



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ميسان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير منهج إرشادي (سلوكي _ معرفي) وفق نمط التفكير الشمولي في الكفاءة الذاتية وبعض أنواع الهجوم للاعبين سيف المبارزة

رساله تقدمت بها

هند صدام زهراو

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان وهو جزء من
متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف الأستاذ الدكتور

رحيم حلو علي

آية القرآنية

﴿ وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللهُ عَمَلَكُمْ
وَمَرْسُولَهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ اِلَى عِلْمِ الْغَيْبِ
وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾

﴿ 105

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْعَظِيمِ

إقرار المشرف

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ:

((تأثير منهج إرشادي (سلوكي _ معرفي) وفق نمط التفكير الشمولي في الكفاءة

الذاتية وبعض أنواع الهجوم للاعب سيف المبارزة)) والمقدمة من الطالبة (هند صدام

زهراو) انجزت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان، وهي جزء من

متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة، ولأجله وقعت.

التوقيع

أ.د رحيم حلو علي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان

2021/ /

بناءً على التوصيات المتوافرة، أُرشح هذه الرسالة للمناقشة

التوقيع

أ.د محمد عبد الرضا كريم

معاون العميد للشؤون العلمية و للدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان

2021 / /

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ:

((تأثير منهج إرشادي (سلوكي _ معرفي) وفق نمط التفكير الشمولي في الكفاءة الذاتية وبعض أنواع الهجوم للاعبين سيف المبارزة)) المقدمة من الطالبة (هند صدام زهراو)، قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بإشرافي، وأصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعابير اللغوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت

التوقيع:

الاسم:

الكلية:

الجامعة:

2021/ /

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ:

((تأثير منهج إرشادي (سلوكي _ معرفي) وفق نمط التفكير الشمولي في الكفاءة الذاتية وبعض أنواع الهجوم للاعبين سيف المبارزة)) والمقدمة من قبل الطالبة (هند صدام زهراو) قد تمت معالجتها من الناحية الإحصائية، لذا اقر واؤيد سلامة العمل والمعايير الإحصائية وكفايتها للمناقشة لاستيفاء كافة متطلبات هذا الجانب.

التوقيع:

الاسم:

الكلية:

الجامعة:

2021/ /

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن رئيس وأعضاء لجنة المناقشة، قد أطلعنا على الرسالة الموسومة: بـ

((تأثير منهج ارشادي (سلوكي _ معرفي) وفق نمط التفكير الشمولي في الكفاءة الذاتية وبعض أنواع الهجوم للاعبين سيف المبارزة)).

التي قدمتها طالبة الماجستير (هند صدام زهراو) وقد ناقشنا الطالبة في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونقدر بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع	التوقيع
الاسم	الاسم
عضواً	عضواً
2021/ /	2021/ /

التوقيع

الاسم

رئيساً

2021/ /

صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان في جلسته المرقمة () والمنعقدة بتاريخ / / 2021.

أ. د ماجد شندي والبي

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان

2021 / /

الإهداء

- إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة نبي الرحمة ونور العالمين
- إلى قدوتي ومثلي الأعلى أبي الغالي جعل الله قبره مروضا من رياض الجنة .
- إلى التي اغرقتني من نبع حنانها الدائم (والدتي الحنونة) اطال الله في عمرها .
- إلى كل من ساعدني وكرس وقته لأجل منفعتي ووقف بجانبني
- الأساتذة الاجلاء أعلى الله مقامهم وشأنهم .
- إلى سندي في الحياة فخري واعتزازي أخواني وأخواتي وزملائي .
- إلى مرفيق درربي وشريك حياتي نصفي الآخر نزوجي الغالي .
- إلى فلذات كبدي وربيع عمري اولادي مصطفى وابلين .
- إلى من انا مدينه له وكلمات الشكر قليلة بحقه مشرفي الغالي .
- إلى كل من تمنى لي الخير والتوفيق أهدي ثمرة جهدي المتواضع .

بسم الله الرحمن الرحيم
 ٢٠٢٢
 ٢٠٢٢

الشكر والتقدير

الشكرُ لله عزَّ وجلَّ الذي أنارَ لي الدربَ ، وفتح لي أبواب العلم وأمدني بالصبر والإرادة والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على معلم البشرية، وهادي الإنسانية، نبي الرحمة محمد صلى الله عليه وعلى آله... وَمَنْ تَبِعَهُمْ بإحسان إلى يوم الدين.

في البدء أقدم شكري وعرفاني إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان ، المتمثلة بعميدها الأستاذ الدكتور (ماجد شندي والي) ، والسيد المعاون العلمي للشؤون العلمية والدراسات العليا الأستاذ الدكتور (محمد عبد الرضا كريم) ، ورئيس وأعضاء لجنة الدراسات العليا؛ لاحتضانهم لي في مدة الدراسة وعلى كل مساعدة قدموها لي فجزاهم الله عني خير الجزاء .

والشكرُ والامتنان الوافران إلى مشرفي الأستاذ الدكتور رحيم حلو علي؛ لما قدمه لي من عطاء وتوجيهات وملاحظات علمية ومتابعة متواصلة من لحظة كتابة العنوان لحين اتمام الرسالة بشكلها النهائي له الفضل ذلك.

لا أنسى بالشكر والامتنان السادة الخبراء والاتحادات الفرعية والاتحاد العراقي المركزي للمبارزة والسادة رؤساء الاتحادات والمدرسين الكرام ، وكادر العمل المساعد ، على كل التسهيلات والمساعدة فجزاهم الله عني خير الجزاء .

وأرى لزاماً عليّ أن أتقدم بالشكر والعرفان والوفاء إلى الاساتذة الاعزاء كل من (الأستاذ الدكتور محسن علي السعداوي ، الأستاذ المساعد الدكتور مصطفى عبد الزهرة عبود ، الأستاذ الدكتور علي مطير حميدي ، الأستاذ المساعد الدكتور حيدر كاظم عبد الزهرة، الأستاذ المساعد الدكتور رياض صيهود، الأستاذ الدكتور عكلة سلمان الحوري ،الأستاذ الدكتور زينب الجبوري ،

الأستاذ الدكتور **حيدر ناجي حبش** ، لرعايتهم الكبيرة والجهود الحثيثة والآراء العلمية السديدة التي أسهمت بشكل كبير في إغناء بحثي بالمادة العلمية ، ولما سخروا لي من معلومات قيمة عمقت خبرات الباحثة العلمية والعملية ، فلا أملك سوى أن أدعوا من الباري عز وجل أن يطيل بعمرهم ويجزيهم عني أوفر الجزاء .

ويقتضي علي الواجب أن لا أنسى بالشكر والعرفان أساتذتي الأعزاء الذين قاموا بتدريسي في السنة التحضيرية وما منحوني إياه من معلومات قيمة ، فجزاهم الله عزَّ وجلَّ خيرَ الجزاء .

وأقدم شكري وامتناني الى موظفي مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لما ابدوا لي من مساعدة وأشكر عينة البحث لمتابعتهم التدريب والالتزام وحضورهم المستمر ، ولا يفوتني كذلك أن اتقدم بالشكر والتقدير الى زميلي واخي استاذ **حسين علك** على كل ما قدمه لي من مساعدة علمية فلة مني عرفانا بالجميل كل الشكر والعرفان والاحترام ، ومهما نطق اللسان بأفضاله ومهما خطت الأيدي بوصفه لا أعلم كيف أقف شاكره وممتنة لما قدمه لي زوجي الغالي (**محمد**) من دعم ومساعدته طيلة مدة دراستي حفظة الله لي سنداً وعوناً وظلاً استظلُّ به .

ولا أنسى من الشكر عائلتي **أمي الغالية وأخواتي واخواني وزملاء الدراسة** وكذلك اتقدم بالشكر والتقدير لخالتي الغالية (**منتهى**) لما قدموه لي من دعم ومساعدته طيلة مدة دراستي داعيه الله عز وجل أن يحفظهم جميعاً من كل سوء ، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين ، والتمس العذر من كل من لم تسعفني ذاكرتي لذكرهم والاعتراف بفضلهم ، "ربنا لا تؤاخذنا ان نسينا أو اخطانا" وما توفيقى الا بالله عليه توكلت واليه انيب .

مستخلص الرسالة باللغة العربية

(تأثير منهج ارشادي (سلوكي - معرفي) وفق نمط التفكير الشمولي في الكفاءة الذاتية وبعض أنواع الهجوم للاعبين المبارزة)

الباحثة

هند صدام زهراو جبر

2021 م

المشرف

أ.د. رحيم حلو علي

1442 هـ

تكمن أهمية البحث في ضرورة استخدام الإرشاد النفسي للاعبين سيف المبارزة الشباب بهدف تقديم المساعدة النفسية لهم من خلال قياس مستوى الكفاءة الذاتية والارتقاء بالأداء المهاري والهجومية وتطوير مستواهم الرياضي وصولاً إلى المستويات العليا بالأداء والإنجاز . أما مشكلة البحث كانت محاولة لمساعدة اللاعبين للتغلب على مشكلاتهم وتعويضهم باستخدام منهج ارشادي وفق نمط التفكير الشمولي لأن له دوراً كبيراً في مساعدة اللاعب على أن يتخذ لنفسه اهدافاً واقعية تتفق مع قدراته واستعداداته . أما أهم أهداف البحث فقد كانت بناء وتقنين مقياس الكفاءة الذاتية و اعداد منهج ارشادي (سلوكي - معرفي) وفق نمط التفكير الشمولي . وافترضت الباحثة ان للمنهج الإرشادي وفق نمط التفكير الشمولي له تأثيراً ايجابياً على مستوى الكفاءة الذاتية وبعض انواع الهجوم للاعبين سيف المبارزة الشباب , وكانت اجراءات البحث متلائمة مع المشكلة البحثية إذ استخدمت الباحثة منهجين بما يتلاءم مع مشكلة البحث أذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجاميع المتكافئة لعينة البحث الرئيسية والمنهج الوصفي بالأسلوب المسحي في بناء وتقنين مقياس الكفاءة الذاتية, وحدد مجتمع البحث بالطريقة

العمدية والمتمثل باللاعبين الشباب/الخاص لأندية للمحافظات (ميسان - كربلاء - النجف - ديالى - المثنى - البصرة - بغداد) والبالغ عددهم (102) للاعباً , حيث تم اختيار (80) للاعبا كعينة بناء وتقنين مقياس الكفاءة الذاتية , اما عينة البحث الرئيسية تم اختيارها من للاعبوا اندية محافظة ميسان والبالغ عددهم(14) للاعباً , وتوصلت الباحثة الى الاستنتاجات الاتية: إن المنهج الإرشادي وفق نمط التفكير الشمولي له تأثير واضح في تنمية الكفاءة الذاتية وبعض المهارات الهجومية للاعبي سيف المبارزة الشباب مما انعكس إيجابا على النتائج المتقدمة التي حصلت عليها العينة التجريبية , اما التوصيات فكانت ضرورة اعتماد المنهج الإرشادي لكونه يعد مميذا ويتلاءم مع قدرات وقابلية اللاعبين وضرورة اعتماد مقياس الكفاءة الذاتية لكونه أتاح الفرصة للاعبين في تحديد امكانياتهم وبالتالي كان سببا في النجاح بالصورة الصحيحة والملائمة.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	المبحث
أ	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ت	إقرار المشرف	
ث	إقرار المقوم اللغوي إقرار المقوم الاحصائي	
ج	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
ح	الإهداء	
8-7	شكر وتقدير	
10-9	مستخلص الأطروحة باللغة العربية	
11	ثبت المحتويات	
18	ثبت الجداول	
20	ثبت الإشكال	
21	ثبت الملاحق	
28-22	الفصل الأول	
23	التعريف بالبحث	1
23	مقدمة البحث وأهميته	1-1
26	مشكلة البحث	2-1
27	أهداف البحث	3-1
27	فروض البحث	4-1
27	مجالات البحث	5-1
27	المجال البشري	1-5-1
27	المجال الزمني	2-5-1

رقم الصفحة	الموضوع	المبحث
28	المجال المكاني	3-5-1
28	تحديد المصطلحات	6-1
60-29	الفصل الثاني	2
31	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	-2
31	الدراسات النظرية	1-2
31	مفهوم الارشاد النفسي	1-1-2
33	اهداف الارشاد	1-1-1-2
34	اساليب الارشاد	2-1-1-2
34	اسس المنهج الارشادي	3-1-1-2
35	خطوات بناء المنهج الارشادي	4-1-1-2
35	نظريات الارشاد	5-1-1-2
37	مفهوم التفكير الشمولي	2-1-2
39	سمات نمط التفكير الشمولي	1-2-1-2
40	نظريات التفكير الشمولي	2-2-1-2
43	مفهوم الكفاءة الذاتية	3-1-2
43	مصادر الكفاءة الذاتية	1-3-1-2
45	العوامل المؤثرة في الكفاءة الذاتية	2-3-1-2
46	نظريات الكفاءة الذاتية	3-3-1-2
49	سمات الشخصية لذوي الكفاءة الذاتية العالية والواطنة	4-3-1-2
50	الهجوم في المباراة	4-1-2
52	الهجمة بتغير الاتجاه	1-4-1-2
52	الهجمة العددية	2-4-1-2
53	الهجمة الدائرية	3-4-1-2

رقم الصفحة	الموضوع	المبحث
54	هجمه الايقاف	4-3-1-2
55	الدراسات السابقة	2-2
55	دراسة (عبد الله حويل 2015م)	1-2-2
57	دراسة (حيدر عبد الواحد غضبان 2020 م)	2-2-2
58	دراسة (سهام حمودي صابط حواس 2009م)	3-2-2
59	مناقشه الدراسات السابقة	3-2-2
108-60	الفصل الثالث	3
63	3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	-3
63	منهج البحث.	1-3
65	مجتمع البحث وعينة.	2-3
66	تجانس عيني البحث.	1-2-3
67	تكافؤ عيني البحث.	2-2-3
68	الوسائل و الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.	3-3
68	الوسائل المستخدمة في البحث	1-3-3
69	الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث	2-3-3
70	إجراءات البحث الميدانية.	4-3
70	الخطوات العلمية لبناء وتقنين مقياس الكفاءة الذاتية.	1-4-3
70	تحديد مقياس الكفاءة الذاتية	1-1-4-3
70	إجراءات بناء وتقنين مقياس الكفاءة الذاتية	2-1-4-3
71	بناء مقياس الكفاءة الذاتية	3-1-4-3
71	تحديد الهدف من بناء مقياس الكفاءة الذاتية	4-1-4-3
72	تحديد مجالات مقياس الكفاءة الذاتية	5-1-4-3
73	تحديد صلاحية مجالات المقياس	6-1-4-3

رقم الصفحة	الموضوع	المبحث
74	إعداد فقرات مقياس الكفاءة الذاتية	7-1-4-3
76	تحديد صلاحية فقرات مقياس الكفاءة الذاتية	8-1-4-3
78	صلاحيات فقرات المقياس من الناحية اللغوية	9-1-4-3
78	إعداد تعليمات الإجابة عن المقياس	10-1-4-3
78	التجربة الاستطلاعية الاولى للمقياس	11-1-4-3
79	التجربة الرئيسية لبناء مقياس الكفاءة الذاتية	12-1-4-3
79	تصحيح المقياس	13-1-4-3
80	التحليل الإحصائي لفقرات المقياس	14-1-4-3
89	الخصائص السيكومترية للمقياس	15-1-4-3
92	الدرجات المعيارية للمقياس	2-4-3
94	معامل الالتواء	1-2-4-3
94	المستويات المعيارية للمقياس	2-2-4-3
96	الوصف النهائي لمقياس الكفاءة الذاتية	3-4-3
98	التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بأداء بعض المهارات الهجومية	4-4-3
98	المنهج الإرشادي	5-3
102	بناء المنهج الإرشادي النفسي (سلوكي-معرفي) للاعبين سيف المبارزة الشباب	1-5-3

رقم الصفحة	الموضوع	المبحث
102	التخطيط لتنفيذ الجلسات الإرشادية	2-5-3
103	الاختبارات القبلية	3-5-3
103	تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية القبلي	4-5-3
103	تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية	5-5-3
104	تطبيق المنهج الإرشادي	6-5-3
107	تقييم اداء المهارات الهجومية (قيد الدراسة)	7-5-3
107	الاختبارات البعدية	8-5-3
108	الوسائل الاحصائية	6-3
134-109	الفصل الرابع	4
111	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	-4
111	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها	1-4
111	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في (مقياس الكفاءة الذاتية، وبعض انواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب) ومناقشتها	1-1-4
111	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في (مقياس الكفاءة الذاتية ومناقشتها	1-1-1-4

رقم الصفحة	الموضوع	المبحث
113	مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في (مقياس الكفاءة الذاتية	2-1-1-4
114	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب ومناقشتها	3-1-1-4
116	مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب	4-1-1-4
117	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في (مقياس الكفاءة الذاتية، وبعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب) ومناقشتها	2-1-4
117	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في (مقياس الكفاءة الذاتية) ومناقشتها	1-2-1-4
119	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في (بعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب) ومناقشتها	2-2-1-4
121	مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في (مقياس الكفاءة الذاتية، وبعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب	3-2-1-4
122	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في (مقياس الكفاءة الذاتية) ومناقشتها	3-1-4

رقم الصفحة	الموضوع	المبحث
123	مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة، التجريبية) في (مقياس الكفاءة الذاتية)	1-3-1-4
126	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في وبعض انواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب ومناقشتها	2-3-1-4
128	مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة، التجريبية) في (مقياس الكفاءة الذاتية، وبعض انواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب	3-3-1-4
137-135	الفصل الخامس	5
135	الاستنتاجات والتوصيات	5
136	الاستنتاجات	1-5
137	التوصيات	2-5
139	المصادر	
195_144	الملاحق	
A-B-C	المستخلص باللغة الإنكليزية	

