فطامي وعبد الرحمن عدس^٥ علم النفس العام، ط1 (القاهرة دار الفكر للطباعة والنشر، 2002)
- محمد حسن علاوي^٥ سيكولوجية المدرب الرياضي، ط1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 2002)
- حامد عبد السلام زهران^٥ التوجيه والارشاد النفسي، (القاهرة، عالم الكتب، 1981)
- ناظم شاكر الوبي^٥ اثر برنامج ارشادي نفسي لادارة الضغوط النفسية معرفيا لدى لاعبي كرة
- الكرة (مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 14، العدد ٢٠٠٨، ٤٩)،
- إخلاص محمد عبد الحفيظ^٥ التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2002)

- احمد محمد الزعبي ^٥ رشاد النفسي - نظرياته - اتجاهاته - مجالاته (عمان، دار زهران للنشر والتوزيع، 2002)
- آخرون ^٥ المدخل الى علم النفس الرضي الاكلينيكي (ترجمة) عبد الغفار الدمياطي وآخرون، (الاسكندرية، دار المعارف الجامعية، 1992)
- يوسف مصطفى القاضي (واخرون) ^٥ الارشاد النفسي والتوجيه التربوي (الرياض، دار المريخ، 1981)
- محمد حسن علاوي ^٥ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2002،
- محمد ماهر محمود ^٥ المقابلة في الارشاد والعلاج النفسي، (الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1999)،
- طه عبد العظيم حسين ^٥ الارشاد النفسي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004)،
- محمد إبراهيم عيد ^٥ مقدمة في الارشاد النفسي، (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2005)
- عدنان يوسف العتوم ^٥ علم نفس الجماعة، ط1، (عمان، اثراء للنشر والتوزيع، 2008)
- L. I. toward development theory of children's in sport .journal of psychology.
- Marteks –r coaches guide to sport psychology (champion human kinetics 1987)
- Rogers-c-reconciling and psychotherapy (U.S.A –poston moss houhton-migling. 1982)