



تأثير برنامج إرشادي نفسي في تحسين الجانب المعرفي من (التصلب إلى المرونة) وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة

أ.م.د علي مطير حميدي

Sport_sport190@yahoo.com

جامعة ميسان- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

يهدف البحث إلى :

- 1: بناء برنامج إرشادي نفسي في تحسين الجانب المعرفي من (التصلب إلى المرونة) وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة ، لدى طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم أرياضه في جامعه ميسان للعام الدراسي (2016-2017).
 - 2: التعرف على مستوى التصلب - المرونة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
 - 3: التعرف على أثر البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين الجانب المعرفي من التصلب الى المرونة وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة ، لدى طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم أرياضه في جامعه ميسان للعام الدراسي (2016-2017).
- وافتراض الباحث: 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التصلب على الاختبار ألبدي.
- 2- للبرنامج الإرشاد النفسي تأثيراً ايجابياً في تحسين الجانب المعرفي من التصلب - المرونة.
- المجال البشري : طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان للموسم الدراسي (2016-2017)
- المجال المكاني : قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان .
- المجال الزمني : المدة من 15 / 11 / 2016 ولغاية 25 / 1 / 2017 .
- واستقدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة والوصول إلى تحقيق أهداف البحث , وبلغ مجتمع البحث ، ، إذ اشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الأولى قسم العلوم النظرية للعام الدراسي (2016-2017) البالغ عددهم (60) طالباً بواقع (30) طالباً لكل شعبة اختار الباحث (20) طالباً والذين يتسمون بسمة التصلب ، أي (10) طالب من كل شعبة , وهم يشكلون ما نسبته (33.33) من مجموع طلاب هذه المرحلة ، وبلغت عدد الجلسات الإرشادية النفسية (6) جلسات بواقع جلسة واحدة في الاسبوع ، واستخدم الباحث الحقيقية الاحصائية (spss) لاستخراج المعاملات الحصائية .

يستنتج الباحث من خلال النتائج التي تم التوصل إليها ، ما يأتي :

- 1- فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية التصلب - المرونة وتعلم مستوى الأداء المهاري لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - المرحلة الأولى - جامعة ميسان.
- مما سبق وفي ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي الباحث كما يأتي:
- 1- تعميم نتائج الدراسة الحالية على طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية.
- 2- حث المدرسين على الاستفادة من البرامج الإرشادية ولاسيما في مجال الإرشاد النفسي واعتماد البرنامج الحالي كدليل عمل لذلك .
- 3- حث المدرسين والقائمين على النشاط الرياضي في الجامعات العراقية الأخرى بتنظيم محاضرات تثقيفية تدور حول مفهومي التصلب - المرونة لزيادة الوعي لدى الطلبة إذ يتعرف الطلبة فيها على السمات الايجابية في شخصياتهم والمساهمة في تعزيزها وتمييزها.
- 2- أجراء برامج إرشادية مشابهة للبرنامج الحالي علي عينات متنوعة ومن كلا الجنسين مع الأخذ بالحسبان المهارات الأساسية الأخرى بكرة السلة.

Abstract

M. Dr. Ali muter Hamada

University of Masan- college of Physical Education



-The study aimed to

Research Summary:

1. The research aims to 1. The first goal: building Arshad program myself to improving the cognitive style of sclerosis flexibility to the students of the first phase in the College of Physical Education and Sports Science at the University of Masan for the academic year ((2016-2017).

2. The second objective: to identify the results sclerosis scale and flexibility of the control and experimental groups in the pretest.

3. Identify the differences between the control and experimental groups in the post test.

I suppose Researcher: No statistically significant differences between the average scores of the experimental and control groups in the level of intransigence on the post-test differences .

1-5 areas of research :

1-5-1 human sphere: students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at (the University of Masan school year (2016-2017)

1-5-2 spatial area: Faculty of Physical Education and Sports Science Hall in Masan University.

1-5-3 temporal sphere: the duration of 15/11/2016 until 25/1/2017

It concludes the researcher by the results that have been reached, as follows :

1. The effectiveness of the counseling program in MS - Flexibility development and learning level of performance skills among students of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences - the first phase - Maysan University.

2. Indicative Programme vocabulary led to a positive increase of rigidity to flexibility than it was before the application.

3. Indicative Programme clear impact in learning some of the basic skills of basketball, including contents from a variety of psychological concepts for the research sample .

Third: Recommendations

In light of the above findings of the researcher's conclusions researcher recommends as follows :

1. disseminate the results of the current study, the students of the faculties of physical education and sport sciences at Iraqi universities.

2. urged teachers to take advantage of the extension programs, particularly in the field of psychological counseling and adoption of the current program as evidence of the work for it.

3. teachers and those who urged the sports activity in other Iraqi universities organizing educational lectures revolve around the concepts sclerosis - the flexibility to increase awareness among students as the students recognize the positive traits in their character and contribute to the promotion and development.

4. conducting outreach programs similar to the current program of the samples varied and both sexes taking into account other basic skills of basketball.