ثبَّت الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
66	يبين توزيع مجتمع وعينة البحث والنسبة المئوية	1
66	يبين تجانس العينة في متغيرات (العمر الزمني ، العمر التدريبي ، كتلة الجسم ، الطول)	2
67	يبين تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)	3
73	يبين مربع كاي لاتفاق رأي الخبراء والمختصين على مجالات المقياس.	4
75	يبين عدد فقرات لكل مجال من مجالات مقياس الكفاءة الذاتية.	5
77	يبين عدد وتسلسل الفقرات الصالحة والغير صالحة والمعدلة من المقياس باتفاق الخبراء	6
80	يبين أوزان الإجابات على فقرات المقياس	7
81	يبين قيمة (معامل التمييز) المحسوبة لفقرات مقياس الكفاءة الذاتية باستخدام	8
85	يبين معاملات الارتباط البسيط ل(بيرسون) لفحص صلاحية مقياس الكفاءة الذاتية للعينة بطريقة الاتساق الداخلي ما بين استجابات كل مجال والدرجة الكلية للمقياس.	9
86	يُبين قيم معاملات الارتباط فيما بين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية للمجال، وبين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية	10
94	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة بناء مقياس الكفاءة الذاتية.	11
95	يبين الفئات والمستويات المعيارية والدرجات المعيارية المعدلة وكذلك النسب المئوية لكل مستوى لمقياس الكفاءة الذاتية	12

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
97	يبين اتفاق الخبراء والمتخصصين حول تحديد المهارات الهجومية بسلاح سيف المبارزة	13
106	يبين الجلسات الإرشادية وتاريخ انعقادها	14
112	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس الكفاءة الذاتية	15
114	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لبعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب	16
118	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (الضابطة) لمقياس الكفاءة الذاتية	17
119	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (الضابطة) لبعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب	18
122	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الكفاءة الذاتية	19
126	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لبعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب	20

ثبُت الأشكال

الصفحة	موضوع الشكل	رقم الشكل
51	يوضح انواع المهارات الهجومية في رياضة المبارزة	1
64	يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث	2
95	يوضح الدرجات المعيارية والنسب المئوية في المنحنى الطبيعي لمقياس الكفاءة الذاتية	3
112	يوضح الاوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مقياس الكفاءة الذاتية	4
116	يوضح الاوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض أنواع الهجوم	5
118	يوضح الاوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في مقياس الكفاءة الذاتية	6
120	يوضح الاوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض أنواع الهجوم	7
123	يوضح الاوساط الحسابية البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الكفاءة الذاتية.	8
128	يوضح الاوساط الحسابية البعديّة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في بعض أ الهجوم	9

ثبَّت الملاحق

رقم الملحق	العنوان	الصفحة
1	كُتِب تسهيل مهمة	145
2	قائمة بأسماء الخبراء والمختصين الذين أُجريت معهم مقابلات شخصية هاتفياً ومباشرة	148
3	استمارة استبيان آراء الخبراء والمتخصصين حول صلاحية مجالات الكفاءة الذاتية	149
4	استمارة استبيان آراء الخبراء والمتخصصين حول صلاحية فقرات مقياس الكفاءة الذاتية بصورته الأولى	151
5	يبين أسماء الخبراء والمختصين اللذين حددوا مجالات وفقرات مقياس الكفاءة الذاتية	156
6	م/ استبانة مقياس الكفاءة الذاتية بصورته النهائية	157
7	استبانة استطلاع رأي الخبراء والمختصين في تحديد بعض المهارات الهجومية بسلاح سيف المبارزة	161
8	يبين أسماء الخبراء والمختصين حول تحديد بعض المهارات الهجومية بسلاح سيف المبارزة	163
9	استمارة تقييم مستوى الأداء للمهارات الهجومية بسلاح سيف المبارزة	164
10	يبين أسماء المحكمين الذين قيموا أداء المهارات الهجومية	165
11	أسماء فريق العمل المساعد	166
12	يوضح بعض الصور لعمل الباحثة	167
13	يبين الجلسات الإرشادية	170-195

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزمني

3-5-1 المجال المكاني

6-1 تحديد المصطلحات

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته: -

أصبح العالم اليوم في سباق متسارع نحو التطور والتقدم، وما نشاهده في مختلف المجالات ومنها المجال الرياضي الذي أصبح أكثر انجرارا وراء التطور العلمي بكل مراحل الاعداد للمنافسات الرياضية وتحقيق المستويات العالية للاعبين من خلال الاستعانة بكافة انواع العلوم ، ولعل أحد هذه العلوم المهمة هو علم النفس الرياضي بوصفه علماً مهماً في تحقيق التفوق في المجال الرياضي؛ لأن الاستثمار الأمثل لطاقات اللاعبين البدنية والمهارية والخطية والنفسية إنما يعتمد على توظيف ما يتطلبه هذا العلم من مبادئ ونظريات.

وقد حظي علم النفس الرياضي بأهمية كبيرة ومكانة واسعة من بين العلوم الأخرى ، لكونه يهتم بالصحة النفسية والعقلية والبدنية للاعبين والتعرف على مشاكلهم وإيجاد الحلول لهذه المشكلات بما يلائم خواصهم ومساهمته في تطوير مختلف الفعاليات الرياضية، لذا فالجانب النفسي يلعب دوراً مباشراً وأساسياً في أداء اللاعب ، وإن إهمال الجانب النفسي يؤدي الى عدم ضمان تحقيق الواجبات المهارية والخطية والقدرة على فهم ردود أفعال اللاعبين خلال التدريب والمنافسة.

ومن هنا يأتي دور إعداد البرامج الإرشادية والتي من شأنها رفع مستوى اللاعب وتهيئته نفسياً على المستوى التدريب والمنافسة، من خلال التفاعل مع البرامج الإرشادية في الجلسات المعدة لذلك، وإن البرامج الإرشادية المعدة في المجال الرياضي هدفها تقديم مجموعة من الخدمات التي تهدف الى مساعدتهم وحل مشكلاتهم التي يتعرضون لها لمساعدتهم في فهم انفسهم وتكيفهم مع اللاعبين وبيئتهم وكيفية حل المشكلات التي تواجههم،

وهذه العملية تأتي على وفق برامج معدة ومخططة وفق استراتيجية علمية التي تقع على عاتق المرشد النفسي .

فالإرشاد النفسي عملية بناءة تهدف الى مساعدة اللاعب لكي يفهم ذاته وشخصيته ويتعرف على خبراته وارشادهم في كيفية تنظيم الافكار الايجابية والقدرة على التكيف مع المواقف الرياضية الصعبة مما يسهم في رفع قدرة الرياضي النفسية للوصول الى الأداء الجيد وتحقيق أفضل النتائج في البطولات والمنافسات الرياضية وتنمية القدرات والاستعدادات والامكانات الخاصة المرتبطة بنوع النشاط ، وبما أن المهتمين بالسلوك الرياضي ما زالوا يدرسون ويبحثون في أساليب وطرق عدة في مجال علم النفس الرياضي ومن بين هذه الأساليب والطرق النفسية عملية الإرشاد النفسي الذي يؤدي دورا مهما في التأثير المباشر في مستوى الكفاءة الذاتية للاعب ، وخاصة في رياضة المبارزة تكون كفاءة اللاعب الذاتية معتمده على قدراته الشخصية اي اعتماد اللاعب بقدرته وإدراكه بأنه للاعب فعال وكفوء يستطيع النجاح بأداء معين وتحت ظروف وضغوط نفسية مختلفة .

إذ إن الكفاءة الذاتية هي بحد ذاتها ليست سمة من سمات الشخصية بل تعد توقعات مرتبطة بالسلوك المحدد في موقف معين ، وإن إدراك اللاعبين لكفاءتهم الذاتية يتعلق بتقييمهم لقدرتهم على تحقيق مستوى معين من الانجاز وقدرتهم على التحكم بالأحداث من هنا تعد وسيطاً معرفياً للسلوك فتوقع اللاعب لكفاءته الذاتية تحدد طبيعة السلوك الذي سيقوم به ومداه أي يُحدد مقدار الجهد الذي سيبدله ودرجة المثابرة التي سيبيدها في مواجهة الصعوبات التي تواجهه اثناء النزال فالمبارز قد يتعرض الى مواقف ضاغطة مختلفة اثناء النزال في المنافسات الحاسمة مما يؤدي الى عدم القدرة في أداء الواجب المحدد لذلك ، وعليه نجده يفقد السيطرة على قدراته ومهاراته ويفقد النواحي والجوانب النفسية المطلوبة وقد

لا يستطيع تحقيق افضل النتائج في المنافسة ، والمهم من هذا أن يتمكن اللاعب من تجاوز هذا العبء في الأداء والتفكير السلبي طوال فترة النزال والقدرة على اختيار افضل الحلول لكل موقف يواجهه خلال النزال ، فاللاعب الذي لديه القدرة على التصرف وفق تفكيره الشامل ويتعامل مع العموميات ويترك التفاصيل الجزئية يستطيع السيطرة على مشاعرة وردود أفعاله ودوافعه بحيث يكون قادر على التحكم بها وتوجيهها وفقاً لإرادته .

فالتفكير الشمولي يوسع ويعمق العملية الرياضية ويساعد اللاعب على تحمل المسؤولية الشخصية ويعزز مواقف الفرد الإيجابية نحو اتقان المهارات وتطويرها في رياضة المبارزة بصورة عامة والمهارات الهجومية بصورة خاصة ، ويشجع على الرغبة في انتزاع المعنى والفهم والتعامل مع الأمور بصورة كلية ، والفرد ذو نمط التفكير الشمولي ينظر الى العملية التدريبية بشكل مختلف ، إذ يسعى ليكون للاعباً جيداً وهو قادر على توظيف المهارات والمواقف العلمية لحل المشكلات التي تواجهه.

رياضة المبارزة تتطلب من اللاعب ان يتصرف بالسرعة والدقة العالية للمس المنافس في الهدف المحدد وفق خطط متنوعة وسريعة تعتمد بالأساس على ردود أفعال مختلفة ومركبة بين المتنافسين والتي تنتهي باختيار أداء هجمة مناسبة، لذا فإن تأثير الجانب النفسي يكون أكثر في بعض القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية للوصول الى الاداء الافضل للمهارات الهجومية ، ومن هنا تأتي اهمية البحث في الحاجة الى الارشاد النفسي للاعب سيف المبارزة الشباب بهدف تقديم المساعدة النفسية لهم من خلال قياس مستوى الكفاءة الذاتية والارتقاء بالأداء المهارى الهجومي وتطوير مستواهم الرياضي وصولاً الى المستويات العليا بالأداء والإنجاز.

1-2 مشكلة البحث: -

تعد رياضة المبارزة واحدة من الالعب الفردية التي تتأثر بالعديد من الجوانب منها البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، لما تطلبه المبارزة من بذل مجهود كبير من الحركات السريعة ودقة تركيز وردود افعال عالية ، وهي من الرياضات التي تتأثر بشكل كبير على وجه الخصوص بالجوانب النفسية والعقلية كالإدراك والتفكير وتركيز الانتباه والذكاء والتصور والإنفعال وغيرها من المهارات النفسية والقدرات العقلية الأخرى والتي تنعكس على اداء اللاعبين في المنافسات لما لها اهمية في معرفة مستوى وقدرات و استعدادات اللاعبين النفسية ، وتعد البرامج الإرشادية من الوسائل المهمة التي يمكن استخدامها للوصول الى التأثيرات الايجابية في النواحي النفسية المختلفة ومنها الكفاءة الذاتية، ولغرض اعداد اللاعبين بالشكل المثالي خلال الوحدات التدريبية لاحظت الباحثة عدم الاهتمام من قبل بعض المدربين بالإرشاد النفسي خلال تلك الوحدات التدريبية من خلال اجراء عده مقابلات شخصية مع مدربي المبارزة ورئيس الاتحاد في رياضة المبارزة ، لأن الإرشاد النفسي له دوراً كبيراً في مساعدة اللاعب على أن يتخذ لنفسه أهدافا واقعية تتفق مع قدراته واستعداداته، إذ إنها تساعد على تفهم نفسه تفهما سليما وذلك بمعاونته على تقويم نفسه ومعرفة قدراته ونواحي الضعف والقوة لديه، ومعاونته على استخدام إمكانياته إلى أقصى حد ممكن. مما دعى الباحثة الوقوف على هذه المشكلة ووضع الحلول لها من خلال اختيارها وتحديدتها منهج ارشادي نفسي وفق نمط التفكير الشمولي والذي يعد من أفضل الانواع في تحديد واتخاذ القرار وحل المشكلات ، وأيضا لما له من دور في رفع وتنمية بعض الصفات النفسية والمهارية الاخرى ومنها الكفاءة الذاتية وبعض أنواع الهجوم للاعب سيف المبارزة الشباب وتحقيق أفضل المستويات.

1-3 أهداف البحث: -

- 1- بناء وتقنين مقياس الكفاءة الذاتية للاعبين سيف المبارزة الشباب.
- 2- التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية للاعبين سيف المبارزة الشباب.
- 3- بناء المنهج الإرشادي (سلوكي-معرفي) وفق نمط التفكير الشمولي للاعبين سيف المبارزة الشباب.
- 4- التعرف على تأثير المنهج الإرشادي (سلوكي-معرفي) وفق نمط التفكير الشمولي في مستوى الكفاءة الذاتية وبعض أنواع الهجوم للاعبين سيف المبارزة الشباب.

1-4 فروض البحث:-

- 1- للمنهج الإرشادي (سلوكي-معرفي) وفق نمط التفكير الشمولي تأثير في مستوى الكفاءة الذاتية وبعض أنواع الهجوم للاعبين سيف المبارزة الشباب.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية للاعبين سيف المبارزة الشباب بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية.
- 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض أنواع الهجوم للاعبين سيف المبارزة الشباب للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:-

- 1-5-1 المجال البشري: للاعبين سيف المبارزة الشباب لأندية العراق للموسم الرياضي (2020-2021).

- 1-5-2 المجال الزمني: المدة من (5/ 11 /2020) لغاية (10/ 6 /2021).

1-5-3 المجال المكاني: القاعات الرياضية ومراكز التدريب الخاصة في رياضة المبارزة

لأندية العراق.

1-6 تحديد المصطلحات: -

❖ **المنهج الارشادي:** "هو مجموعة من الإجراءات العملية تقوم على اسس علمية بغية تقديم خدمات

ارشادية للأفراد في ضوء الاهداف المرسومة من خلال تعليمهم اساليب ارشادية متنوعة لمساعدتهم على

التوافق واكتساب سلوكيات مرغوبة لتحقيق النمو الاجتماعي المرغوب"⁽¹⁾.

❖ **الارشاد النفسي الرياضي:** "هو عمليه الهدف منها مساعدة الرياضيين على تحقيق اقصى درجات

النمو النفسي والعقلي والاجتماعي والبدني، وكذلك تنمية استعداداتهم وقدراتهم وطاقاتهم وتعديل

اتجاهاتهم مما يحقق لهم التوافق مع البيئة التي يعيشون فيها"⁽²⁾.

❖ **نمط التفكير الشمولي:** القدرة التي يمتلكها اللاعبين للتفكير بصورة شمولية كلية للوصول الى إدراك

الحلول المناسبة للمشكلات التي هي طريقة الفرد في التعامل مع المشكلات بكلية للمواقف المشكلة

متجاوزاً التفاصيل لإيجاد الحلول المناسبة لها.

❖ **الكفاءة الذاتية:** "اعتقاد الفرد في قدراته واستطاعته على أداء نوعي معين، أي إدراك الفرد بأنه

فعال ويستطيع النجاح في أداء سلوك نوعي ففيها يشكل الفرد حكماً وإدراكاً لذاته فهي تؤثر على فاعليته

وعلى ادائه"⁽³⁾.

(1) سلوى محمد جمال: اثر برنامج ارشادي في خفض القلق الاجتماعي لدى الطلاب الجدد في المعاهد الفنية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية، 1997، ص10.

(2) اخلاص عبد الحفيظ: التوجيه والارشاد في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الكتاب للنشر، 2002، ص13.

(3) وفاء درويش: سيكولوجية القيادة و الجماعات الرياضية، الاسكندرية، ط1، 2014، ص 89.

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مفهوم الارشاد النفسي

1-1-1-2 اهداف الارشاد

2-1-1-2 اساليب الارشاد

3-1-1-2 اسس المنهج الارشادي

4-1-1-2 خطوات بناء المنهج الارشادي

5-1-1-2 نظريات الارشاد

2-1-2 مفهوم التفكير الشمولي

1-2-1-2 سمات نمط التفكير الشمولي

2-2-1-2 نظريات التفكير الشمولي

3-1-2 مفهوم الكفاءة الذاتية

1-3-1-2 مصادر الكفاءة الذاتية

2-3-1-2 العوامل المؤثرة في الكفاءة الذاتية

3-3-1-2 نظريات الكفاءة الذاتية

4-3-1-2 سمات الشخصية لذوي الكفاءة الذاتية العالية والواطنة

4-1-2 الهجوم في المباراة

1-4-1-2 الهجمة بتغير الاتجاه

2-4-1-2 الهجمة العددية

3-4-1-2 الهجمة الدائرية

4-4-1-2 هجمة الايقاف

2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 دراسة (عبد الله حويل 2015م)

2-2-2 دراسة (حيدر عبد الواحد غضبان 2020 م)

3-2-2 دراسة (سهام حمودي صابط حواس 2009م)

4-2-2 مناقشه الدراسات السابقة

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.

1-2 الدراسات النظرية.

1-1-2 مفهوم الإرشاد النفسي: -

"يعدّ الإرشاد النفسي نوعاً من أنواع العلوم الاجتماعية التطبيقية التي ساهم في نموها وتطورها علوم مختلفة ، ومنها الجانب الرياضي الذي يعد "ميدانا مهما من ميادين علم النفس الرياضي فيما لو تم تطبيقه بالشكل الصحيح وإعطائه الاهتمام الكافي في عملية الإعداد النفسي ، لأنه قادر على التدخل في تطوير كثير من الجوانب المهمة لدى الرياضيين وتغيير اتجاهاتهم وسلوكهم ، وإن هذا النوع من التوجيه لا ينتظر حدوث الأزمة ثم يبحث عن العلاج ولكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل أن تصل إلى النقطة التي تتطلب التدخل، إذ "أن السلوك الإنساني يتصف بالمرونة والقابلية للتعديل من خلال استخدام أساليب متنوعة تعمل على اكساب الافراد مهارات ومفاهيم ومعلومات واتجاهات وقيم جديدة تساعدهم على تغيير وتعديل السلوك ، فالإرشاد هو الجانب الإجرائي العملي المتخصص والعملية التفاعلية التي تنشأ عن علاقات مهنية بناءة قائمة بين المرشدة والمسترشد ، إذ تقوم فيه المرشدة بمساعدة المسترشد على فهم ذاته ومعرفة قدراته وإمكاناته والتبصر بمشكلاته ومواجهتها وتنمية سلوكه الإيجابي وتحقيق توافقه الذاتي والبيئي للوصول إلى درجة مناسبة من الصحة النفسية في ضوء الفنيات والمهارات المتخصصة للعملية الإرشادية"⁽¹⁾ ، ويعرف(حامد زهران) الإرشاد النفسي بأنه : " عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصيا وتربويا ومهنيا"⁽²⁾ .

(1) ناظم شاكر الوتار: اثر برنامج إرشادي نفسي لإدارة الضغوط النفسية معرفيا لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية ، المجلد 14، العدد49 ، 2008 ، ص30.

(2) حامد عبد السلام زهران. التوجيه والإرشاد التربوي، القاهرة، 1982، ص22.

ويجب أن تكون هذه البرامج الإرشادية ليست عشوائية بل هي عملية مقننة تخضع لنظريات ومناهج وطرائق وفنيات واستراتيجيات علمية محددة يجب أن تمارس من خلالها ، وعلى المرشدة أن تعي وتدرك الأهداف التي يعمل على تحقيقها والمنهج الذي يتبعه والنظرية التي يركز عليها ، وإن يعتمد على أسس علمية مدروسة وخطوات محددة⁽¹⁾،

وفي المجال الرياضي عرفت إخلاص عبد الحفيظ التوجيه والإرشاد بأنه "عبارة عن عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين في التغلب على المشاكل والصعوبات التي تعوق تقدمهم من أجل تحقيق أقصى نمو لإمكاناتهم البدنية والمهارية والنفسية"⁽²⁾. لذا يجب على المدربين الأيمان بان الإرشادي النفسي لا بد أن يكون جزءا أساسيا في اعدادهم ، ولقد ظهرت أهميته في المجال الرياضي ، ففي قطاع التدريب يؤدي دورا مهما حيث يهتم بمساعدة اللاعبين على رسم خططهم المستقبلية في ضوء قدراتهم ونتائجهم المستقبلية، وتشخيص المشكلات التي يعانون منها ، وكيفية مواجهة تلك المشكلات

2-1-1-1 أهداف الإرشاد: -

تركز أهداف المنهج الإرشادي على تسهيل النمو ومساعدة الفرد في زيادة استقلاله ، ويمكن

إجمال أهم أهداف المنهج الإرشادي بما يأتي⁽³⁾:-

1- إحداث تغيير في سلوك المسترشد.

2- المحافظة على صحة الفرد في أحسن وضع ممكن.

(1) عاصم محمود ندى الحياتي؛ إرشاد التريوى والنفسى: دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل, 1989, ص204.

(2) إخلاص عبد الحفيظ : التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الكتاب للنشر ، 2002م، ص19.

(3) انتصار مزر الدفاعي: أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي ، رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد, 2004، ص16.

- 3- المساعدة في حل المشكلات التي تعترض المسترشد.
 - 4- تسهيل عملية النمو وتوجيهها إلى المسارات الصحيحة .
 - 5- تغيير العادات الخاطئة التي اكتسبها إلى عادات صحيحة تؤدي إلى التوافق مع الذات والآخرين
 - 6- توجيه المسترشد لذاته وتمكينه من توجيه حياته بذكاء في حدود المعايير الاجتماعية.
 - 7- مساعدة الفرد على تحقيق ذاته وتقبلها بشكل صحيح.
 - 8- اتخاذ القرار المناسب بشأن مشكلة أو أي موضوع له علاقة به وعاجز عن اتخاذ القرار بشأنه.
- وهناك أهداف اخرى يمكن تحقيقها في المجال الرياضي من خلال المنهج الإرشادي⁽¹⁾:-

- 1- تنمية المفهوم الذات الإيجابي للرياضي.
- 2- مساعدة الرياضي على توجيه حياته الرياضية بنفسه بذكاء وبصيرة في حدود قدراته وإمكاناته.
- 3- تحقيق التوافق الشخصي للرياضي بالعمل على إشباع دوافعه وتحقيق مطالبه وتلبية احتياجاته.
- 4- مساعدة الرياضي على الالتزام بالخلق الحميد ، وقواعد الضبط والتفاعل الاجتماعي السليم.
- 5- استخدام أساليب الثواب والتعزيز لأجل اثاره دافعية الأفراد وتشجيعهم على ممارسة الرياضة.
- 6- التعرف على الفروق الفردية بين الرياضيين ومساعدتهم على النمو في ضوء قدراتهم.
- 7- مساعدة الرياضي على فهم نفسه والتغلب على مشاكله.
- 8- مساعدة الرياضي على الإفادة من قدراته البدنية والمهارية واستعداداته الشخصية وإمكانيات بيئته.
- 9- مساعدة الرياضيين المصابين على مواجهة الآثار النفسية السلبية الناتجة عن الإصابة.

(1) عكلة سليمان الحوري ومعيوف ذنون حنتوش: مدخل إلى علم النفس الرياضي: ط1، الموصل، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 2011، ص214.

2-1-1-2 أساليب الإرشاد :-

الإرشاد الفردي:- يعد الإرشاد الفردي العملية الرئيسة في التوجيه والإرشاد ، وهو تعامل المرشدة مع مسترشد واحد وجهاً لوجه في الجلسات الإرشادية ، وتعتمد فاعليتها أساساً على العلاقة المخططة بينهما ، وتتم من خلال المقابلة الإرشادية ودراسة الحالة الفردية ورعايتها.

الإرشاد الجماعي:- ويعني تنفيذ الخدمة الإرشادية من خلال مجموعة من الأفراد ، أي أنها علاقة إرشادية بين المرشدة ومجموعة من المسترشدين الذين يتشابهون في نوع المشكلة التي يعانون منها قد يكونون في فصل دراسي أو في فريق رياضي ويعبرون عن هذه المشكلة كل حسب وجهة نظره وطريقة تفكيره ، ويتم ذلك من خلال جلسات جماعية في مكان واحد ، وإيجابيات هذا الأسلوب الإرشادي تنبع من كون الفرد يتعلم من الجماعة جوانب كثيرة ، فهي تكسب الفرد مزيداً من الثقة بالذات وتضفي عليه روح التعاون والتفاعل والانسجام مع الآخرين من حوله.

2-1-1-3 أسس المنهج الإرشادي⁽¹⁾:-

هناك أسس يعتمدها المنهج الإرشادي تتمثل في:-

1. العمر الزمني للأفراد المشاركين والخصائص النمائية للمرحلة العمرية التي يمرون بها ، إذ ان المنهج الذي يصلح مع الأطفال لا يصلح مع المراهقين ، لاختلاف العمر والخصائص النمائية.
2. مراعاة الفروق الفردية بين الجنسين.
3. الأخذ بعين الاعتبار نوع المشكلة وطبيعتها.

(1) طه عبد العظيم حسين : الإرشاد النفسي النظرية التطبيق التكنولوجيا ، الأردن، عمان ، دار الفكر ، 2004 ، ص283.

4. واقعية المنهج وإمكانية تطبيقه وتعميم الفائدة منه، ومراعاته للإمكانات المتاحة.

2-1-1-4 خطوات بناء المنهج الإرشادي :-

يرى (زهران) بأن المنهج الإرشادي يمر بعدة خطوات هي⁽¹⁾:-

- 1- تحديد أهداف المنهج: بما يتفق مع الفلسفة العامة والخطة للمكان الذي ينفذ فيه.
- 2- تحديد الوسائل والطرائق لتحقيق الأهداف: وذلك في ضوء الإمكانيات المتاحة، ومن ذلك تحديد وإعداد وسائل مثل الاختبارات والمقاييس.. الخ.
- 3- تحديد الإمكانيات: المتوفرة أو المطلوبة، والإمكانيات الناقصة التي يجب العمل على توفيرها.
- تحديد ميزانية المنهج اللازمة لتنفيذه في ضوء الوسائل والإمكانيات المتاحة.
- 4- تحديد الخدمات التي يقدمها المنهج.
- 5- تحديد الخطوات العريضة لتنفيذ المنهج: ويتضمن ذلك الخطوات الأساسية والأوليات وتحديد البدايات والنهايات والمدى الزمني للتنفيذ.
- 6- تحديد إجراءات تقييم المنهج بهدف التقييم: ويتضمن ذلك إعداد العدة اللازمة للتقييم والمتابعة لإظهار مدى فاعلية الوسائل والطرائق المتبعة ومدى نجاح المنهج في تحقيق أهدافه .

2-1-1-5 نظريات الإرشاد⁽²⁾:

أولاً : نظرية الذات (كارل روجرز).

ثانياً: نظرية التحليل النفسي (نظرية فرويد).

ثالثاً: نظرية التعلم الاجتماعي (البرت باندورا).

(1) حامد عبد السلام زهران: التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتب ، 1998، ص503.

(2) ياسمين حميد مجيد البياتي: فاعلية برنامج إرشادي نفسي لدعم الصلابة النفسية وخفض التلوث النفسي، اطروحة دكتوراه، جامعة واسط، 2015، ص59.

رابعاً: نظرية السمات في الإرشاد النفسي.

خامساً: النظرية المعرفية السلوكية.

سوف تقوم الباحثة بشرح النظرية المعرفية السلوكية كونها تتفق مع هذه النظرية لملائمتها

موضوع البحث.

النظرية المعرفية السلوكية:- إن الفرضية الأساسية التي وضعها (دونالد هيربرت ميكنيوم) والذي كتب مجموعة من المراجع حول الإرشاد والعلاج المعرفي السلوكي واشتهر بطريقة (التحصين ضد الضغوط النفسية والتي تبني في ضوء تفسيرها للسلوك الاجتماعي للفرد، إذ إن سلوك الفرد تحدده الأفكار والمعتقدات التي يحملها عن الأشياء أو المواقف ، وبعبارة أخرى فإن سلوك الفرد تحكمه الى حد بعيد عوامل معرفية وفكرية كالتوقع وطريقة التنبؤ بحدوث أشياء معينة ، ومن المسلمات في النظرية المعرفية السلوكية ، إن جزءاً كبيراً من اضطراب سلوكنا يتم بفعل تفكيرنا الخاطيء ، لأننا لا نعرف الطريقة الصحيحة من التفكير، وإن الفكرة الأساسية في النظرية هي إن الإنسان (المسترشد) يسلك سلوكه بحسب ما يفكر ، لذا فإن اثر المرشدة يكمن في تدريب المسترشد على الطريقة الصحيحة للتفكير ، لتعديل محتوى أفكارهم (أي ما يقولونه لأنفسهم) في مواقف الحياة المختلفة. لذلك تقوم المرشدة المعرفي السلوكي بعملية إعادة للتنظيم عند المسترشد من خلال التركيز على أهمية الحوار الداخلي (Self-talk) عند الإنسان وكيف يمكن تغييره وتغيير التفكير والمشاعر لديه ليتم تعديل السلوك في النهاية ، لذلك تهتم النظرية المعرفية السلوكية بأهمية التأثير في أساليب التفكير لدى المسترشد والبدء في تعديل الظواهر الفكرية لديه كالاتبصار والتفكير في الاتجاهات والمعتقدات ، مما يؤدي بعد ذلك إلى تعديل السلوك المراد تغييره ، وتتفق الباحثة مع هذه النظرية لملائمتها موضوع البحث حيث يعود إدراك السلوك المرغوب فيه بحسب النظرية المعرفية إلى تدخل عمليات المعرفة عن

طريق الأساليب العقلية المعرفية في الإرشاد المصممة لمساعدة المسترشد ليتعرف ذاته وبيئته وقدراته ، ويتفاعل بأسلوب مناسب وملئم لمواجهة مشكلات المستقبل.

2-1-2 مفهوم نمط التفكير الشمولي⁽¹⁾:-

اختلف العلماء والمفكرون حول مفهوم نمط التفكير الشمولي، وانتظمت تعريفات العلماء والمفكرين لنمط التفكير الشمولي في اتجاهات كثيرة وكما يأتي:

الاتجاه الاول: يرى أنصار هذا الاتجاه ان نمط التفكير الشمولي عبارة عن قدرة ويمثل هذا الاتجاه برونر الذي عرفه على أنه قدرة يمتلكها الفرد تساعده على تخطي المشكلات وحلها والنظر إليها بصورة شاملة ، إذ رأى برونر Bruner أن الفرد لديه القدرة على تغيير الطرائق الروتينية والبناءات المعرفية وتخطي الجزئيات في سبيل الوصول إلى القدرة على حل مشكلاته بتوظيف استراتيجيات تنظيم المعلومات فضلاً عن استعمال التغذية الراجعة ليتمكن من ضبط وسائله والاستفادة منها إلى أقصى حد من أجل حل المشكلات وكذلك يشير إلى أهمية التعلم الذي ينمي قدرات التفكير لدى الفرد ويجعله يصل إلى اكتشاف أفكار جديدة تساعده في تخطي المواقف الحياتية التي تواجهه (بركات، 2007) ويعرف (برونر Bruner) التفكير الشمولي بأنه قدرة يمتلكها الفرد تساعده على تخطي المشكلات وحلها والنظر إليها بصورة شاملة ، ورأى برونر أن الأفراد ذوي التفكير الشمولي يميلون إلى النظر إلى المشكلات كـ"أحاداً" ويعتمدون العموميات ولا يلجؤون إلى الجزئيات ويتعاملون مع المجردات ويغلب عليهم الإدراك الشمولي ونجد أنهم يميلون إلى الخيال في أفكارهم وكذلك فإنهم يستطيعون التعامل مع المواقف الغامضة وغير المألوفة وحتى الغريبة وغير الواقعية ويميل الفرد ذو التفكير الشمولي إلى التركيز على الصورة الكلية ولا يضيع في التفاصيل ، كما يعتقد أن للثقافة أثراً

(1) فاتن عبدالواحد جواد: التدفق و علاقتة بتنظيم الذات ونمط التفكير الشمولي لدى طلبة الجامعة, اطروحة دكتورا, جامعة المستنصرية, 215م, ص67.

في نمو القدرات العقلية العليا لدى الفرد ، فقد عرفه (جانيه Gagne) (بأنه قدرة كلية لدى الفرد يمكن أن يتعامل من خلالها مع المواقف التي تواجهه في الحياة وتساعد على تخطي هذه المواقف وفهمها) ، ورأى جانيه أن فهم ظاهرة الاحتفاظ شرط ضروري لكل النشاطات والقدرات العقلية بما فيها التفكير ، لذا فهناك فائدة قصوى من وراء فهم ومعرفة الطريقة التي يفكر فيها الفرد ونوع تفكيره.

وتعريف هازارد (Hassard، 2007) الذي عرفه "بانه قدرة الفرد على التفكير بصورة شاملة كلية لادراك الحل المناسب للمشكلة التي تواجهه ، أشار هازارد إلى أن التفكير الشمولي يمثل أحد أهم أنواع التفكير وأن الأفراد يميلون إلى التفحص الذي يقود إلى الانطباع الكلي برمته والذي يتضمن الخبرات الوجدانية في القرارات وقد أشارت العديد من الدراسات الى أن الأفراد ذوي التفكير الشمولي يحتاجون إلى التنظيم لتحديد الأجزاء وبناء العناصر وأنهم يميلون إلى أدراك الموقف كلاً" فلذلك يجب تنمية قدرات التفكير لدى الأفراد بصورة عامة واللاعبين بصورة خاصة حتى يتمكنوا من النجاح في محيطهم الاجتماعي.

الاتجاه الثاني: ويرى مؤيدو هذا الاتجاه إن نمط التفكير الشمولي يُعدّ نمطاً من انماط الشخصية ، إذ عرفه بيرنارد (Bernard، 1992) على انه "جملة من الصفات والخصائص الاجتماعية والخلقية والمزاجية التي تميز الفرد عن غيره ومن امثلة الانماط النفسية (الانطوائي، الانبساطي، الاكتئابي) ، وأشار ايضا الى ان الافراد ذوي التفكير الشمولي لا يهتمون بالتفاصيل في اثناء بحثهم لمعالجة المشكلات التي تواجههم وانما يعتمدون العموميات ويكون مرحين وسريعي التأقلم مع المحيط الاجتماعي الذي يعيشون فيه ،

الاتجاه الثالث: ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن نمط التفكير الشمولي هو نمطٌ او أسلوبٌ لحل المشكلات، ويرون أن النمط يشمل على بعد معرفي وبعد عاطفي فهو معرفي لأنه مظهر من مظاهر الاستدلال وحل المشكلات، وهو عاطفي كونه متأثر باتجاه ميل الأفراد وكيفية شعورهم نحو المهمة،

ولذلك فان النمط هو درجة تفضيل وليس قدرة ، وعرف ستيرينغ نمط التفكير بأنه " تفضيل الفرد لعمليات فكرية معينة.

2-1-2-1 سمات نمط التفكير الشمولي⁽¹⁾:-

ان التفكير الشمولي يمثل قدرة عقلية عليا يتم عن طريقها معرفة الكثير من الأمور والتوصل

الى حل المشكلات بطريقة كلية شمولية، ويمكن اجمال سمات التفكير الشمولي بما يأتي: -

- 1- هو قدرة عقلية معرفية هادفة لا تحدث في فراغ أو بلا هدف.
- 2- قدرة وسلوك تطوري لدى اللاعب.
- 3- يتصف بالتعامل مع العموميات والابتعاد عن الجزئيات.
- 4- يمكن أن يتشكل لدى الفرد، وذلك من خلال الأسلوب الذي يتبعه الأبنان في التنشئة الاجتماعية.
- 5- قدرة تمكن الفرد من النجاح وتخطي الكثير من المواقف التي تواجهه.
- 6- تعطي الفرد القدرة على الاتصال بصورة ناجحة مع الآخرين.
- 7- يكون الفرد ناجحاً في العمل ضمن مجاميع.
- 8- يطور القدرة على التخيل وتوليد الأفكار التي تساعد في حل المشكلات.
- 10- يساعد على تنمية الانتاج المبدع للأفراد.

(1) انتصار عودة موسى: التفكير الشمولي, ط1, بغداد, مكتب الامير, 2020م, ص184.

2-1-2 نظريات التفكير الشمولي⁽¹⁾:-

أولاً: نظرية برونر.

ثانياً: نظرية روبرت جانيه.

ثالثاً: نظرية ها زارد.

رابعاً: نظرية التحكم العقلي الذاتي لستير نيرك.