الباب الأول

1. التعريف بالبحث:

1.1 مقدمة البحث وأهميته:



لقد شهد علم النفس المعاصر منذ بداية النصف الثاني من القرن الماضي اهتماماً متزايداً بالعمليات المعرفية عامة ، و بعملية التفكير خاصة ، ويسعى الإرشاد النفسي ، باعتباره علماً وفناً إلى تقديم الخدمة النفسية لأولئك الأفراد الذين يعانون من مشكلات في حياتهم اليومية سواءً كانت نفسية أو انفعالية أو اجتماعية أو أكاديمية بهدف التغلب عليها ، أو تحسينها ، أو الحدّ من أثارها ونتائجها السلبية ، والسعي إلى تحقيق أهداف الفرد الشخصية ، إن مصطلح المعرفة Cognition يشير إلى جميع العمليات النفسية التي بوساطتها يتحول المدخل الحسي فيطور ويختصر ويخترن لدى الشخص إلى ان يستدعي لاستخدامه في المواقف المختلفة ، فهي عملية انعكاس للواقع وإعادة تشكيل ومعالجة لذلك الواقع بهدف تمكينه من السيطرة على هذه الامور ، ان الاسلوب المعرفي (التصلب- المرونة) من الاساليب التي ترتبط بالفروق الفردية الموجودة بين الافراد في كيفية اداء العمليات العقلية كالتفكير وحل المشكلات واتخاذ القرارات ، اذ ان الافراد المتصلبون يتسمون باستجابات تظهر الميل نحو الحلول القاطعة التي تمتاز بين الصواب والخطأ وهؤلاء الاشخاص يسعون الى القبول المطلق او الى الرفض المطلق الذي لايشوبه غموض ، اما الافراد الذين يتصفون بالمرونة فلهم القدرة على اعطاء عدد متنوع من الاستجابات العقلية التي تتناسب مع تعقد الموقف ، فالتصلب لا يستطيع التكيف مع المواقف الجديدة والتغيرات التي تطرأ على تلك المواقف ، وأن لعبة كرة السلة هي إحدى الألعاب الجماعية التنافسية التي احتلت مكانة متقدمة في اهتمام ومتابعة الملايين من حيث انتشارها في العالم وهي بالتأكيد تحتاج إلى متطلبات بدنية ومهارية ونفسية ، لذلك فهي تحتاج إلى بذل جهود كبيرة من الجهد والممارسة في سبيل تعلمها وإتقانها لذا يمكن أن يكون للأساليب المعرفية الإدراكية دور كبير وفاعل في تعلم وإتقان مهاراتها فضلاً عن أن التعرف على خصائص المتعلمين الذين يستخدمون الأساليب المعرفية يلعب دوراً كبيراً في معالجة ما تفرزه ظاهرة الفروق الفردية بين المتعلمين والحد منها، وتكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير برنامج إرشادي نفسي تم إعداده وتنظيمه على وفق أسس علمية في تحسين الجانب المعرفي من التصلب إلى المرونة وتعلم بعض مهارات كرة السلة انطلاقاً من المفهوم العلمي الذي يشير إلى أن البرامج النفسية التي يتم أعدادها وتنظيمها هي إحدى الوسائل التي تحدد المسببات التي تقود إلى حل المشكلات النفسية عند الرياضيين والتي تعتمد فيها على عمليات تربوية نفسية تسعى إلى تطوير مهارات الطلبة ورفع قدراتهم ومعالجة المشكلات والعقبات التي تواجههم.

1.2 مشكلة البحث: أن مشكلة البحث هي أن هناك العديد من المتعلمين يتميزون في سلوكهم أثناء الوحدات التعليمية بأسلوب (التصلب) ، وبالتالي ظهور صعوبات في تعلم مهارات هذه الفعالية ، وبما أن هذا الأسلوب يهتم بمدى الاتساق الذي يميز الشخص في توظيفه للمعلومات في مواقف متنوعة وينعكس ذلك في إصداره للأحكام المتطرفة والمعتقدات الجامدة ومقاومة التغيير وكذلك عدم التسامح مع الآخرين لذلك حاول الباحث معالجة ظواهر هذا الأسلوب من خلال برنامج إرشادي- نفسي كانت جل غايته تحسين الجانب المعرفي من التصلب إلى المرونة فضلاً عن تعلم مهارات كرة السلة.

1.3 يهدف البحث إلى

1. أعداد برنامج إرشادية نفسي في تحسين الجانب المعرفي من التصلب- المرونة لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان.

2. التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين الجانب المعرفي من التصلب إلى المرونة لدى عينة البحث.

3. التعرف على أثر البرنامج الإرشادية النفسي في تعلم بعض المهارات الأساسية كرة السلة لدى أفراد العينة.

4.1 فرضا البحث: 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التصلب على الاختبار ألبعدي .

2- للبرنامج الارشادي النفسي تأثير في تحسين الجانب المعرفي من التصلب الى المرونة لدى أفراد العينة.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية (المرحلة الأولى) للعام الدراسي 2016- 2017.