سوف نتطرق الباحثة إلى شرح نظرية التحكم العقلي الذاتي لستير نيرك:

يرى ستير نيرك ان لكل فرد أسلوباً معيناً من التفكير , وإن إحدى الطرائق التي يمكن من خلالها تحديد الطريقة التي يتعلم بها الفرد وهو التعرف على نوع التفكير الذي يعمل به الفرد كما أن عملهم سوف يكون أفضل حالاً إذا ما أخذنا بنظر الاعتبار قدرات الفرد المعرفية فضلاً عن مستوى القدرات والذكاء لدى الافراد ، ورأى ستير بيرك (Sternberg) أن التفكير الشمولي هو قدرة الافراد على التعامل مع القضايا الكبرى إذا يتجنبون التفاصيل ويميلون نحو المفاهيم المجردة ويركزون على الصورة العامة ، ووجد ستير نيرك في دراسة أجراها عام (1985) استهدفت الموازنة بين التفكير الشمولي والتفكير المحدود ، إذ تبين أن الأفراد ذوي التفكير الشمولي أكثر ميلاً إلى تصنيف الحياة بصورة شاملة والتعامل مع مواقفها من جميع الجوانب بينما الافراد ذوو التفكير المحدود يميلون إلى التعامل مع أجزاء من المواقف التي يواجهونها وبشكل تدريجي ، لذلك نجد أن الأفراد ذوي التفكير الشمولي يتعاملون مع الحياة بصورة شاملة وأنهم يمتلكون القدرة على تحمل مواقف الحياة ذات الطبيعة المتناقضة والفرد ذو التفكير الشمولي يؤجل إصدار الاحكام في تعامله مع المواقف ويكثر من

(1) انتصار عودة موسى الحلفي: مصدر سبق ذكره، ص187.

انتاج الأفكار وغالبا ما يكون بنفسية مرتاحة ولا يتردد في اتخاذ القرارات والاحكام ، وان صاحب التفكير الشمولي يكون اقدر على النجاح فيها , إذ يمتلك القدرة الكافية على التعلم والفهم وحل المشكلات وتجاوزها وانه يمكن تنمية التفكير لديه من خلال تطوير عمليات التفكير لدى الافراد وان حجر الاساس في عمليات التفكير لدى ستير نيرك هو التفكير الشمولي ، إذ إن الافراد ذوي التفكير الشمولي لديهم القدرة على حل المشكلات والمواقف التي تواجههم وانجاز الأعمال التي توكل اليهم ويرى ان الفرد ذي التفكير الشمولي عندما يواجه مشكله ما او موقفا معينا فانه يعمل على تجاوزها بالسياق أو بالطريقة الآتية:-

- 1- يحدد ابعاد المشكلة .
- 2- يستنتج العلاقات بين ابعاد المشكلة بصورة كلية .
- 3- يخطط لحل المشكلة او المواقف التي تواجهه .
- 4- يطبق العلاقات المستنتجة في الواقع لحل المواقف او المشكلة التي تواجهه .

وحدد ستير نبرك خصائص الفرد ذي التفكير الشمولي بما يأتي :

- 1- يدرك المواقف بصورة كلية ولا يميل الى التفاصيل .
- 2- يميل إلى القضايا الكبيرة والقضايا المجردة .
- 3- يميل إلى التخيل .
- 4- يفضل العمل مع الآخرين.
- 5- يميل إلى التعامل مع العموميات.

6- يتميز الأشخاص ذوو التفكير الشمولي بالانبساطية وعدم الإنطوائية والمرونة.

7-يميل إلى التأمل.

8-ينسجم مع الانماط التي يعيش معها.

2-1-3 مفهوم الكفاءة الذاتية: -

"يعد مفهوم الكفاءة الذاتية من مفاهيم علم النفس الحديثة حيث أشار اليه باندورا في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي وفي التأكيد على أثر التعلم والخبرة الحتمية المتبادلة في تنمية الشخصية ، ووفقاً لهذا المفهوم فإن باندورا قد أكد على الاعتقاد في قدرات الفرد وفي تنظيم وتنفيذ مسارات العمل اللازمة للنجاح في حالات معينة، وقد وصف باندورا هذه المعتقدات والمحددات في كيف يفكر الناس، يتصرف، يشعر"⁽¹⁾، "وهذا يعني إذا اعتقد الفرد بأنه يمتلك القوة لإنجاز الاهداف المطلوبة فإنه يحاول جعل هذه الاهداف تحصل فعلاً، بمعنى آخر ان الكفاءة الذاتية تشير إلى الاعتقادات الافتراضية التي يمتلكها الفرد حول قدرته"⁽²⁾ ، ويرى أصحاب النظرية الاجتماعية أن مصطلح الكفاءة الذاتية هي كل ما يعتقد الفرد أنه يملك من امكانات تمكنه من ممارسة ضبط قياسي أو معياري لقدراته وافكاره ومشاعره وافعاله وهذا الضبط القياسي أو المعياري لهذه المحددات يمثل الاطار المرجعي للسلوكيات التي تصدر عنه في علاقتها بالمحددات البيئية المادية والاجتماعية ، وكذلك يرى باندورا ان ادراك الفرد لكفاءته الذاتية يتعلق بتقييمه لقدرته على تحقيق مستوى معين من الانجاز، وبقدرته على التحكم بالأحداث، ويؤثر ذلك في مستوى الكفاءة الذاتية وطبيعة العمل او الهدف الذي يسعى الفرد الى تحقيقه ، وفي مقدار الجهد الذي سيبدله، وفي اسلوبه بالتفكير ، كما أن الكفاءة الذاتية "تتطور من

(1) Bandura. self-efficacy: the exercise of control.Ny.Ny.W.H.Free.MAN.1997.p.9

(2) Bandura. Social Foundation of thought and action: A social cognitive theory. Engle wood Cliffs .NJ: Prentice-H.1986 .p.51.

خلال الخبرات النشطة في حياة الفرد حيث الحاجات المتكررة له تزيد من ثقته في كفاءته الذاتية بينما يضعف الفشل المتكرر الإحساس بالثقة في تحقيق النجاح ، وتعرف الكفاءة الذاتية بأنها "اعتقاد الفرد بأنه يمتلك القوة لانجاز الأهداف المطلوب وأنه يحاول جعل هذه الأشياء تحصل فعلا بمعنى آخر أن الكفاءة الذاتية تشير إلى الاعتقادات الافتراضية التي يمتلكها الفرد حول قدرته ، وعرفت أيضا بأنها "قدرة الفرد على التخطيط وممارسة السلوك الفعال الذي يحقق النتائج المرغوبة في مواقف ما والتحكم في الأحداث والمواقف المؤثرة في حياته وإصدار التوقعات الذاتية الصحيحة" (1).

2-1-3-1 مصادر الكفاءة الذاتية: -

"يدرك الناس فاعليتهم على اساس تطويرها بأربعة مصادر رئيسة، وان اهم طريقة مؤثرة لخلق الشعور القوي للفاعلية هو من خلال السيطرة على التجارب ومتغيرات الحياة، وهذه المصادر هي: -

1- التجارب والنجاحات: أن النجاحات التي يحققها الفرد تبني ايمانا قويا بالكفاءة الذاتية وان تجارب الفشل التي يتعرض لها الفرد تهبط من الكفاءة الذاتية خاصة اذا حدث الفشل قبل ان يكون هناك شعور بالفاعلية" (2).

ويتوقف المدى المحدد لاستقرار وعي الفرد بكفاءته الذاتية من خلال ممارسته للخبرات أو

تحقيقه للإنجازات على المحددات الآتية:

❖ فكرته المسبقة عن امكاناته وقدراته ومعلوماته.

❖ إدراك الفرد لمدى صعوبة المهمة او المشكلة أو الموقف.

❖ الجهد الذاتي النشط الموجه بالأهداف.

❖ حجم او كم المساعدات الخارجية التي يتلقاها.

(1) خالد شاكر: الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالممارسات الوالدية الداعمة، رسالة ماجستير ، الجامعة الاردنية- عمان، 2004، ص60.

(2) Bandura .A .Social learning theory, In Englewood cliffs, NJ, prentice Hill, 1977, p79.

❖ الظروف التي من خلالها يتم الاداء او الانجاز.

❖ الخبرات السابقة للنجاح والفشل.

❖ اسلوب بناء الخبرة أو الوعي بها أو إعادة تشكيلها في الذاكرة.

2- التجارب البديلة المأخوذة من النماذج: إن الكثير من الاستجابات المعرفية والانفعالية

والاجتماعية تكتسب من خلال ملاحظة الأنموذج الذي يركز على ملاحظة الشخص الآخر⁽¹⁾، "إن

الخبرات او التجارب البديلة تعني الخبرات غير المباشرة التي يكتسبها الفرد كالمعلومات التي تصدر

من الاخرين ، وان الخبرات البديلة من العمليات التي تؤثر على التقييم الذاتي للكفاءة الذاتية،

الشخصي من حيث تأثيرها في رفع مستويات الفاعلية وقد يكون لها آثار قوية في خفض الفاعلية"⁽²⁾.

3- الإقناع اللفظي أو الحث الاجتماعي: وهو احد المصادر التي ترفع من الكفاءة الذاتية بالرغم من

كونها اضعف لكنها تتميز بالسهولة وانها جاهزة ومتوافرة ، ويشير باندورا الى الاقناع اللفظي

بالمعلومات التي تأتي عن طريق الاخرين لفظياً قد يكسبهم نوعاً من الترغيب في الاداء⁽³⁾.

4- الحالة النفسية والفسولوجية: تأثر البنية الفسيولوجية والانفعالية او الوجدانية تأثيراً عاماً او

خاصاً على الكفاءة الذاتية للفرد وعلى مختلف مجالات وأنماط الوظائف العقلية المعرفية والحسية

العصبية لدى الفرد ، فهناك ثلاثة أساليب رئيسة لزيادة او رفع أدراكات الكفاءة الذاتية وهي⁽⁴⁾:-

❖ تعزيز أو زيادة أو تنشيط البنية البدنية او الصحية.

(1) فتحي مصطفى الزيات: علم النفس المعرفي، مداخل ونماذج ونظريات، ط1، مصر، دار النشر للجامعات، 2001، ص512.

(2) نيفين عبد الرحمن : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الاكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة ماجستير ، جامعة الازهر ،كلية التربية ، قسم علم النفس ، 2011، ص52.

(3) Bandura .A, Self-efficacy: the exercise of control, New York, freeman, 1997, p624.

(4) احمد العلوان ورندة المحاسنة: الكفاءة الذاتية في القراءة وعلاقتها باستخدام استراتيجيات القراءة لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية، المجلة الاردنية في العلوم التربوية ، العدد 4، 2011، ص 400.

❖ تخفيض مستويات الضغوط والنزاعات أو الميول الانفعالية السالبة.

❖ تصحيح التفسيرات الخاطئة التي تعتري الجسم.

تتأثر الكفاءة الذاتية بمستوى الاستثارة الانفعالية ، فالاستثارة الانفعالية الشديدة تؤثر سلباً على الكفاءة الذاتية ، بينما تعمل الاستثارة الانفعالية المتوسطة على تحسين مستوى الأداء ورفع الكفاءة الذاتية.

2-3-1-2 العوامل المؤثرة في الكفاءة الذاتية:-

1- العمليات الإدراكية: "إن عملية الإدراك هي العملية التي يتم من خلالها معرفتنا للعالم الخارجي، فالإنسان يدرك ما يريد إدراكه والسلوك الذي يتخذه هو نتيجة تفاعل إدراكنا للواقع مع دافع معين يحركنا ليخدم السلوك ، وإن تأثيرات الكفاءة الذاتية على العمليات الإدراكية تأخذ مختلف الأشكال ، فكلما كانت الكفاءة الذاتية أقوى كلما كانت المصاعب ومشاكل الهدف الموضوع من قبل الشخص نفسة اعلى واكثر ثباتا، والفرد الذي يواجه مواقف بيئية صعبة وتحت ظروف معينة لابد أن يكون لديه إدراك عال لكي يتسنى له تحليل هذه المواقف تحليلاً جيداً ، وبذلك يتطلب احساساً قوياً بالكفاءة الذاتية والذي يدفعه الى الاداء بصورة جيدة ، وان نجاح الفرد في عملية الاستدلال وتحليل المواقف يحدده سرعة ودقة استيعابه ، أي قدرته على ادراك المواقف المتغيرة⁽¹⁾.

2-العمليات الدافعية: تؤدي الدافعية الدور الأساسي في الكفاءة الذاتية للفرد حيث تعتمد على شكلين

من الدافعية وهي:

(1) عبد الستار جبار ضمّد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة, ط1, الاردن, دار الفكر للطباعة والنشر, 2000,

أ- الاسنادات السببية: تتأثر الكفاءة الذاتية بالاسنادات السببية ، فالأشخاص الذين يعدون انفسهم ذوي كفاءة عالية سوف يسندون فشلهم الى الجهد غير الكافي أما الاشخاص الذين يعدون أنفسهم غير كفؤين يعزون فشلهم إلى انخفاض القدرة لديهم⁽¹⁾.

ب- الأهداف الشخصية: للأهداف دور كبير خلال عمليات التأثير الذاتي فالدافعية تستند على وضع الأهداف ومن خلالها توضع قناعة ذاتية لأهداف قيمة و التي سوف تحدد الجهد المطلوب و المدة التي يستغرقها لتحقيق الهدف.

وأن تحقيق افضل النتائج والمكسب يكون من خلال إنجاز الرياضي للأهداف الشخصية والتي تسهم في تدعيم الدافعية⁽²⁾.

3-الفعاليات المختارة: إن الاعتقادات الشخصية للكفاءة الذاتية تأخذ شكل اقسام المعيشة المأخوذة من الاشكال المتنوعة للفعاليات و البيئات التي يختارها الافراد الذين يتجنبون فعاليات ومواقف يؤمنون بأنها تقلل من قابلياتهم و يبتعدون عن العقبات ويختارون مواقف قادرين على ادائها ، ولكن عند وضعهم امام اختبارات وفعاليات اعلى من مستواهم فأنها سوف تؤثر عليهم وبالتالي سوف تؤثر على مستوى كفاءة الشخص الذاتية⁽³⁾.

2-1-3 نظريات الكفاءة الذاتية:

أولاً: نظرية التعلّم الإجتماعي (البرت باندورا- 1977):

(1) Bandura.B,OP.CIT,1991,p160

(2) Gould .A & Pethch Kof f . L, Participation motivation and attrition in young athletes in F.I small, R.A magil & MJAsh (Eds) Children in sport Champaign Illinois: Human Kineties, 1988,p20.

(3) Maddux & Stantey (Eds), Special issue an self- efficacy theory , Jordan of Social and clinical psychology 4(whole no3),1986,p1

في عام (1977) بدأ العالم (ألبرت باندورا) الإهتمام بمفهوم الكفاءة الذاتية في كتابة نظريات التعلّم وقد حظي بإهتمام كبير في السنوات الأخيرة من قبل الباحثين في مجالات (علم النفس) المختلفة, لأنّه يسهم وبدرجة كبيرة في تفسير سلوكيات الأفراد, وتُعد الكفاءة الذاتية أحد المفاهيم التي عرضها (باندورا) خلال سياق عرضه لدور (العوامل الإجتماعية والمعرفية) في التعلّم, وما يحدث بينهما من تفاعل, حيث يتضمن هذا المفهوم الكفاءة الذاتية فكرة أنّ كل المثيرات الإجتماعية التي نستقبلها من الوسط الذي نعيش فيه سنؤثر في شعورنا بكفاءتنا الذاتية, عند قيامنا بنشاطات تتطلب مهارات معينة.⁽¹⁾

وتقوم نظرية الكفاءة الذاتية على أساس الأحكام التي يصدرها الأفراد عن قدرتهم على القيام بسلوك معين, وأنّ الكفاءة الذاتية ليست مشاعر عامة, بل تقويم من جانب الأفراد لذواتهم عما يستطيعون القيام به, والجهد الذي سيبدلونه, ومدى مثابرتهم, ومرونتهم بالتعامل مع المواقف المعقدة الصعبة, ومقاومتهم للفشل, ويضيف باندورا (1989) أنّ ما يدركه الأفراد عن كفاءتهم الذاتية يؤثر على طبيعة الخطط التي يضعونها, فالأفراد الذين إحساسهم مرتفع بالكفاءة الذاتية يضعون خططاً ناجحة, في حين أنّ الذين يحكمون على أنفسهم بضعف الكفاءة وعدم الفاعلية يكونوا أكثر ميلاً للتخطيط الفاشل, والإخفاق المتكرر والأداء الضعيف, لأنّ الإحساس المرتفع بالكفاءة الذاتية يساهم على إنشاء أبنية معرفية ذات أثر فعال في تقوية الإدراك الذاتي للكفاءة الذاتية, وقد قدم (باندورا) نظرية متكاملة للكفاءة الذاتية والتي أكد أنّها نتاج (عشرين) عاماً من البحث السيكولوجي أي أمتد من عام (1977) حتى (1997), وعبر عن الكفاءة الذاتية, بأنّها قوة مهمة تقوم على تفسير الدوافع الكامنة وراء أداء الأفراد في المجالات المختلفة, وإنّ هذا الإدراك للكفاءة الذاتية له الدور في تحديد,

(1) عدنان يوسف العتوم (وآخرون): علم النفس التربوي النظرية والتطبيق, عمان, دار المسيرة للنشر والتوزيع, 2005, ص120.