1-5-2 المجال المكاني : قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان .

1-5-3 المجال الزماني : المدة من 15 / 11 / 2016 ولغاية 25 / 1 / 2017 .

1-6 تحديد المصطلحات :



1-6-1 البرنامج الإرشاد النفسي: عرفة أبو أسعد بأنه سمة يمتلكها الأفراد يتوقعون فيها الأفضل لهم وللآخرين واحتمال حدوث الخير او الجانب الجيد من الأشياء" (1).

1-6-2 الاسلوب المعرفي التصلب – المرونة: عبارة عن اسلوب معرفي ذي قطبين يتمثل التصلب أحد قطبية الذي يعني التماسك بنوع من الاداء أو النفور من الغموض وعدم القدرة على التسامح ومقاومة التغير والميل الى التطرف في الاستجابة ، أما القطب الاخر (المرونة) تشير الى البعد عن التطرف والقدرة على تحمل الغموض وعلى تغيير التفكير والمواقف بحسب مستجدات الحياة (2)

3 – منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3 – 1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة والوصول إلى تحقيق أهداف البحث، إذ يعد المنهج التجريبي اقرب مناهج البحوث لحل المشكلات فهو "محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة" (3).

3-2 التصميم التجريبي : ينبغي على الباحث اختيار التصميم التجريبي الملائم لاختبار صحة النتائج المستنبطة من الفرضيات ويتوقف اختيار التصميم التجريبي على طبيعة الدراسة والشروط أو الظروف التي تجري فيها (2)، لذا اعتمد الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة ، التجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي لمعرفة تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع من خلال مقارنة النتائج للاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ يتم تطبيق المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي النفسي) على المجموعة التجريبية في حين تترك المجموعة الضابطة لتأخذ منهاجها الاعتيادية السابقة بدون البرنامج الإرشادي .

وكما هو موضح في الشكل (1) .

المتغيرات	الخطوة 1	الخطوة 2	الخطوة 3	الخطوة 4	الخطوة 5
المجموعة التجريبية	اختبار قبلي في مقياس الأسلوب المعرفي التصلب- (المرونة)	برنامج الارشادي نفسي	اختبار بعدي في مقياس الأسلوب المعرفي التصلب- (المرونة) وفي المهارات	مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي	مقارنة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين
المجموعة الضابطة	اختبار قبلي في مقياس الأسلوب المعرفي التصلب- (المرونة)	x	اختبار بعدي في مقياس الأسلوب المعرفي التصلب- (المرونة) وفي المهارات	مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي	

3-2-1 الخطوات المتبعة في تنفيذ التصميم التجريبي:

(1) – أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف أسعد : اثر وجود الأطفال وعددهم والمستوى الاقتصادي في الشعور بالتفاوت والرضا الزوجي ، مجلة كلية التربية ، عين شمس ، مصر، ص 3 ، 2007 .

(2) . يوسف حمة صالح : الاسلوب المعرفي ، استاذ مساعد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضييه ، جامعة ، اربيل ، العراق ، مجلة كلية الاداب ، ص 422، 2017.

(3) نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي : دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، (بغداد ، 2004) ، ص 58.

(2) أخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسين: طرائق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضة ، ط 1، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، (2000) ، ص 112.



- ❖ تطبيق مقياس الأسلوب المعرفي (التصلب – المرونة) على طلاب المرحلة (الأولى) لغرض اختيار عينة البحث من الطلاب الذين يتميزون بأسلوب (التصلب) وتسجيل نتائج جميع المختبرين الذين يتسمون بهذا الأسلوب.
- ❖ تقسيم عينة الطلبة الذين يتسمون بأسلوب (التصلب) إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)
- ❖ إجراء الاختبار القبلي في مهارات كرة السلة ألتية (دقة المناولة الصدرية وسرعة الطبطبة والتصويب من الثبات)
- ❖ تطبيق التمرينات الإرشادية النفسية على أفراد العينة التجريبية في أثناء درس كرة السلة أما المجموعة الضابطة فلا تخضع لهذه التمرينات بل تعمل ضمن منهاج مدرس المادة المطبق على جميع طلبة هذه المرحلة في هذه المادة.
- ❖ إجراء الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث في مقياس أسلوب (التصلب – المرونة) وفي مهارات كرة السلة المبحوثة .
- ❖ تحليل النتائج .

3-3 مجتمع البحث وعينته : أن العينة هي " جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، ويتم اختيارها على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً"⁽¹⁾ ، إذ اشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2016-2017) البالغ عددهم (60) طالباً بواقع (30) طالباً لكل شعبة اختار الباحث (20) طالباً والذين يتسمون بسمة التصلب ، أي (10) طلاب من كل شعبة ، وهم يشكلون ما نسبته (33.33) من مجموع طلاب هذه المرحلة وبعد تطبيق المقياس المعرفي (التصلب – المرونة) على طلاب هذه الشعبة وقبل توزيعهم إلى مجموعتين اجري عليهم التجانس في متغيرات (الطول والكتلة والعمر) وظهر من الجدول(1) إن معامل الالتواء لمتغيرات التجانس محصورة بين (±3)

جدول (1)

يبين تجانس العينة في الطول والكتلة والعمر

المتغيرات	وحدة القياس	وسط	وسيط	انحراف معياري	معامل التواء
العمر	سنة	18.4500	18.150	1.43178	0.630
الطول	سم	1.7140	1.7100	.05345	-0.192
الكتلة	كغم	70.3500	71.5000	3.88350	-0.947

بعدها وزع الباحث العينة إلى مجموعتين بطريقة الفرعة وعلى النحو الآتي :

- المجموعة التجريبية وعددها (10) طلاب ممن يتسمون بالتصلب اجري عليهم الباحث الاختبارات القبلية في المهارات المبحوثة ثم طبق عليهم البرنامج الإرشادي النفسي لمدة (6) أسابيع بعدها اجري عليهم الاختبارات البعدية في المقياس المعرفي (التصلب- المرونة) وفي الاختبارات المهارية.

- المجموعة الضابطة وعددها (10) طلاب ممن يتسمون بالتصلب اجري عليهم الباحث الاختبارات القبلية في المهارات المبحوثة ثم طبق عليهم المنهاج التعليمي المطبق من قبل مدرس المادة ولمدة (6) أسابيع بعدها اجري عليهم الاختبارات البعدية في المقياس المعرفي (التصلب- المرونة) وفي الاختبارات المهارية.

3-3-1 التكافؤ بين مجموعتي البحث : أن التكافؤ هو التساوي بين أفراد المجموعة أو المجاميع في متغيرات البحث وهو محاولة للتوصل إلى نقطة شروع واحدة قبل الدخول في البحث والتقصي لهذا عمد الباحث إلى إجراء عملية التكافؤ للمتغيرات قيد البحث مستخدماً الوسائل الإحصائية المناسبة ، وكما مبين في جدول(2) ، وقد تبين عدم وجود فروق بين أفراد العينة في متغيرات البحث وهذا يعني أن العينة قد بدأت من نقطة شروع واحدة .

(1)عزيز حنا داوود، أنور حسين عبد الرحمن ، مناهج البحث التربوي: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر،1990)، ص 67.



جدول (2)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في مهارات كرة السلة المبحوثة

الدلالة	T الجدولية	T محسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
عشوائي	2.26	0.66	1.15	10	1.43	10.4	دقة المناولة الصدرية
عشوائي		1.60	0.41	13.86	0.55	13.49	سرعة الطبطبة
عشوائي		0.14	1.73	9.10	1.40	9.2	التصويب من الثبات

3-4 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث استخدام الباحث الأجهزة والوسائل للإفادة منها في الحصول على معلومات تخدم البحث وتسهم في حل المشكلة وتعد الأدوات عنصراً رئيسياً يستعين بها الباحث لحل مشكلة بحثه وتشمل ما يلي:

3-4-1 الأدوات ووسائل جمع المعلومات

- ❖ مصادر ومراجع علمية عربية وأجنبية.
- ❖ الاختبارات والمقاييس.
- ❖ الزيارات الميدانية.

3-4-2 الوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ❖ شريط قياس بطول (30) متر.
 - ❖ ملعب كرة السلة.
 - ❖ كرات سلة عدد .
 - ❖ حائط مدرج لقياس الطول.
 - ❖ ساعة توقيت الكترونية عدد(1) نوع swan صينية الصنع .
 - ❖ جهاز كمبيوتر (حاسوب لأب توب نوع Lenovo) أمريكي المنشأ .
 - ❖ جهاز الكتروني لقياس الكتلة صيني الصنع .
 - ❖ حاسبة الكترونية بدوية نوع (Enko)- أقلام جاف- شريط لاصق ذو عرض (5) سم .
- 3-5 التجربة الاستطلاعية : تم إجراء التجربة الاستطلاعية لبيان مدى صلاحية المقياس المعرفي (التصلب - المرونة) وتطبيق الاختبارات المهارية عليهم على عينة قوامها (5) طلاب يمثلون طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الأولى جامعة ميسان ، وكان الغرض من إجراء التجربة ما يأتي:
- ❖ التعرف على ملائمة ومدى وضوح فقرات المقياس المطبق لهذا الغرض .
 - ❖ مدى وضوح الاختبارات المهارية على عينة البحث .
 - ❖ احتساب زمن الاختبارات المهارية والوقت الذي يستغرقه للإجابة على فقرات المقياس .
 - ❖ التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد(*) .

(*) 1- م.د. احمد عامر / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان / تدريب كرة السلة معاقين.

2- م.د رياض صيhood / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان / علم النفس كرة اليد .

3- م.د وسام حميد عبدالرضا / مديرية تربية ميسان / اختبارات وقياس كرة القدم .