وفهم أسباب التنوع في السلوك الفردي، والمتضمن إختلاف في سلوك المتابرة لأجل الإنجاز، ونمو الإهتمامات في مجالات معينة وخاصة، والاختيار المهني وضبط الذات ومستويات ردود الأفعال للضغوط الإنفعالية.⁽¹⁾

ثانياً: **نظرية التعلّم الإجتماعي التوقعي (جوليان روتر - 1954):** أكدت نظرية التوقع التي قدمها (جوليان روتر) على أنّ الكفاءة الذاتية تخلق توقعات معرفية تقوم على توجيه السلوك، وأنّ الفرد يكتسب هذه التوقعات كنتيجة لنوعية خبراته، وما يحصل عليه من تعزيزات سلوكيه، والكيفية التي يفسّر بها تلك المعززات، وبناءً على ذلك فإنّ قيام الأفراد بسلوك معين يكون معتمد على أمرين (القيمة المدركة للتعزيز) و(التوقعات المرتبطة به)، فالتوقع عبارة عن احتمال ذاتي مدرك لدى الأفراد بإمكانية الحصول على (تعزيز) نتيجة لقيامهم بسلوك معين، وأنّ خبرات الأفراد الماضية بالطبع ستشكل عاملاً مهماً لتحديد التوقعات، ومثال على ذلك فالشخص الذي يرتدي أفضل ما لديه من ملابس، عند ذهابه لمقابلة بشأن الحصول على وظيفة معينة فأنّه يفعل ذلك لأنّ الخبرات السابقة تجعله يتوقع أنّ لباسه من الأشياء المهمة للحصول على هذه الوظيفة من جهة ولكونه يعطي لهذه الوظيفة اهمية كبيرة لغرض الحصول عليها.⁽²⁾

وبذلك فإنّ صدور سلوك نوعي بحسب رأي (روتر) وفي موقف معين يبني على إدراكات الفرد الذاتية لإحتمالية تعزيز ذلك السلوك، أي يعتمد على قيمة الهدف وتوقع المكافأة، فقيمة الهدف وتوقع المكافأة ذاتيان ويختلفان من موقف إلى آخر، ومن فرد إلى آخر.⁽³⁾

ثالثاً: **نظرية التقييم المعرفي (ديسي وريان 1975):**

(1) ألفت اجود نصر: الكفاءة الذاتية والدافعية الداخلية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير، كلية التربية قسم علم النفس، جامعة دمشق 2014، ص33.

(2) راضي الوقفي. مقدمة في علم النفس، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2003، ص595.

(3) بروفين لورنس. علم الشخصية، (ترجمة) عبد الحليم محمود السيد (آخرون)، ج1، ط1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، 2010، ص192.

وهي النظرية الأولية التي تأخذ بإفتراض (وايت) بوجود دافع لغرض تطوير الكفاءة الذاتية لدى الأفراد، وأن هذه الدافعية هي التي تحرك الأفراد ذاتياً للتعامل الفعال مع البيئة، وأخذ (ديسي) بإفتراض (ديشارمز) القائل إنَّ الفرد يمتلك حاجة إلى التوجيه أو التنظيم الذاتي، وانتهى به القول إلى أنَّ السلوك المدفوع ذاتياً هو سلوك إرادي، له حاجتان أساسيتان هما (الحاجة إلى التوجيه الذاتي) و(الحاجة إلى الكفاءة الذاتية)، ويرى (ديشارمز) أنَّ هاتين الحاجتين متصلتان مع بعضهما البعض، حيث تمثل الحاجة الأولى رغبة الفرد في الفعل الحر، والمنظم ذاتياً بينما تمثل الثانية بحاجة الفرد للكفاءة الذاتية أي حاجة الفرد إلى تطوير كفاءته في التعامل مع البيئة، فالفرد لا يرغب بتطوير كفاءته الذاتية فقط في التعامل مع البيئة، بل يرغب أيضاً أن يكون الموجه لهذا التفاعل وليس موجهاً من الخارج، وأنَّ هاتين الحاجتين يعتبرهما (ديسي) من تزودان الفرد بالطاقة الدافعة.⁽¹⁾

2-1-3-4 السمات الشخصية لذوي الكفاءة الذاتية العالية الواطنة: -

أولاً- السمات الشخصية لذوي الكفاءة الذاتية العالية⁽²⁾:-

- ❖ تحقيق الهدف المطلوب بعزيمة وحزم، أنهم يشعرون بالإنجاز الشخصي.
- ❖ لديهم توقعات ايجابية على تحدي المصاعب التي تواجههم.
- ❖ لديهم استراتيجية لتحقيق أهدافهم الشخصية وأهداف العاملين معهم.
- ❖ لديهم القدرة على إدارة وضبط المؤسسة المكلفين بإدارتها.
- ❖ يميلون إلى الديمقراطية في اتخاذ القرار حيث يشركون زملائهم في اتخاذ القرارات.

(1) حسين موسى عبد. الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية في

محافظة بابل، رسالة ماجستير، جامعة بابل، قسم العلوم التربوية النفسية، 2013، ص31.

(2) حسيب عبد المنعم عبدالله: المهارات الاجتماعية وفعالية الذات لطلاب الجامعة المتفوقين والعاديين والمتأخرين

دراسياً، مجلة علم النفس، العدد، 59، 2001، ص125.

- ❖ لديهم الشعور العالي بالمسؤولية نحو العمل المناط بهم.
- ❖ يكونون ذوي حيوية ومجتهدين وأذكياء وينجزون أكثر، ويكون شعور الخوف لديهم قليلا.
- ❖ لديهم سيطرة كبيرة على الأحداث في بيئتهم.
- ❖ يتميزون بالثقة بالنفس والمثابرة والإصرار على بلوغ الهدف بغض النظر عما يواجههم من عقبات
- ❖ يتميزون بالاتزان الانفعالي والتوافق مع الذات وخلوهم من الأعراض العصابية.

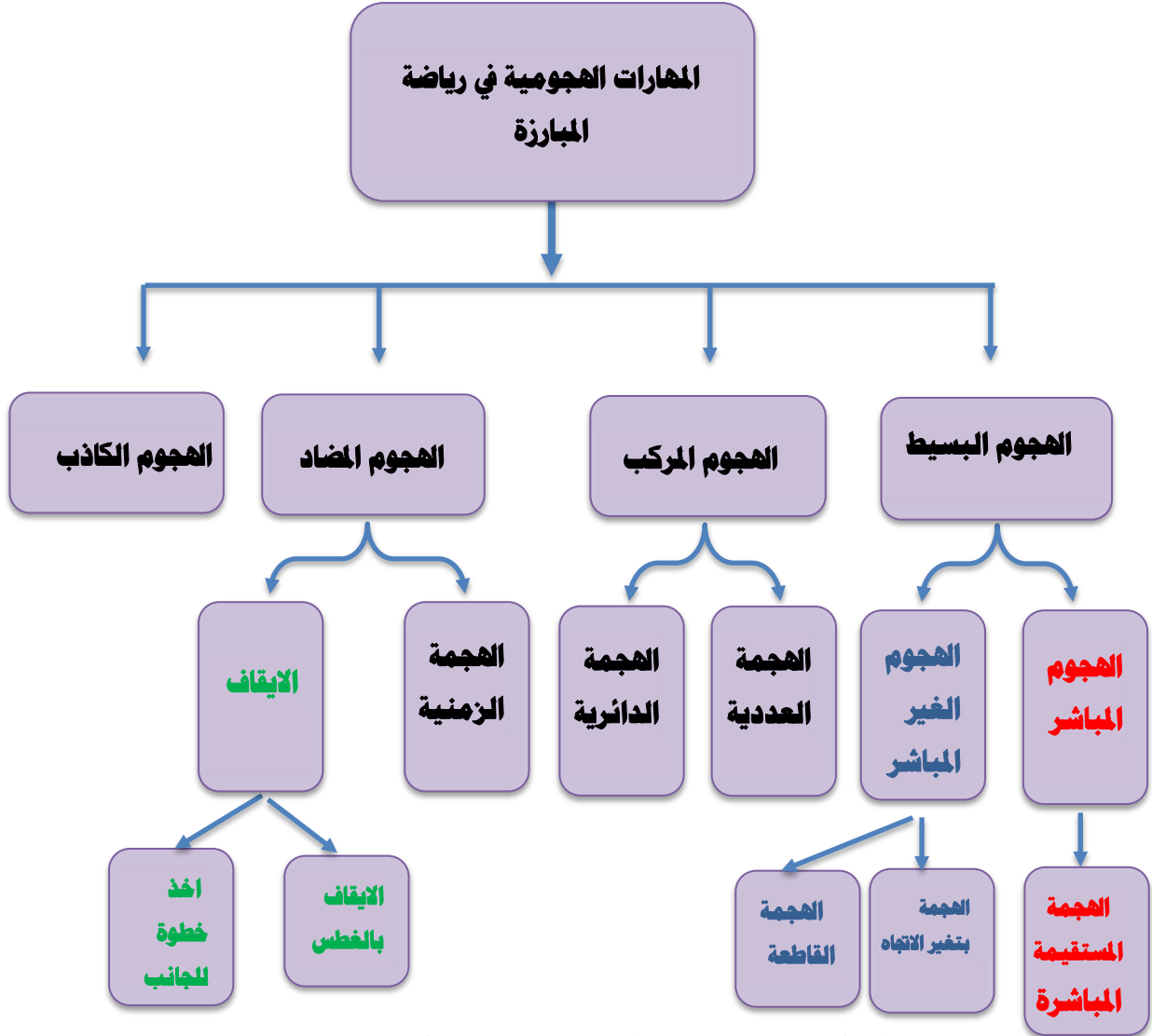
ثانياً " -السمات الشخصية لذوي الكفاءة الذاتية الواطئة:

- ❖ يميلون إلى الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس والعصابية.
- ❖ يرضون بالواقع ولا يقبلون المخاطرة ولا توجد لديهم الرغبة في المثابرة أو التحمل.
- ❖ يشعرون بالملل والتعب وعدم الراحة والتوتر النفسي، ضعف الدافعية في الانجاز.
- ❖ يميلون إلى مقاومة الأفكار والأداء والتصلب في تفكيرهم لتقيدهم بوجهة عقلية محددة.
- ❖ ضعف الإحساس بالمسؤولية الشخصية، يميلون إلى السلبية العامة وقلة الإنتاج.
- ❖ يشكون في قدراتهم وابتعدون عن المهام الصعبة ويعتبرونها مهددات شخصية لهم.

2-1-4 الهجوم في المباراة (Attack):-

إن الهدف النهائي الذي يسعى إليه كلا المتبارزين هو تحقيق الفوز في منافسة ومن الطبيعي ان نتيجة المباراة تتوقف على عدد اللمسات التي يسجلها كل منهما على الآخر وفقاً لما يحدده قانون رياضة المباراة ، وليس من سبيل للوصول إلى تلك الغاية سوى ما يقوم به كل منهما من محاولات للوصول إلى تسجيل اللمسات ، فالهجوم في المباراة يعتمد على عنصر المبادرة والغرض منها الوصول إلى منطقة الهدف للاعب المنافس فقد عرف بأنه (الحركة أو الحركات التي يقوم بها

اللاعب والتي تقصد هدف المنافس سواء كان ذلك بمد الذراع أو مد الذراع مع التقدم أو القيام بحركة الطعن أو حركة السهم) ، وعرف أيضا على انه الحركة الهجومية التي يبدأ تنفيذها بمد الذراع والتي تهدد بصفة مستمرة منطقة الهدف القانونية للمنافس⁽¹⁾ ، والهجوم بصورة عامة وشاملة في رياضة المبارزة ينقسم إلى أربعة أنواع وسوف توضح الباحثة انواع الهجوم بالتفصيل بالشكل التالي:



الشكل (1) يوضح انواع المهارات الهجومية في رياضة المبارزة

(1) رحيم حلو علي: تأثير تمارينات خاصة في تطوير مستوى التعرف الذكاء الخططي الهجومي بلاعبي المبارزة المتقدمين بسلاح الشيف، اطروحة دكتورا، جامعة البصرة، 2010م، ص 27.

2-1-4-1 الهجمة بتغيير الاتجاه (In Direct Attack):-

وهي من حركات الهجوم البسيط غير المباشر, إذ تتم من حالة التحام النصلين أو بدون التحام, بان ينتقل اللاعب بسلاحه من جهة خارجية إلى جهة داخلية وبالعكس أما من أسفل سلاح اللاعب المنافس في الأوضاع العليا أو من أعلى سلاح اللاعب المنافس في الأوضاع السفلى , وبعدها يقوم اللاعب بتحديد هدف المنافس وأخذ لمسة , وكذلك تؤدي هذه الحركة في الاتجاه المقابل والمغاير للاتجاه الذي يتلاحم فيه اللاعب مع منافسة و اتجاه التلاحم الاصلي مغلقاً⁽¹⁾

❖ **الاداء الفني الهجمة بتغيير الاتجاه:-** "يبدأ الاداء الحركي لها أساس من وضع الالتحام مع نصل السلاح المنافس في أحد أوضاع المبارزة العليا او السفلي ويتم فيها تغيير من اتجاه النصل المهاجم من الاتجاه الخاص بالالتحام الى اتجاه اخر مغاير مع مد الذراع المسلحة والطعن بالقدم الامامية مباشرة في حركة مستمرة دون توقف على ان يتم هذا التغيير من اسفل نصل سلاح المنافس في الالتحام في الأوضاع العليا ومن اعلى النصل اذا ما كان الالتحام في الأوضاع السفلي مع ملاحظة أداء هذا التغيير بواسطة اصابع اليد والرسغ في سرعة ودقه للتحكم في توجيه ذبابة السيف نحو الهدف بصورة كاملة"⁽²⁾

2-1-4-2 الهجمة العديدة (Double Attack):-

"وهي أحد نوعي الهجوم المركب وسميت

بالعديدة , لأن اللاعب المهاجم يؤديها بالعد (1,2) وتؤدي من وضع التحام النصلين أو بدون التحام , اذ يقوم اللاعب المهاجم بأداء التغير الأول أي تحويل نصل سلاحه من جهة إلى الجهة الثانية كما في الهجمة بتغيير الاتجاه فيقوم اللاعب المنافس بسد الثغرة (الدفاع) التي من الممكن ان يحصل

(1) عبد علي نصيف (وآخرون): المبارزة لطلبة كليات التربية الرياضية, المرحلة الثانية, مطبعة التعليم الحالي, بغداد, 1988, ص 217.

(2) ايمن غنيم: المبارزة - تعليم - تدريب - تحكيم , دار الفكر العربي , القاهرة , 2018 , ص70.

منها اللاعب على لمسة بعدها مباشرة يقوم اللاعب المهاجم بتغيير نصل سلاحه إلى الجهة الأخرى (جهة البداية نفسها) ليستطيع الوصول الى الهدف والحصول على لمسة⁽¹⁾، اذ تتركب هذه الهجمة في ايسر صورها من تهويشتين لمغيرتين في عكس اتجاه بعضهما ، يتزامن معهما دفاعان بسيطان مخدوعان من المنافس ، ثم يلي تلك الدفاعات المخدوعة هجمة مغيرة في الاتجاه المقابل لاتجاه التلاحم الاصلي وفي نفس اتجاه التهويشه الاولى ، ويرعى في هذه التهويشات ان تكون بعيدة عن سلاح المنافس ولكنها مهددة للهدف حتى يتأكد الاعتقاد لدى المنافس بأنها هجمات مغيرة حقيقية لكي يتجاوب معها بالدفاع البسيط الجانبي.

❖ **طريقة أداء الهجمة العددية:** يمكن القول بأنها تتم في أبسط صورها بأداء ثلاثة متغيرات في عكس اتجاه بعضهم ويقوم بها المهاجم، في حين يقوم المنافس بأداء دفاعين جانبيين مخدوعين بين المغيرتين الأولى والثانية واللذان تتم على شكل تهويشتين.

2-1-4-3 الهجمة الدائرية (Double): -

وهي حركة هجومية مركبة تتم بحركتين بسيطتين او أكثر من حركة الهجمة بتغيير الاتجاه ، وهي مشابهة في تفسيرها المنطقي لحركة الهجمة العددية ، ألا ان حركة المدافع لا تكون بشكل أفقي لاعتراض نصل سلاح المنافس ، إنما تتم بشكل دائري (الدفاع الدائري) ، مما يتطلب بالمهاجم ان ينتقل مرة أخرى من أسفل سلاح المنافس ، ولكن مع اتجاه حركته وليس بصورة معاكسة لها ، أي ان تتم الحركة بالانتقال من الجهة الخارجية الى الجهة الداخلية ، يقوم المدافع بعمل دفاع دائري لنصل المهاجم ، ويحاول صده إلى الجهة الخارجية ، يقوم المهاجم الذي أصبح نصله في الجهة الخارجية

(1) بيان علي عبد علي الخاقاني : المحددات الاساسية لاختيار الناشئين في رياضة المبارزة، أطروحة دكتورا، جامعة بغداد، 1997، ص91.

مرة أخرى بالانتقال الى الجهة الداخلية بعمل التغيير الثاني ، وبالإمكان أدائها من الأوضاع السفلى ، ولكن الانتقال يتم من أعلى نصل سلاح المنافس لكلا اللاعبين المهاجم والمدافع.⁽¹⁾

2-1-4-4 هجمة الإيقاف (Arret،Coup D) :-

هي حركة هجوم يؤديها المنافس على بداية هجوم اللاعب او اثناء شروعه بالهجوم قبل الامتداد الكامل للذراع المسلحة، وتكون بمد الذراع المسلحة مباشرة نحو الهدف دون التحام النصلين ،ويمكن تنفيذها على الهجوم البسيط فقط ، ويتوقف اداءها على ما ارتكبه اللاعب المنافس من أخطاء وفي ظروف معينة هي:

- ❖ هجوم المنافس الخاطيء او البطيء او المتردد.
- ❖ هجوم المنافس بتوقيت غير مناسب.
- ❖ هجوم المنافس بأداء حركات مركبة اكثر مما يجب.

وهناك انواع اخرى لهجمة الإيقاف هي:

1- هجمة الإيقاف بالغطس. 2- هجمة الإيقاف مع أخذ خطوة للجانب.

1- هجمة الإيقاف بالغطس: -

هي تلك الهجمة التي يحاول اللاعب (المدافع أصلاً) أن يسجل لمسة على هدف المنافس (المهاجم اصلاً) قبل وصول هجومه أو لمستته فترة زمنية أو زمن سلاح - أو حركة نصليه _ واحدة على الاقل ، وتكون هجمه الايقاف أكثر فعالية عند قيام المنافس بالهجمات المركبة وخاصة عندما تصاحب هذه الهجمة المركبة أو تسبقها خطوة تقدم للأمام .أو تؤدي على تلك الهجمات التي تسويها

(1) بيان علي عبد علي الخاقاني : المصدر السابق ، 2006 ، ص91.

بعض الأخطاء وخاصة عند استخدام المنافس للهجمات المركبة والمعقدة وهذه الهجمة تهدف الى إيقاف حركة هجوم المنافس عند أول مرحلة أداؤها وتعطيلها ، ويتم ذلك بوضع السلاح والذراع المسلحة ممتدة للأمام في اتجاه هدف المنافس مع الثبات بقبض اليد المسلحة وتوجيه ذنابة السلاح بدقة وسرعة في محاولة لتسجيل لمسة وتعتمد هجمة الايقاف على عنصر المفاجأة.