3-6 تحديد متغيرات البحث: تطلب البحث استخدام أداة قياس أسلوبية (التصلب-المرونة) لقياس الفروق الفردية بين الطلاب كونه احد الأساليب المعرفية الإدراكية، وكان المقياس المناسب لهذه الدراسة هو المقياس الذي صممه (وهيب مجيد الكبيسي)⁽¹⁾. على طلبة جامعة بغداد كما استخدمه العديد من الباحثين في المجال الرياضي والمقياس يتكون من (56) فقرة , إذ قام الباحث بعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين^(*) وضع أمام كل فقرة مقياس استجابة خماسي وهي (أوافق بشدة ، أوافق ، بين الموافقة وعدمها، لا أوافق ، لا أوافق إطلاقاً) ، وقد أعطيت الدرجات حسب هذا التدرج (5 درجات إلى أوافق بشدة) إلى (عدم الموافقة إطلاقاً بدرجة واحدة)، وتم تحدد التصلب والمرونة على وفق معيار، (165) درجة فما دون مرونة، و(166-184) يتميز بالاعتدال و(185) درجة فما فوق تصلباً.

3-7 تحديد المهارات الأساسية: بما أن الباحث هو مدرس لمادة كرة السلة لجميع المراحل الأربعة ، لذا قام باختيار المهارات التي يتم تعليمها لطلبة هذه المرحلة الأولى وهي :
- دقة المناولة الصدرية.- سرعة الطبطبة.- التصويب من الثبات.
كما أن الباحث وحسب خبرته الطويلة في كرة السلة لاعباً ومدرّباً ومدرّساً وحكماً اختار الاختبارات المناسبة للمهارات المبحوثة.

3-8 مواصفات الاختبارات المهارية: أولاً: اختبار دقة المناولة الصدرية:⁽¹⁾ثانياً: اختبار سرعة الطبطبة:⁽²⁾ ثالثاً: اختبار التصويب من الثبات:⁽³⁾

3-9 التجربة الرئيسية :

3-9-1 القياس القبلي : اذ تم خلاله اختبار عينة البحث للاختبار المعرفي والمهاري في يوم الأحد الموافق 2016/11/20 م .

3-9-2 البرنامج الإرشادي: تضمن البرنامج الإرشادي إلى تخفيف الأسلوب المعرفي (التصلب-المرونة) واعتمد الباحث في هذا البرنامج (الجلسات الإرشادية) وبواقع شهر ونصف (6 جلسات) وفيما يلي بعض الأمثلة من الجلسات المتبعة :

4- م. مصطفى عبدالزهرة عبود / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان / اختبارات وقياس فسيولوجية .

(1) - وهيب مجيد الكبيسي : الأسلوب المعرفي " التصلب - المرونة " وعلاقته بحل المشكلات ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الاولى جامعة بغداد، 1989.

(*) 1- أ. د. عبدالودود أحمد خطاب الزبيدي : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعه تكريت ، علم النفسي الرياضي - كرة السلة .

2- أ. د. سعاد سبيتي الشاوي: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، جامعه بغداد ، علم النفسي التربوي - ارشاد نفسي .

3- أ. د. عكله سليمان علي أحموري: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعه الموصل ، علم النفسي الرياضي .

4- أ. م. د. محمد علي فالح السهلاني : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعه ميسان ، طرائق التدريس- كرات القدم .

5- أ. م. د. زينب حسن فليح الجبوري : : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، الجامعة المستنصرية ، علم النفسي الرياضي - ألعاب القوى .

6- أ. م. د. ماجد رحيمة جبر الحلفي : كلية التربية ، جامعه ميسان ، علم النفس العام - ارشاد نفسي .

7- أ. م. د. رحيم حلو علي الزبيدي : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعه ميسان ، علم النفسي الرياضي مبارزه .

8- أ. م. د. رعد عبد الأمير فنجان : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعه بابل ، علم النفسي الرياضي كرة السلة .

9- أ. م. د. سعد عباس عبد الجنائي: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعه ميسان ، علم النفسي الرياضي - كرة الطايره .

10- أ. م. د. أحمد عامر الشمري : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعه ميسان ، تدريب - كرة السله

(1) عبد الودود احمد الزبيدي واخرون: الضغط النفسي وعلاقته بالتفكير الابداعي لدى لاعبي كرة السله، مجلة الثقلفة الرياضية، مجلد3، عدد1ص20.

(2) ريسان خريط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الكتب والوثائق، البصرة، 1989، ص332-333.

(3) ريسان مجيد خريط: نفس المصدر السابق، ص332-333.



أولاً: الجلسة الأولى: الصحة النفسية : تضمنت مفهومها وأهمية الرياضة على الصحة النفسية، فوائد الرياضة للجسم والنفس. ثانياً: الجلسة الثانية: التوتر النفسي :وتضمنت مفهومها، أسبابها، أعراضها ، وكيفية علاج التوتر النفسي. ثالثاً: الجلسة الثالثة: الاسترخاء :وتضمنت مفهومها، تمارين الاسترخاء النفسي، طرق الاسترخاء للتخلص من الإجهاد والضغط النفسي.