2-2 الدراسات السابقة:

1-2-2 عبد الله حويل واخرون (2015م)⁽¹⁾ :-

(برنامج إرشادي معرفي لتخفيف الضغوط النفسية وأثره في دقة التهديد لدى للاعبين

الشباب بكرة القدم)

أهداف البحث: من اهداف الدراسة:-

- 1- إعداد برنامج إرشادي نفسي بأسلوب العلاج الواقعي للاعبين شباب نادي الاتفاق بكرة القدم
- 2- التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج الواقعي في تخفيف الضغوط النفسية للاعبين شباب نادي الاتفاق بكرة القدم .

مشكلة الدراسة:- للأداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم له دور أساسي مهم في تنفيذ خطط اللعب والواجبات التي يكلف بها والتي يتطلب ان يمتلك اللاعب الدقة في تنفيذ تلك المهارات ومهارة دقة التهديد من المهارات المهمة التي ينبغي على اللاعب ان يتكيف مع كافة الظروف في الجانب الرياضي والفاعل في تقليل حدوث التأثيرات السلبية التي تحدثها ظروف العمل الرياضي . والبرنامج الإرشادي أهم الوسائل التي يمكن استخدامها للوصول الى التأثيرات في النواحي النفسية المختلفة

(1) عبد الله حويل واخرون: برنامج إرشادي معرفي لتخفيف الضغوط النفسية وأثره في دقة التهديد لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد (15) ، العدد (1) ، ص78.

ومنها الضغوط النفسية ,ومن خلال المتابعة المستمرة لعدد من المباريات ومراقبتهم للاعبين وجد أن هناك مشكلة في دقة التهديف للاعبين كرة القدم قد تكون نتيجة للضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب ، الأمر الذي دعا الباحثون الى إعداد برنامج إرشادي معرفي لمعرفة اثره في تخفيف الضغوط النفسية لدى للاعبين كرة القدم.

إجراءات البحث:- تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين(التجريبية والضابطة) ، واقتصر تطبيق هذا البحث على لاعبي شباب نادي الاتفاق بكرة القدم. ، بواقع (24) للاعب للمجموعتين ، لكل مجموعة (12) ، احدهما تجريبية طبق عليها البرنامج الإرشادي، والأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج المعتاد.

أهم الاستنتاجات كانت:-

1- وجد الباحثون ان هناك تفاعل واضحا عند لاعبي كرة القدم مع البرنامج الإرشادي لكونها ظاهرة علمية جديدة

2- حاجة لاعبي كرة القدم إلى الإرشاد النفسي والبرامج الإرشادية لمساعدتهم في التحكم بالضغوط النفسية لهم والتخفيف منها.

أهم التوصيات كانت:-

الاستفادة من البرنامج الإرشادي للبحث الحالي لإجراء دراسات مماثلة في فعاليات رياضية اخرى.

2-2-2 حيدر عبد الواحد غضبان (2020 م) (تأثير تمارين خاصة على وفق بعض

مظاهر الانتباه في تطوير الكفاءة الذاتية والاداء المهاري والخططي للاعبي كرة الشباب)⁽¹⁾:-

أهداف البحث: من اهم اهداف الدراسة :-

1. التعرف على نسبة التطور في الكفاءة الذاتية والأداء المهاري والخططي للاعبي الشباب بكرة القدم

مشكلة الدراسة:- كون الباحث للاعب كرة قدم سابقا و اكاديمي في مجال التربية البدنية و علوم

الرياضة و بالخصوص لعبة كرة القدم ، لاحظ من خلال خبرته العملية ان أغلب المدربين يميلون

الى استخدام تمارين محددة ومعدة مسبقاً وفق مبدأ تعلم المهارات بالتسلسل والتدرج بها من السهل

الى الصعب ثم الانتقال بعدها الى حالات اللعب ، وأن التعليم التقليدي يتجه الى التكرارات المنفردة

لتعلم المهارات ويعطي قيمة قليلة للتعليم بكيفية ممارسة اللعب, في حين أن هذه الوحدات من شأنها

رفع و تطور الأداء المهاري و الأداء الخططي و أيضاً رفع الجانب النفسي من خلال تمارين

خاصة لكي يعطي فهماً واستيعاباً أكبر لكيفية اللعب وفي الوقت نفسه لتطوير قابلية اللاعب .

إجراءات البحث:- اختار الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث والدراسة الحالية .

بأسلوب المجموعتين المتكافئتين(التجريبية والضابطة) ، واقتصر تطبيق هذا البحث على لاعبي كرة

القدم الشباب في محافظة ميسان، حيث بلغ عددهم(95) للاعباً تم تقسيمهم لأعداد مقياس الكفاءة

الذاتية و (10) لأجراء التجربة الاستطلاعية لمقياس الكفاءة الذاتية و اختار الباحث عينة البحث

بالطريقة العمدية المتمثلة بنادي دجلة الرياضي و البالغ عددهم (25) للاعب ، كما تم استبعاد (5)

للاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية و تم تقسيم بقية اللاعبين بطريقة القرعة البالغ عددهم (20)

للاعباً لكل مجموعة (10).

(1) حيدر عبد الواحد غضبان: تأثير تمارين خاصة على وفق بعض مظاهر الانتباه في تطوير الكفاءة الذاتية والاداء المهاري والخططي للاعبي كرة الشباب، اطروحة دكتوراة، جامعة المستنصرية، 2016.

أما أهم الاستنتاجات كانت:-

1- كانت نسبة مساهمة الكفاءة الذاتية بالأداء المهاري والخططي معنوية لدى للاعبي كرة القدم

الشباب

أهم التوصيات كانت:-

1- الاهتمام بالتمارين الخاصة وفق مظاهر الانتباه لأنها تساعد على تطوير الكفاءة الذاتية للاعبي

كرة القدم الشباب.

2-2-3 دراسة سهام حمودي صابط حواس السعيد (2009م) (تأثير التمارين

التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية في سلاح الشيش)⁽¹⁾ :-

أهداف البحث: من اهم اهداف الدراسة :-

التعرف الى تأثير التمارين التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية

لدى اللاعبين الشباب بالسلاح الشيش.

مشكلة الدراسة:-

إن اللاعب يحتاج إلى التنوع خلال يومه التدريبي، لذا يجب فسح المجال إمامه ليشبع ميله

للحركة بمزولة تمارين تنافسية خلال الوحدة التدريبية، لغرض إثارته عن طريق ممارسته لهذه

التمارين، لذا ارتأت الباحثة إن تضع تمارين بدنية ومهارية، بالأسلوب التنافسي ومواكبة التطور

الحاصل في عجلة الحياة خدمتا لتطوير المهارات الهجومية بسلاح الشيش، إضافة للخروج من روتين

التمارين التقليدية .

(1) سهام حمود صابط حواس السعيد: تأثير التمارين التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية في سلاح الشيش ، جامعه بغداد- كلية التربية الرياضية للبنات ، 2009.

إجراءات البحث:- استعملت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة حل مشكلة البحث ، وتحدد مجتمع البحث من منتخب شباب البصرة بالمبارزة والبالغ عددهم (16) ، لكل مجموعة (8) للاعبين بأعمار (18-19) سنة.

أهم الاستنتاجات كانت:-

1- التمارين التنافسية لها تأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية لدى اللاعبين الشباب في سلاح الشيش لعينة البحث التجريبية.

أهم التوصيات كانت:-

1- توصي الباحثة باستعمال تمارين التنافسية التي أعدتها الباحثة في تطوير بعض القدرات البدنية ، والمهارات الهجومية للاعب المبارزة الشباب على الاتحادات الفرعية للمبارزة في القطر

2- إجراء دراسات مشابهة على التمارين التنافسية متنوعة في رياضة المبارزة، ولأسلحة الثلاثة (الشيش، والسيف، وسيف المبارزة).

2-2-4 مناقشة الدراسات السابقة :-

إن من الملاحظ أن لكل دراسة هدف أو مجموعة من الأهداف ترمي إليها أي دراسة، ولا مانع من أن هنالك بعض جوانب التشابه بينهما وبين دراسات أخرى؛ لأنَّ معظم الدراسات تبنى على أساس ما انتهت أو توقفت عليه الدراسة السابقة، وهذا يولد نوعاً من التطور العلمي المرجو من أي دراسة تعمل على هذا الأساس ومع التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة الأخرى لهذا سوف تعرض الباحثة أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة الأخرى وما اهم النقاط التي ميزت الدراسة الحالية.

_أوجه التشابه بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة هو:-

❖ إن الدراسة الحالية تشابه مع دراسة (عبد الله حويل) في البرنامج إرشادي ، والمنهج التجريبي.

❖ إن الدراسة الحالية تشابه مع دراسة (حيدر عبد الواحد غضبان) في متغير الكفاءة الذاتية ، والمنهج التجريبي.

❖ إن الدراسة الحالية تشابه مع دراسة (سهام حمودي صابط حواس السعيد) في نوع الرياضة(المبارزة) والمهارات الهجومية، وكذلك تشابه في عينة البحث هم اللاعبين الشباب، والمنهج التجريبي.

- أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة هو : -

❖ إن الدراسة الحالية اختلفت مع دراسة (عبد الله حويل) متغير التفكير الشمولي، والكفاءة الذاتية، وفي نوع الرياضة (المبارزة)، وكذلك اعمار العينة.

❖ إن الدراسة الحالية اختلفت مع دراسة (حيدر عبد الواحد غضبان) اختلف في البرنامج الإرشادي، متغير التفكير الشمولي، ونوع عينة البحث، والمهارات المدروسة.

• إن الدراسة الحالية اختلفت مع دراسة (سهام حمودي صابط حواس السعيد) في المنهج الإرشادي، ومتغير التفكير الشمولي.

• أما الدراسة الحالية تميزت عن الدراسات السابقة بالاتي:-

• تميزت هذه الدراسة في بناء وتقنين مقياس الكفاءة الذاتية للاعبين سلاح سيف المبارزة الشباب.

• تميزت هذه الدراسة بكونها الأولى على رياضة المبارزة.

• تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة كونها الأولى من بناء منهج إرشادي وفق نمط التفكير الشمولي.

الفصل الثالث

- 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.
- 3-1 منهج البحث.
- 3-2 مجتمع البحث وعينة.
- 3-2-1 تجانس عينتي البحث.
- 3-2-2 تكافؤ عينتي البحث.
- 3-3 الوسائل و الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- 3-3-1 الوسائل المستخدمة في البحث
- 3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث
- 3-4 إجراءات البحث الميدانية.
- 3-4-1 الخطوات العلمية لبناء وتقنين مقياس الكفاءة الذاتية.
- 3-4-1-1 تحديد مقياس الكفاءة الذاتية.
- 3-4-1-2 إجراءات بناء وتقنين مقياس الكفاءة الذاتية
- 3-4-1-3 بناء مقياس الكفاءة الذاتية
- 3-4-1-4 تحديد الهدف من بناء مقياس الكفاءة الذاتية
- 3-4-1-5 تحديد مجالات مقياس الكفاءة الذاتية
- 3-4-1-6 تحديد صلاحية مجالات المقياس
- 3-4-1-7 إعداد فقرات مقياس الكفاءة الذاتية
- 3-4-1-8 تحديد صلاحية فقرات مقياس الكفاءة الذاتية
- 3-4-1-9 صلاحيات فقرات المقياس من الناحية اللغوية
- 3-4-1-10 إعداد تعليمات الإجابة عن المقياس

- 3-4-1-11 التجربة الاستطلاعية الاولى للمقياس
- 3-4-1-12 التجربة الرئيسية لبناء مقياس الكفاءة الذاتية
- 3-4-1-13 تصحيح المقياس
- 3-4-1-14 التحليل الإحصائي لفقرات المقياس
- 3-4-1-15 الخصائص السيكومترية للمقياس
- 3-4-2 درجات المعيارية للمقياس
- 3-4-2-1 معامل الالتواء
- 3-4-2-2 المستويات المعيارية للمقياس
- 3-4-3 الوصف النهائي لمقياس الكفاءة الذاتية
- 3-4-4 التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بأداء بعض المهارات الهجومية
- 3-4-5 المنهج الإرشادي
- 3-4-5-1 بناء المنهج الإرشادي النفسي (سلوكي-معرفي) للاعبين سيف المبارزة الشباب:
- 3-4-5-2 التخطيط لتنفيذ الجلسات الإرشادية
- 3-4-6 الاختبارات القبليّة
- 3-4-7 تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية القبلي
- 3-4-8 تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية
- 3-4-9 تطبيق المنهج الإرشادي
- 3-4-10 تقييم أداء المهارات الهجومية (قيد الدراسة)
- 3-4-11 الاختبارات البعدية
- 3-5 الوسائل الإحصائية

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

3-1 منهج البحث:-

من الخطوات المهمة التي يستند عليها نجاح البحث اختيار المنهج الملائم لحل المشكلة، وعليه استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لغرض بناء وتقنين مقياس الكفاءة الذاتية للاعب سيف المبارزة الشباب، "فالبحت الوصفي بطبيعته يتلاءم وبدرجة كبيرة لمواجهة المشاكل بشكل واسع، وإنه غالباً ما يستخدم كأجراء بحثي أولي من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة"⁽¹⁾.

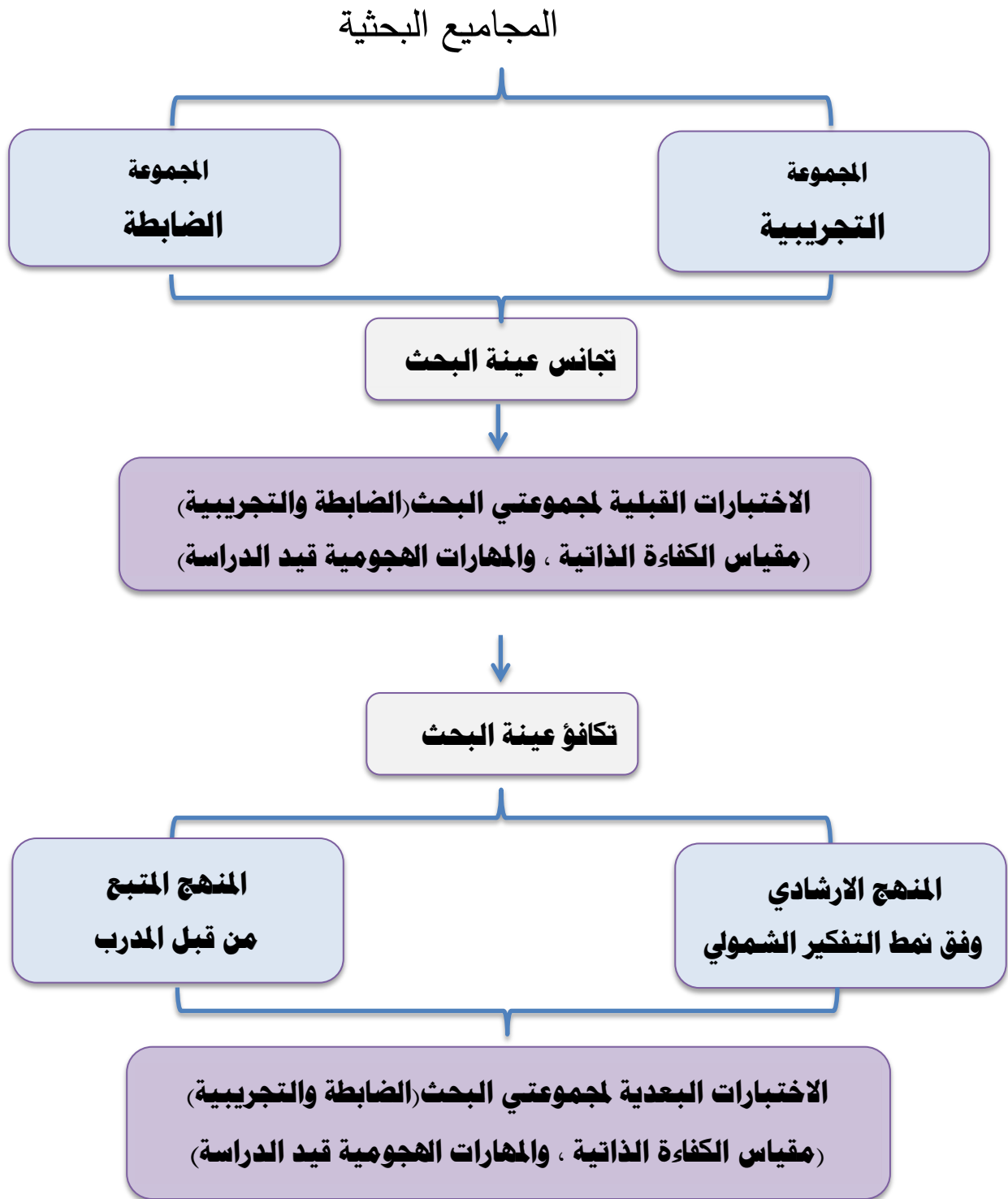
وكذلك اتبعت الباحثة أيضاً المنهج التجريبي للتعرف على تأثير المنهج الإرشادي النفسي في مستوى الكفاءة الذاتية وبعض أنواع الهجوم للاعب سيف المبارزة الشباب، لكون المنهج التجريبي هو "المنهج المناسب الذي يمكن أن يستخدم بحق اختيار الفرضيات الخاصة من نوع وسبب ونتيجة، كونه يمثل أكثر الأساليب صدقاً في حل المشكلات سواء كانت نظرية أم عملية"⁽²⁾، وهذا ما ينسجم ويتطابق مع مواصفات البحث وتحقيق أهداف الدراسة.

◀ التصميم التجريبي:- لغرض الحصول على إجابات الفرضيات في البحث لا بد من استعمال تصميم تجريبي وهو من الأمور الضرورية في البحوث التجريبية ، فضلاً عن أنه يساعد على الضبط التجريبي⁽³⁾؛ لذا استخدمت الباحثة تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ، ذات الاختبار القبلية والبعدي ، ومقارنة نتائج المقياس البعدي بنتائج المقياس البعدي للمجموعتين .

(1) عبدالرحمن عدس: أساسيات البحث التربوي، ط1، عمان، دار الفرقان، 1994، ص184.