رابعاً: الجلسة الرابعة: الصلابة النفسية :وتضمنت مفهومها، الصلابة وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط. خامساً: الجلسة الخامسة: الوعي والإدراك : وتضمنت مفهومهما، أهميتهما، الفرق بينهما، الوعي الترويحي الرياضي، الإدراك الحسي في المجال الرياضي.

سادساً: الجلسة السادسة: الطلاقة النفسية : وتضمنت مفهومها، الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز، كيفية الوصول للطلاقة النفسية.

3-9-3 القياس البعدي : إذ تم خلاله اختبار عينة البحث للاختبار المعرفي والمهاري في يوم الاربعاء الموافق 2017/1/25.

(3spss-11 الوسائل الإحصائية : أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية لنظام)

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تناول هذا الباب عرض نتائج كل من الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية وذلك لسهولة ملاحظة الفروقات ومقارنة النتائج الإحصائية ودلالاتها الإحصائية للوصول إلى النتائج النهائية ومن ثم تفسير وتحليل مختلف النتائج التي تم التوصل إليها وفق المنظور العلمي الدقيق لغرض تحقيق أهداف البحث وصدق فرضياته، وذلك من خلال عرض النتائج لكل مجموعة على حده ثم مناقشتها، باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة، وعلى النحو الآتي:

1-4 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية ومناقشتها:

1-1-4 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية:

جدول (3)

يبين المعالم الإحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمتغيرات قيد الدراسة لأفراد المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	المعالم الإحصائية		وحدة القياس	ع±	
		قبلي	بعدي		قبلي	بعدي
1	دقة المناولة الصدرية	10.4	16.4	عدد	1.43	0.70
2	سرعة الطبطبة	13.49	12.68	ثانية	0.55	0.88
3	التصويب من الثبات	9.2	14	عدد	1.40	1.33
4	مقياس (التصلب - المرونة)	207.6	173.1	درجة	7.07	2.08

من خلال نتائج الجدول (3) الذي يبين نتائج أفراد المجموعه التجريبية في المهارات المبحوثة ظهر انه في اختبار (دقة المناولة الصدرية) أن الوسط الحسابي لهذا الاختبار في القياس القبلي كان (10.4) وانحرافه المعياري (1.43) أما في الاختبار البعدي فأصبح الوسط الحسابي (16.4) بانحراف معياري قدره (0.70) ما في اختبار (سرعة الطبطبة) فقد كان الوسط الحسابي للقياس القبلي (13.49) وانحرافه المعياري (0.55) أما في القياس البعدي فقد كان الوسط الحسابي (12.68) وانحرافه المعياري (0.88) أما في اختبار (التصويب من الثبات) فقد كان الوسط الحسابي للقياس القبلي (9.2) وانحرافه المعياري (1.40) أما في القياس البعدي فقد كان الوسط الحسابي (14) وانحرافه المعياري (1.33) ، أما في مقياس (التصلب- المرونة) فقد كان الوسط الحسابي للقياس القبلي (207.6) وانحرافه المعياري (7.07) أما في القياس البعدي فقد كان الوسط الحسابي (173.1) وانحرافه المعياري (2.08).

جدول (4)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية



ت	المتغيرات	المعالم الإحصائية	س- ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	مستوى الدلالة
1	دقة المناولة الصدرية	2.2	0.92	7.59	2.26	معنوية	
2	سرعة الطبطبة	1.12	0.25	14		معنوية	
3	التصويب من الثبات	1.8	0.63	9		معنوية	
4	مقياس(التصلب - المرونة)	32	8.63	11.72		معنوية	

أما نتائج الجدول (4) فتظهر لنا نتائج استخدام اختبار (ت) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبارات المبحوثة إذ ظهر من هذا الجدول انه في اختبار (دقة المناولة الصدرية) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (7.29) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26) أما في اختبار (سرعة الطبطبة) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (14) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26) أما في اختبار (التصويب من الثبات) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (32) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (11.72) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26).

4-2-1 عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة:

جدول(5)

يبين المعالم الإحصائية لنتائج الاختبارات القبالية والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة لأفراد المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس		س- ف		ع+	
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	دقة المناولة الصدرية	عدد	10	12.6	1.15	0.84		
2	سرعة الطبطبة	ث	13.86	13.53	0.41	0.90		
3	التصويب من الثبات	عدد	9.10	12.6	1.73	1.56		
4	مقياس(التصلب - المرونة)	درجة	207.3	184.1	4.69	2.56		

من خلال نتائج الجدول (5) الذي يبين نتائج أفراد المجموعة الضابطة في المهارات المبحوثة ظهر انه في اختبار (دقة المناولة الصدرية) أن الوسط الحسابي لهذا الاختبار في القياس القبلي كان (10) وانحرافه المعياري (1.15) أما في الاختبار البعدي فأصبح الوسط الحسابي (12.6) بانحراف معياري قدره (0.84) أما في اختبار (سرعة الطبطبة) فقد كان الوسط الحسابي للقياس القبلي (13.86) وانحرافه المعياري (0.41) أما في القياس البعدي فقد كان الوسط الحسابي (13.53) وانحرافه المعياري (0.90) أما في اختبار (التصويب من الثبات) فقد كان الوسط الحسابي للقياس القبلي (9.10) وانحرافه المعياري (1.73) أما في القياس البعدي فقد كان الوسط الحسابي (12.6) وانحرافه المعياري (1.56) أما في مقياس (التصلب- المرونة) فقد كان الوسط الحسابي للقياس القبلي (207.3) وانحرافه المعياري (4.69) اما في القياس البعدي فقد كان الوسط الحسابي (184.1) وانحرافه المعياري (2.56).