(2) نوري أبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي: دليل البحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، بغداد، 2004، ص51.

(3) مروان عبد المجيد ابراهيم: أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، ط1، مؤسسة الرواق ، الاردن ، 2000 ، ص37.



الشكل (2)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

3 - 2 مجتمع البحث وعينته: -

يعد اختيار العينة من الخطوات الرئيسية لجمع البيانات والمعلومات وكثيراً ما يلجأ الباحثون الى بناءً على الظاهرة أو المشكلة التي يختارونها، أي (تختار الباحثة عينة يرى منها تمثل المجتمع الاصلي تمثيلاً صادقاً)⁽¹⁾، وعليه فقد اشتمل مجتمع البحث على (102) للاعباً من لاعبي اندية العراق للمبارزة الشباب بسلاح سيف المبارزة للموسم الرياضي (2020-2021) ، باستثناء المحافظات الشمالية لصعوبة الوصول إليها ، وقد تم اختيار عينات البحث بالطريقة العشوائية والعمدية. وقد تم تقسيم العينة كالآتي:-

أولاً- **العينة الاستطلاعية (تجريب المقياس):-** تكونت العينة الاستطلاعية من (8) للاعبين من اندية محافظة البصرة للمبارزة تم اختيارها بالطريقة العمدية بنسبة (7.84%) من المجتمع الكلي، قامت الباحثة بتجريب مقياس الكفاءة الذاتية عليهم ، وكما مبين في الجدول (1).

ثانياً- **عينة البناء والتقنين (عينة التحليل الإحصائي لمقياس الكفاءة الذاتية):-** تكونت عينة البناء والتقنين لمقياس الكفاءة الذاتية من (80) للاعباً من أندية المحافظات العراقية في المبارزة الشباب بسلاح سيف المبارزة للموسم (2021 /2020) ، إذ مثلت نسبة (78.43%) من المجتمع الأصل وكان الهدف منها التعرف على مستويات الكفاءة الذاتية، وكما مبين في الجدول (2).

ثالثاً- **عينة التجربة الرئيسية لتطبيق المنهج الإرشادي النفسي:-** وشملت (14) للاعباً يمثلون أندية محافظة ميسان للاعبين سيف المبارزة الشباب اختيروا بالطريقة العمدية وبنسبة (13.72%) من المجموع الكلي لمجتمع البحث وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين (ضابطة ، تجريبية) بواقع (7) للاعبين لكل مجموعة بالطريقة العشوائية (القرعة). وكما مبين في الجدول (1).

(1) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، عمان، دار الفكر العربي، 2000، ص222.

جدول (1)

يبين توزيع مجتمع وعينة البحث والنسبة المئوية

عدد عينة التجارب الاستطلاعية	عدد عينة التطبيق الرئيسية	عدد عينة البناء والتقنين	عدد مجتمع البحث	المحافظة
—	—	34	34	بغداد
8	—	—	8	البصرة
—	14	—	14	ميسان
—	—	12	12	المثنى
—	—	8	8	ديالى
—	—	14	14	كربلاء
—	—	12	12	النجف
8	14	80	102	المجموع
% 7.84	% 13.72	% 78.43	%100	النسبة المئوية

3-2-1 تجانس عينة البحث:-

لتجنب المؤثرات التي قد تؤثر في النتائج المرجوة من البحث ، عمدت الباحثة إلى استخراج التجانس لعينة البحث في قياسات (الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي) لكل للاعب، من خلال استخراج معامل الالتواء إذ كانت قيمته بين (± 3) ، والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

يبين تجانس العينة في متغيرات (العمر الزمني ، العمر التدريبي ، كتلة الجسم ، الطول)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	1.66	1.70	0.52	-0.231
2	كتلة الجسم	كغم	58.68	59.00	2.13	-0.451
3	العمر الزمني	سنة	17.14	17.00	1.46	0.288
4	العمر التدريبي	سنة	5.21	5.00	0.83	0.759

3-2-2 تكافؤ عينة البحث : -

بعد إجراء قياسات التجانس، قامت الباحثة باستخدام أسلوب التكافؤ الإحصائي لضمان خط الشروع الواحد للمجموعتين، اذ عمدت الباحثة الى إيجاد التكافؤ لعينتي البحث وذلك باعتماده على نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وبتطبيق قانون (t test) للعينات المستقلة على البيانات الخاصة بالاختبارات كانت قيمة (t test) المحسوبة أقل من قيمة (T) الجدولية مما يشير إلى أن الفروق ما بين المجموعتين غير معنوية أي إن المجموعتين متكافئتان، والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
غير دال	0.43	0.81	16.11	203.14	14.47	197.85	الدرجة	مقياس الكفاءة الذاتية
غير دال	0.42	0.80	0.73	4.19	0.61	4.10	الدرجة	الهجمة بتغيير الاتجاه
غير دال	0.41	0.86	0.67	5.03	0.60	4.78	الدرجة	الهجمة العددية
غير دال	0.33	1.00	0.59	5.10	0.55	5.04	الدرجة	الهجمة الدائرية
غير دال	0.41	0.86	0.68	4.02	0.54	4.23	الدرجة	هجمة الايقاف بالغطس

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:-

3-3-1 الوسائل المستخدمة في البحث: - تعد وسائل جمع المعلومات من متطلبات البحث

الاساسية وهي المنفذ الرئيسي لجمع البيانات، سواء رقمية أم معلومات نظرية أم استطلاعية المطلوبة في حل مشكلات البحث⁽¹⁾، إذ استعانت الباحثة بالوسائل الآتية:

- ◀ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- ◀ المصادر العربية والاجنبية.
- ◀ الملاحظة.
- ◀ المقابلة الشخصية: قامت الباحثة بإجراء مقابلات شخصيه مباشرة والكترونيا مع بعض المختصين في رياضة المبارزة والعلوم الاخرى للاستفادة من اراءهم فيما يخص موضوع البحث^(*).
- ◀ استمارة تحديد مجالات (الكفاءة الذاتية).
- ◀ استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين حول صلاحية فقرات مقياس (الكفاءة الذاتية).
- ◀ اسماء الخبراء والمختصين الذين حددوا مجالات ، وفقرات مقياس (الكفاءة الذاتية).
- ◀ استمارة فقرات مقياس (الكفاءة الذاتية). بصورته النهائية.
- ◀ استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين حول صلاحية تحديد المهارات الهجومية بسلاح المبارزة.
- ◀ اسماء الخبراء والمختصين الذين استعانت بهم الباحثة لتحديد المهارات الهجومية.
- ◀ استبيان رأي الخبراء لتحديد محتويات الجلسات الارشادية، (نفس الخبراء والمختصين الذين حددوا مجالات وفقرات مقياس الكفاءة الذاتية).
- ◀ نموذج لاستمارة تسجيل اختبارات القبلية والبعدي^(**).
- ◀ فريق العمل المساعد^(***).
- ◀ الاختبارات والقياس.

(1) حيدر عبد الرزاق كاظم: اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ط1، مكتب الوعي، البصرة، 2015، ص101.

(*) ينظر ملحق (2) ، ص 148.

(**) ينظر ملحق(9) ، ص 165.

(***) ينظر ملحق (11) ، ص 199.

3-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث:-

- ◀ جهاز كومبيوتر لا بتوب نوع (HP) للعرض الفيديو والصور عدد(1).
- ◀ جهاز طبي لقياس الطول والكتلة نوع (Showing results for) عدد (1).
- ◀ كامرة تصوير فيديوية نوع (SONY) عدد(1).
- ◀ كامرة تصوير فوتوغراف نوع (SONY) عدد(1).
- ◀ أقراص (C.D) نوع (PRINCO) عدد(10).
- ◀ ساعة توقيت الكترونية نوع (GASIO) العدد(3).

3-3-3 الأدوات:-

- ((من الأمور التي تساعد الباحثة في جمع بياناتها وحلها هي أدوات البحث إذ تحتاج الباحثة الى البيانات المختلفة لإتمام بحثها، ولا بد ان تختار الأدوات المناسبة لجمع البيانات سواء كانت أولية ام ثانوية، علماً إن الباحثة اختارت منها بما يتناسب مع بحثها))⁽¹⁾.
- ◀ القاعة الخاصة بالمبارزة، وقاعة المحاضرات والساحة الخارجية في منتدى شباب حي الحسين، لإجراء مقياس الكفاءة الذاتية، والاختبارات المهارية القبلية والبعدية، وتطبيق المنهج الارشادي.
 - ◀ تجهيزات للاعب المبارزة (سلاح سيف المبارزة- قناع- قفاز- بدله مبارزة - جوارب -حذاء) العدد(8).
 - ◀ تجهيزات لعينتي البحث الضابطة والتجريبية (دريس + شورت) عدد(14).
 - ◀ شواخص معلقة على الحائط (شواخص) عدد(3).
 - ◀ شريط قياس (10) م لقياس المسافات
 - ◀ أشرطة لاصقه بألوان مختلفة بعرض(5) سم.

⁽¹⁾ فايز جمعه النجار واخرون: اساليب البحث العلمي ، منظور تطبيقي ، ط2 ، دار الحامد للطباعة ، عمان ، 2010م ، ص75.

◀ صافرات نوع (Fox 4 classic) عدد (1).

◀ بوسترات عدد (4) ، (قامت الباحثة بعمل بوسترات لمجموعة من الصور للمهارات المدروسة).

◀ سبورة + أقلام سبورة ، أوراق + أقلام جاف.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:-

3-4-1 الخطوات العلمية لبناء وتقنين مقياس الكفاءة الذاتية للاعبين سلاح سيف

المبارزة:-

3-4-1-1 تحديد مقياس الكفاءة الذاتية:

إن مشكلة البحث الحالي ألزمت الباحثة بحصر وتحديد المتغيرات الخاصة بالدراسة، إذ تم تحديد متغيرات الدراسة من خلال الاطلاع على الأدبيات والمصادر وعرضها على الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي واتفقوا على متغير الكفاءة الذاتية بنسبة (100%).

3-4-1-2 إجراءات بناء وتقنين مقياس الكفاءة الذاتية:

هي "مجموعة من الخطوات الأساسية التي يمكن أتباعها عند بناء المقياس وكيفية الربط بين وحدات المقياس لقياس الجوانب الكلية للمهارة أو السمة أو الصفة المقدره" ، إذ سعت الباحثة إلى بناء مقياس الكفاءة الذاتية بما يتلائم والاسس العلمية التي أنطلق منها موضوع بحثه ، معتمداً على ادبيات الظاهرة او الصفة المقدره ، وكذلك المصادر برياضة المبارزة و المتعلقة بموضوع الكفاءة الذاتية وعلى وفق النظريات المعتمدة من قبل الباحثة المشار إليها في الفصل الثاني.

3-1-4-3 بناء مقياس الكفاءة الذاتية:

يعد المقياس من الوسائل المستخدمة في البحوث التي تعتمد على قياس الخصائص السايكومترية إذ بواسطته يتم الحصول على المعلومات والبيانات التي تساعد الباحثة على معالجة المشكلة القائمة وتقويمها ، ويستلزم من الباحثة اختياره أو تكييفه أو بنائه بدقة على وفق خطوات منهجية ، وبعد تحديد متغير الدراسة (الكفاءة الذاتية) لابد من اعتماد الوسيلة المناسبة لقياسه ، إذ قامت الباحثة بتحليل المحتوى لبعض المصادر المتاحة والمعنية بهذا المتغير فضلاً عن إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي (*).

4-1-4-3 تحديد الهدف من بناء مقياس الكفاءة الذاتية:

إن الخطوة الأولى لبناء مقياس معين هو تحديد الهدف من المقياس تحديداً واضحاً وما هو الاستعمال المنشود لهذا المقياس وأن هدف البحث الحالي هو قياس مستوى الكفاءة الذاتية للاعبين سيف المبارزة الشباب في العراق واستخدامهما من قبل الأندية والمدربين وذوي الاختصاص والباحثين كأحد المؤشرات لقياس مستوى الكفاءة الذاتية للاعبين.

5-1-4-3 تحديد مجالات مقياس الكفاءة الذاتية:

اطلعت الباحثة على عدد من المقاييس لمفهوم الكفاءة الذاتية والدراسات النظرية لها لغرض تحديد مجالات المقياس ومن أجل تجزئة المقياس إلى عناصره الأولية ليمثل كل عنصر مجالاً معيناً ، ولغرض تحديد مجالات الكفاءة الذاتية قامت الباحثة بالاطلاع على مجموعة من الدراسات والبحوث ، وإجراء بعض المقابلات الشخصية مع مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق(2)، في مجالات (علم

(*) ينظر ملحق (2)، ص 148.

النفس العام وعلم النفس الرياضي) ، وفي ضوء التعريف النظري للكفاءة الذاتية حددت الباحثة (مجالات (مع وضع تعريف لكل مجال، ولغرض التأكد من صلاحية هذه المجالات وتعريفاتها أو مدى ملائمتها لعينة البحث اعدت الباحثة استبيان يتضمن التعريف النظري للكفاءة الذاتية فضلا عن مجالات المقياس التي اعتمدها الباحثة مع تعريفاتها ملحق (4) ، وقد تم عرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء ملحق (5) ، وبلغ عددهم (19) خبيراً في علم النفس وعلم النفس الرياضي ، لبيان آرائهم حول صلاحية المجالات والتعريفات التي وضعت لها .

3-4-1-6 تحديد صلاحية مجالات المقياس:

بعد أن تم وضع مجالات المقياس قامت الباحثة بعرضها باستبانة استطلاع الرأي أعدتها لهذا الغرض، على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي ، بهدف الشروع بإعداد الفقرات وقد أخذت الباحثة بنسب الاتفاق المقبولة على صلاحياتها وتمثيلها ضمناً للمقياس والتي بلغت قيمها لكل مجال كما مبين في الجدول(4)

جدول (4)

يبين مربع كاي لاتفاق رأي الخبراء والمختصين على مجالات المقياس.

ت	المجالات المرشحة	عدد الخبراء	المتفقين	غير المتفقين	النسبة المئوية للاتفاق	درجة كا 2 المحتسبة	الدلالة
1	الكفاءة الذاتية المعرفية	19	18	1	% 94,73	15.2	مقبولة
2	الكفاءة الذاتية الانفعالية		19	0	% 100	19	مقبولة
3	الكفاءة الذاتية الاجتماعية		8	11	% 42,10	0.46	غير مقبولة
4	الكفاءة الذاتية الشخصية		19	0	% 100	19	مقبولة
5	الكفاءة الذاتية البدنية والمهارية		13	6	% 68,42	2.56	غير مقبولة
6	الكفاءة الذاتية المدركة		8	11	% 42,10	0.46	غير مقبولة
7	الكفاءة الإصرار والمثابرة		8	11	% 42,10	0.46	غير مقبولة
8	الكفاءة الذاتية العقلية		19	0	% 100	19	مقبولة
9	الكفاءة الذاتية التوقعية		13	6	% 68,42	2.56	غير مقبولة
10	الكفاءة الذاتية الرياضية		9	10	% 47,36	0.04	غير مقبولة
11	الكفاءة الذاتية الابتكار والابداع		8	11	% 42,10	0.46	غير مقبولة

من ملاحظة الجدول (4) يتبين أنه تم قبول أربع مجالات والتي حصلت على نسب اتفاق أكثر من (75%)، وكذلك استخدام قانون مربع كاي لاتفاق رأي الخبراء، إذ أسفر التحليل النهائي على أن جميع المجالات كانت درجة كاي المحسوبة تساوي (15.2) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) وهي

اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) مما يدل على معنوية هذه الدرجة وهي تمثل (18) خبير من أصل (19) خبير، فضلاً عن ان مجالات المقياس تحددت من خلال (النسبة المئوية) ، وتم حذف (7) مجالات من المجالات المرشحة لعدم حصولها على النسبة المقبولة من اتفاق الخبراء والمتخصصين، ليكون بذلك المقياس مؤلف من (4) مجالات.

3-4-1-7 إعداد فقرات مقياس الكفاءة الذاتية

لابد أن تكون الفقرات الموضوعية ممثلة للمجالات والمقياس ، فضلاً عن ارتباطها بالهدف من الدراسة، وأن تصاغ بشكلٍ واضح ومفهوم وذات عبارات قصيرة لا يشوبها الغموض أو الإبهام، وأن تتصف بالحيادية عند الإجابة عنها، وعلى وفق هذه الشروط تم أتباع الأسلوب العلمي في صياغتها بالصورة الأولية ، ومن الجدير بالذكر ان الباحثة ستعد فقرات مقياس الكفاءة الذاتية ، للاعبين سيف المبارزة الشباب وبعدد أكثر من العدد المطلوب وذلك تحسباً لاحتمال سقوط بعض الفقرات عند تحليلها احصائياً لاستخراج الاسس العلمية للمقياس، إذ يذكر (راضي) عن (ليمك و وارييسما Lemke and Wiersma إلى أنه "من المرغوب فيه عند بناء المقياس ان يتوافر عدد من الفقرات أكثر من المطلوب عند اعداد المقياس بصفته الاولى" ، لذا قامت الباحثة بالاطلاع على كيفية صياغة الفقرات في بعض الدراسات المتاحة وذات العلاقة بهدف الاستفادة من إجراءاتها في بناء أدواتها والإفادة من بعض الفقرات الواردة في أدواتها لتوظيفها في الدراسة الحالية، وبعد هذا الإجراء تم مراعاة بعض من المحددات أو الاعتبارات عند صياغتها إذ يذكر (سامي محسن) في تحديد الهدف ببناء المقياس يجب أن تتوافر الخصائص الآتية في الفقرات :

1- يجب أن تضع الهدف في عبارات السلوك المراد قياسه.

2- يجب أن تبدأ بجملة فعلية تشير إلى السلوك المراد إبرازه.

3- يجب أن تضع الأهداف بطريقة محددة ودقيقة.

4- لا يجوز أن تكون الأهداف عامة جداً ولا محصورة ومحددة جداً.

ويذكر(عزو عفانة) عن (eble) أن مواصفات كتابة أو صياغة فقرات المقياس يجب أن تكون⁽¹⁾،

1- قصيرة لا تزيد عن عشرين كلمة.

2- لا تعبر عن حقيقة أو تفسر على شكل حقيقة.

3- تحتوي على فكرة واحدة بسيطة غير مركبة.

4- تعكس تعريف الاتجاه المراد قياسه.

5- غير مصوغة بالماضي.