جدول(6)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	المعالم الإحصائية	س- ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	مستوى الدلالة
1	دقة المناولة الصدرية	0.6	0.52	3.75	2.26	معنوي	



معنوي		3.3	0.32	0.33	سرعة الطبطبة	2
معنوي		4.67	0.48	0.7	التصويب من الثبات	3
معنوي		10.59	6.93	23.2	مقياس(التصلب - المرونة)	4

أما نتائج الجدول (6) فتظهر لنا نتائج استخدام اختبار (ت) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات المبحوثة إذ ظهر من هذا الجدول انه في اختبار (دقة المناولة الصدرية) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (3.75) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26) أما في اختبار (سرعة الطبطبة) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (3.3) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26) أما في اختبار (التصويب من الثبات) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (4.67) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26) أما في مقياس (التصلب - المرونة) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (10.59) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26).

جدول (7)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	المعالم الإحصائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	دقة المناولة الصدرية		0.70	16.4	0.84	12.6	10.27	2.10	معنوي
2	سرعة الطبطبة		0.88	12.68	0.90	13.5	1.95		عشوائي
3	التصويب من الثبات		1.33	14	1.56	12.6	2.60		معنوي
4	مقياس(التصلب- المرونة)		2.08	173.1	2.56	185.1	2.15		معنوي

أما جدول (7) فتبين نتائجه قيم (ت) المحسوبة بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث إذ ظهر من خلال هذا الجدول ان قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين البعديين في اختبار (دقة المناولة الصدرية) كانت تساوي (10.27) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. أما قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين البعديين في اختبار (سرعة الطبطبة) كانت تساوي (1.95) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين أفراد المجموعتين في هذا الاختبار قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين البعديين في اختبار (التصويب من الثبات) كانت تساوي (2.6) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين أفراد المجموعتين في هذا الاختبار ولصالح المجموعة التجريبية. أما قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين البعديين في مقياس (التصلب - المرونة) كانت تساوي (2.15) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين أفراد المجموعتين في هذا المقياس ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2 مناقشة النتائج : من خلال النتائج الموضحة في الجداول (3)(4)(5)(6)(7) يتبين من نتائج المجموعة التجريبية التي طبقت عليها البرنامج الإرشادي النفسي كانت أفضل من نتائج المجموعة الضابطة التي عملت على وفق منهج مدرس المادة، إذ يتبين من الجدول (4) أن جميع قيم (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات المهامية وكذلك لمقياس (التصلب - المرونة) اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على البرنامج الإرشادي النفسي أثر تأثيراً كبيراً في هذا التطور كما ظهر من خلال الجدول أعلاه ان مستوى أفراد العينة التجريبية في الجانب المعرفي قد تحسن بدليل أن الوسط الحسابي لأفراد هذه العينة كان في القياس البعدي (173.1) وهذه النتيجة تعطينا مؤشراً على أن أفراد هذه العينة قد



تحولوا من التصلب إلى الاعتدال الذي يساوي معياره من (166-184) كما أن أفراد العينة الضابطة قد تطور مستواهم في القدرات المهارية المبحوثة ولكن لم يرتقي هذا التطور إلى نتائج المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج الإرشادي النفسي أما مستوى أفراد العينة الضابطة في المقياس المعرفي أفضل ضمن (التصلب) ولم يتحول إلى المعتدل أو المرن وعن هذه النتائج تشير المصادر إلى أن أي " من الأساليب المعرفية المستخدمة ستحقق نتائج إيجابية في الاختبارات المعرفية والمهارية لارتباطها الوثيق بعملية التعلم والذكاء العام والنجاح الأكاديمي اعتماداً على طبيعة المهمات التي يقوم بها الأفراد"⁽¹⁾ ، كما وان الدراسات والبحوث السابقة اعتمدت معظمها على علم النفس الرياضي الذي يعد أحد العلوم التي تعتمد عليها الأنشطة الرياضية التنافسية، "ولهذا يعد الجانب النفسي أحد الركائز المهمة والأساسية في عملية أعداد البرامج النفسية لأعداد اللاعبين أعداداً متكاملاً من جميع النواحي (البدنية والمهارية والخطية والنفسية)"⁽²⁾ ، وبالرغم من أن المدربين والعاملين في مجال الأعداد النفسية يحاولون الوصول لمستويات عالية للاعبين وتطوير قابليتهم المهارية والخطية والاستفادة من الطاقة الكامنة التي يمتلكها اللاعبون للحصول على أفضل النتائج كما يجب أن لا ننسى حقيقة أكد عليها العديد من الباحثين في المجال المعرفي والتعلم بصورة عامة وهي أن الأفراد المرنين أكثر قدرة في اتخاذ القرارات في مواقف اللعب أو مواقف التعلم من ذوي التصلب المعرفي وهذا ينطبق على مواصفات البعد المرن في الأسلوب المعرفي (التصلب – المرونة) وهذا ما يؤكد رأي العتوم في أن " الأفراد ذو البعد المرن لديهم القدرة على التفكير لمواجهة المواقف الجديدة والمشكلات المتغيرة والقدرة على تغيير التفكير نحو حل معين"⁽¹⁾ ، كما أن الباحث وبحكم خبرته الطويلة في مجال كرة السلة يرى أن المهارات المبحوثة تحتاج إلى التركيز والتوقيت السليم والدقة وهذه الصفات لا تتوفر عند المتصلبين بل نجدها عند المرنين ، ولكون البرنامج الإرشادي جاء متلائماً مع مستوى الطلاب العلمي ومناسباً لأعمارهم وهذا بالتالي يؤدي إلى زيادة رغبتهم في الاستفادة من البرنامج الإرشادي وهذا ما لاحظته الباحث على أفراد المجموعة التجريبية ، وكان لهذا أثر فاعل في نجاح البرنامج وتحقيق أهدافه . إن البرنامج الإرشادي ساهم على نحو واضح في تعديل الأنماط السلوكية غير المرغوبة فضلاً عن الألفة والتفاعل الاجتماعي الذي أحدثته البرنامج الإرشادي في المجموعة التجريبية .

1-5 الاستنتاجات:

1- فاعلية البرنامج الإرشادي في التخفيف من التصلب – المرونة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – المرحلة الأولى – جامعة ميسان.

2-5 التوصيات: مما سبق وفي ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي الباحث كما

يأتي:

- 1- تعميم نتائج الدراسة الحالية على طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية.
- 2- حث المدرسين على الاستفادة من البرامج الإرشادية ولا سيما في مجال الإرشاد النفسي واعتماد البرنامج الحالي كدليل عمل لذلك.
- 3- حث المدرسين والقائمين على النشاط الرياضي في الجامعات العراقية الأخرى بتنظيم محاضرات تثقيفية تدور حول مفهومي التصلب – المرونة لزيادة الوعي لدى الطلبة إذ يتعرف الطلبة فيها على السمات الإيجابية في شخصياتهم والمساهمة في تعزيزها وتمييزها.

(1) – حاتم إبراهيم شوكت الدليمي : فاعلية الأسلوب التدريبي لنوعي التصلب – المرونة والتأملي الاندفاعي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، جامعه ديالى ، كلية التربية الأساسية ، 2013 ، ص 98 .

(2) – علي مطير حميدي الكريزي : المحددات التدريبية النفسية وعلاقتها بالليل والكفاية المهنية لدى مدربي كرة السلة في العراق ، أطروحة دكتوراه ، جامعه بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2012 ، ص 115 .

(1) عدنان العتوم: علم النفس المعرفي. ط2(عمان ، دار المسيرة للطباعة والنشر، 2004 ، ص296.



2- أجراء برامج إرشادية مشابهة للبرنامج الحالي علي عينات متنوعة ومن كلا الجنسين مع الأخذ بالحسيان المهارات الأساسية الأخرى بكرة السلة.

المصادر العربية :

- ❖ أخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسين: طرائق البحث العلمي والتحليل الاحصائي فى المجالات التربوية والنفسية والرياضة, ط1، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر , 2000 .
- ❖ حاتم إبراهيم شوكت الدليمي : فاعلية الأسلوب التدريبي لذوي التصلب – المرونة والتأملي الاندفاعي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، جامعه ديالى ، كلية التربية الأساسية ، 2013.
- ❖ ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية, ط1, دار الكتب والوثائق, البصرة, 1989.
- ❖ عبد الودود احمد الزبيدي وآخرون: الضغط النفسي وعلاقته بالتفكير الإبداعي لدى لاعبي كرة السله, مجلة الثقافة الرياضية, مجلد3, عدد1ص20.
- ❖ عزيز حنا داوود، أنور حسين عبد الرحمن ، مناهج البحث التربوي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.
- ❖ عدنان العتوم: علم النفس المعرفي, ط2 ، عمان ، دار المسيرة للطباعة والنشر، 2004 .
- ❖ علي مطير حميدي الكريزي : المحددات التدريبية النفسية وعلاقتها بالميل والكفاية المهنية لدى مدربي كره السلة في العراق ، أطروحة دكتوراه ، جامعه بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2012.
- ❖ مجيد وهيب الكبيسي: الأسلوب المعرفي " التصلب – المرونة " وعلاقته بحل المشكلات " ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الاولى جامعة بغداد ، 1989.
- ❖ نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي : دليل الباحث لكتابة الأبحاث فى التربية الرياضية بغداد ، 2004.

1995 م

1416 هـ



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women