وبعد أن تم الأخذ بالشروط المذكورة، قامت الباحثة بإعداد (80) فقرة، موزعة على (4) مجالات لكل مجال (20) فقرة مع تعليمات المقياس لتكون بذلك الصيغة الأولية لمقياس الكفاءة الذاتية، وكما مبين في الجدول (5).

جدول (5)

يبين عدد فقرات لكل مجال من مجالات مقياس الكفاءة الذاتية.

مقياس الكفاءة الذاتية		
ت	المجالات	عدد الفقرات
1	الكفاءة الذاتية العقلية	20
2	الكفاءة الذاتية الانفعالية	20
3	الكفاءة الذاتية المعرفية	20
4	الكفاءة الذاتية الشخصية	20

(1) Eble ,R, Essential of educational measurement 2nd edition, new York prentice –Hill, 1972,p555

3-4-1-8 تحديد صلاحية فقرات مقياس الكفاءة الذاتية:

إن صلاحية الفقرات الموضوعية في المقياس لا بد أن تحظى بخطوات علمية لتتمتع بالقبول المطلوب بهدف الشروع بتطبيقها، إذ اعتمدت الباحثة على استطلاع آراء الخبراء والمختصون البالغ عددهم (19) ملحق (5) ، من خلال استبانة استطلاع رأي ملحق (4) لمعرفة آرائهم حول صلاحية الفقرات ونوع وعدد بدائلها وأوزانها وانتمائها لمجالات المقياس، فضلاً عن التعليمات المعدة للمقياس ككل، وكان ذلك لغرض التعديل أو الحذف أو الدمج أو الإضافة عليها، وبذلك حُذِفَت الفقرات التي لم تحصل على النسبة المقبولة، ، كما تم إجراء التعديل على بعضها بعد أن أبدى الخبراء والمختصين استجاباتهم على كل فقرة من فقرات المقياس وظهر بأن الفقرة التي يتفق عليها بنسبة (75%) فأكثر من الخبراء والمختصين تعد مقبولة أي بواقع (14) خبيراً من أصل (19) "استناداً إلى رأي (بلوم بنيامين (1983)

والذي أشار إلى أن صلاحية الفقرة يجب إن لا تقل عن (75 %)، وعليه اعتمدت الباحثة

المعيار التالي:

- 1- تبقى الفقرة إذا بلغت نسبة المتفقين على صلاحيتها (75%) فأكثر.
- 2- تحذف الفقرة إذا بلغت نسبة المتفقين على عدم صلاحيتها (75%) فأكثر.
- 3- تعدل الفقرة إذا تباينت حولها آراء الخبراء والمختصين أي عندما تكون نسبة المتفقين أو غير المتفقين أقل من (75%) وأظهرت نتائج التحليل النهائي عن قبول (64) فقرة ورفض (16) فقرات كما تم تعديل (1) فقرات لمقياس الكفاءة الذاتية ، والجدول (6) يبين عدد وتسلسل الفقرات الصالحة والمحذوفة والمعدلة من المقياس.

جدول (6)

يبين عدد وتسلسل الفقرات الصالحة والغير صالحة والمعدلة من المقياس باتفاق الخبراء

عدد الفقرات بعد الحذف والتعديل	الفقرات المعدلة		الفقرات الغير صالحة		الفقرات الصالحة		عدد الفقرات	المجالات
	عددتها	تسلسلها	عددتها	تسلسلها	عددتها	تسلسلها		
16	-	-	4	16, 11 20, 19	16	7, 6 5, 4, 3, 2, 1 13, 12 ,10 ,9 8, 18 ,17, 15 ,14	20	الكفاءة الذاتية العقلية
18	1	6	3	8,6 11,	17	7, 5, 4, 3 ,2 ,1 ,13 ,12, 10 9, 17, 16 15 ,14 ,20 ,19, 18,	20	الكفاءة الذاتية الانفعالية
16	-	-	4	15, 9 19, 16	16	,6 ,5 ,4 ,3, 2, 1 12 ,11 ,10 ,8 ,7 18, 17, 14 ,13 20,	20	الكفاءة الذاتية المعرفية
15	-	-	5	14 ,13 17 ,15 20	15	,6, 5 ,4 ,3 ,2 ,1 ,11 ,10, 9, 8 ,7 19 ,18 ,16 12	20	الكفاءة الذاتية الشخصية

يتبين من الجدول (6) أن بعض الفقرات في مجالات المقياس، تم التعديل عليها، وأخرى تم حذفها

لعدم تحقيقها نسبة الاتفاق المقبولة، وبهذا الإجراء أصبح مقياس الكفاءة الذاتية مؤلف من (65) فقرة

موزعة على (اربعة مجالات).

3-4-1-9 صلاحيات فقرات المقياس من الناحية اللغوية

بعد انتهى الباحثة من صياغة فقرات المقياس قامت بعرضهما على مختص في اللغة العربية(*)، لتكون سليمة من الاخطاء اللغوية ، وقد أخذت الباحثة الملاحظات التي أبدتها على تلك الفقرات ، وبهذا الإجراء تحققت السلامة اللغوية في المقياس.

3-4-1-10 إعداد تعليمات الإجابة عن المقياس:

تم إعداد التعليمات الخاصة بالمقياس والتي توضح كيفية الإجابة عن الفقرات ، فقد راعت الباحثة بأن تكون واضحة وسهلة الفهم ، ووضع نموذجاً خاصاً في استمارة الاستبيان عن كيفية الإجابة عن فقرات المقياس ، والإشارة بأنه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى غير صحيحة بل المهم هو الإجابة عن جميع فقرات المقياس ، وأن إجاباتهم ستحظى بسرية تامة وقد أعدت لأغراض البحث العلمي.

3-4-1-11 التجربة الاستطلاعية الاولى للمقياس:

بعد أن أصبح المقياس جاهز للتطبيق على عينة أولية من اللاعبين تم إعداد التعليمات الخاصة بالمقياس التي توضح للاعب كيفية الإجابة عن الفقرات، ولقد رعى في أعداد هذه التعليمات أن تكون واضحة وسهلة الفهم ولزيادة الوضوح فقد تضمنت التعليمات عن كيفية الإجابة عن فقرات المقياس ومن أجل التأكد من وضوح تعليمات المقياس ووضوح الفقرات للاعبين والتعرف على الوقت المستغرق لإجاباتهم وكذلك التعرف على ظروف تطبيق المقياس وما يرافق ذلك من صعوبات أو معوقات، لذا قامت الباحثة بتطبيق المقياس في يوم 1 / 12 / 2020 على عينة استطلاعية مؤلفة من (8) للاعبين من لاعبي أندية محافظة البصرة اختيروا بالطريقة العمدية وقد أتضح من هذه التجربة أن تعليمات المقياس وفقراتها واضحة لدى جميع أفراد العينة وأن الوقت الذي استغرقته الإجابة عن فقرات

(*) ا.م. د محمد عامر : جامعة ميسان، كلية التربية قسم اللغة العربية

المقياس تتراوح بين (15-25) دقيقة بمتوسط مقداره (20) دقيقة وبذلك أصبح المقياس بتعليماته وفقراته الـ (65) فقرة جاهز للتطبيق على عينة البناء .

3-4-1-12 التجربة الرئيسية لبناء مقياس الكفاءة الذاتية:

تمت التجربة الرئيسية من خلال تطبيق المقياس على عينة البناء بهدف إجراء عملية تحليل إحصائي لفقراتها ,وذلك لاختيار الفقرات الصالحة واستبعاد الفقرات غير الصالحة استنادا الى قوتها التمييزية. وكذلك لاستخراج مؤشرات الصدق والثبات الموضوعية للمقياس. فقد طبق المقياس على عينة البناء البالغ عددها (80) للاعباً والمتمثلة بلاعبي أندية العراق للمبارزة الشباب بسلاح سيف المبارزة للموسم (2021/2020) ،من قبل الباحثة وفريق العمل المساعد في المدة من 10 / 12/2020 ولغاية 1 / 2 / 2021 ، وكذلك لإيجاد الخصائص السايكومترية للمقياس وكما يلي.

3-4-1-13 تصحيح المقياس:

ويقصد به وضع درجة لاستجابة المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس ، ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة ، باستخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض ، حيث أن مفتاح التصحيح "هو الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس"⁽¹⁾.والجدول (7) يبين ذلك .

(1) محمود أحمد عمر وآخرون: القياس النفسي والتربوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2010، ص 225.

جدول (7)

يبين أوزان الإجابات على فقرات المقياس

أبداً	نادراً	أحياناً	غالبا	دائماً
1	2	3	4	5

بعد أن تم جمع استمارات الإجابة للعينة ، تم استخراج الدرجات الكلية لهم باستخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض. ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس ، تجمع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب على فقرات المقياس البالغ عددها (65) فقرة لذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (325) وأدنى درجة هي (65) .

3-4-1-14 التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

يهدف التحليل الإحصائي إلى حساب القدرة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات المقياس، إذ تشير القدرة التمييزية الى القدرة على التفريق او التميز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية والأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه، في حين يشير الاتساق الداخلي الى مدى تجانس الفقرات في قياسها للصفة، أي ان تحليل الفقرات يعني الإبقاء على الفقرات الجيدة في وقد اتبعت الباحثة أسلوبين في تحليل فقرات المقياس إحصائياً على عينة مكونة من (80) للاعباً من لاعبي أندية العراق للمبارزة الشباب بسلاح سيف المبارزة للموسم 2021/2020 وهذان الاسلوبان هما:-

اولاً: أسلوب المجموعتين الطرفيتين: للكشف عن القوة التمييزية لفقرات مقياس الكفاءة الذاتية تم استخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين أذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب المناسبة لتمييز الفقرات ولغرض حساب قوة تمييز الفقرة أتبعت الباحثة الآتي:

1- احتساب الدرجة الكلية للمقياس من جميع الدرجات التي يحصل عليها المختبر لكل فقرة.

2- ترتيب الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة تنازلياً: تم تقسيم الدرجات إلى جزء أعلى وجزء أدنى من الدرجات تمثل أحدهما اللاعبين الذين حصلوا على أعلى الدرجات. وتمثل الثانية اللاعبين الذين حصلوا على أدنى الدرجات وكل مجموعة تمثل نسبة (27%) "حيث أن هذه النسبة تعطي أكبر حجم وأقصى تمايز ممكن من أفراد العينة". وبذلك تكونت لدى الباحثة مجموعتين عليا ودنيا قوام كل منهما (22) ولحساب قوة تمييز الفقرة تم استخدام قانون (t-test) للعينات غير المترابطة وبدرجة حرية (42) إذ يذكر فريد البشتاوي "أن دلالة قيمة مقياس (ت) المحسوبة فيما بين نتائج المجموعتين الطرفيتين من عينة التحليل الإحصائي هي العامل الحاسم في قبول تمييز الفقرة والإبقاء عليها"⁽¹⁾.

3- وبعد تطبيق العمليات الإحصائية لاستخراج القوة التمييزية ل فقرات المقياس ظهرت النتائج الآتية:

جدول (8)

يبين قيمة (معامل التمييز) المحسوبة لفقرات مقياس الكفاءة الذاتية

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة ت المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	0.48	4.22	0.27	1.80	8.84	0.00	مميزه
2	0.71	3.50	0.52	1.80	7.72	0.00	مميزه
3	0.76	4.12	0.45	2.22	8.81	0.00	مميزه
4	0.84	3.70	0.43	1.85	8.40	0.00	مميزه
5	0.80	4.29	0.47	2.19	7.76	0.00	مميزه
6	0.86	4.03	1.25	1.85	7.80	0.00	مميزه
7	0.74	2.10	0.39	1.80	0.71	0.80	غير مميزه
8	0.72	3.70	0.49	1.34	9.41	0.00	مميزه

(1) فريد البشتاوي: دليل بناء المقاييس النفسية: عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع والطباعة ، 2014 ، ص55.

مميزه	0.00	7.08	0.53	2.50	0.64	4.13	9
مميزه	0.00	7.71	0.48	1.95	0.86	4.10	10
مميزه	0.00	8.93	0.51	1.50	0.75	3.90	11
مميزه	0.00	7.80	0.63	2.28	0.59	4.07	12
مميزه	0.00	8.37	0.68	1.90	0.76	4.19	13
مميزه	0.00	10.49	0.71	1.50	0.79	3.85	14
مميزه	0.00	8.82	0.53	2.25	0.58	4.04	15
مميزه	0.00	7.93	0.58	1.45	0.64	3.88	16
مميزه	0.00	9.37	0.61	1.98	0.61	4.01	17
مميزه	0.00	8.04	0.52	1.80	0.82	3.44	18
مميزه	0.00	8.66	0.51	2.20	0.73	4.09	19
غير مميزه	0.70	0.25	0.58	1.51	0.76	2.80	20
مميزه	0.00	8.90	0.57	2.15	0.72	4.13	21
مميزه	0.00	9.74	0.59	1.80	0.74	3.70	22
مميزه	0.00	7.56	0.52	1.95	0.83	3.35	23
مميزه	0.00	8.78	0.51	2.21	0.73	4.02	24
مميزه	0.00	9.76	1.22	1.45	0.40	3.70	25
مميزه	0.00	8.93	0.57	1.55	0.56	3.77	26
مميزه	0.00	7.60	0.58	1.63	0.60	3.88	27
مميزه	0.00	8.27	0.53	1.74	0.68	3.90	28
مميزه	0.00	8.60	0.56	2.18	0.76	4.07	29
مميزه	0.00	7.83	0.51	1.95	0.81	4.16	30
مميزه	0.00	8.83	0.58	1.80	0.74	4.21	31
مميزه	0.00	8.38	0.52	1.50	0.54	3.43	32
مميزه	0.00	7.56	0.46	1.90	0.53	4.30	33
مميزه	0.00	6.95	0.49	2.22	0.82	4.21	34
غير مميزه	0.77	0.32	0.50	1.90	0.71	2.29	35
مميزه	0.00	7.94	0.48	2.20	0.78	4.30	36
مميزه	0.00	8.61	0.37	1.80	0.64	4.24	37
مميزه	0.00	7.10	0.41	1.70	0.81	4.14	38
مميزه	0.00	9.50	0.48	1.64	0.51	3.80	39
مميزه	0.00	8.72	0.51	1.95	0.64	4.05	40

مميزه	0.00	7.70	0.50	1.41	0.47	3.60	41
مميزه	0.00	9.86	0.43	2.15	0.94	4.11	42
مميزه	0.00	7.69	0.48	1.95	0.87	4.18	43
مميزه	0.00	8.87	0.49	1.90	0.54	4.30	44
مميزه	0.00	7.85	0.52	2.24	0.72	4.21	45
مميزه	0.00	8.69	0.35	2.14	0.83	4.50	46
مميزه	0.00	9.90	0.42	1.90	0.61	3.46	47
مميزه	0.00	7.99	0.52	2.04	0.73	4.21	48
مميزه	0.00	10.84	0.33	1.90	0.52	4.18	49
مميزه	0.00	8.74	0.48	1.60	0.57	3.80	50
مميزه	0.00	7.63	0.43	1.21	0.68	3.91	51
مميزه	0.00	8.77	0.48	2.16	0.50	4.04	52
غير مميزة	0.85	0.36	0.51	1.51	0.45	2.64	53
مميزه	0.00	9.79	0.37	1.32	0.70	3.77	54
مميزه	0.00	12.57	0.51	1.45	0.59	3.52	55
مميزه	0.00	8.32	0.62	2.24	0.76	4.08	56
مميزه	0.00	9.75	0.65	1.60	0.83	3.87	57
مميزه	0.00	7.21	0.62	1.94	0.77	4.21	58
مميزه	0.00	10.86	0.67	1.64	0.91	3.90	59
مميزه	0.00	8.02	0.65	1.54	0.73	3.78	60
مميزه	0.00	8.42	0.51	1.39	0.84	4.01	61
مميزه	0.00	13.02	0.51	1.60	0.75	3.90	62
مميزه	0.00	8.14	0.58	2.19	0.72	4.18	63
مميزه	0.00	8.71	0.65	1.64	0.76	3.83	64
مميزه	0.00	9.56	0.68	1.95	0.61	4.14	65

درجة الحرية (ن+1-2) = مستوى الدلالة (0.05) دلالة التمييز إذا كانت درجة (Sig) $\geq (0.05)$

من ملاحظة الجدول (8) يتبين بأنه تم حذف (4) فقرات لعدم دلالتها الاحصائية والفقرات هي

(20،7) من المجال الانفعالي و(35) من المجال المعرفي و(53) من المجال الشخصي، والإبقاء على

(61) فقرة للمقياس لأن لها دلالة تمييز، وبهذا الإجراء أصبح المقياس مؤلف من (61) فقرة.

ثانياً :معامل الاتساق الداخلي: استخدمت الباحثة معامل الاتساق الداخلي في تحليل فقرات المقياس أي حساب صدق فقرات المقياس باستخدام المحك الداخلي (الدرجة الكلية للمجال والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه) من خلال إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال استخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون) ، إن القوة التمييزية للفقرات لا تحدد مدى تجانسها في قياس الظاهرة الموضوعية لقياسها إذ يجوز أن تكون هناك فقرات متقاربة في قوتها التمييزية لكنها تقيس مجالات مختلفة⁽¹⁾. إن هذا الأسلوب يبين لنا مدى تجانس الفقرات إذ ربما تكون هناك فقرات متقاربة لكنها تقيس مجالات مختلفة يستخدم معامل الاتساق الداخلي لتحقيق هذا الغرض وكثير من الدراسات عللت استخدامها لهذا الأسلوب لأنه يمتاز بمميزات عديدة هي:-

1- يوفر لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقرة المجال نفسه الذي يقيسه المقياس ككل.

2- القدرة على إبراز الترابط بين فقرات المقياس ، وقد استخدمت الباحثة معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات أفراد العينة على كل فقرة وبين درجاتهم على المقياس ككل بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss)

اولاً : الاتساق الداخلي بين المجال والدرجة الكلية للمقياس: لغرض حساب معامل الاتساق الداخلي لمقياس الكفاءة الذاتية تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة مجال والدرجة الكلية للمقياس، مع مقارنة جميع القيم المحسوبة مع قيمتها الجدولية عند درجة حرية (78) ومستوى دلالة (0.05) والبالغة (0.23)، ويبين الجدول (9) ذلك :

(1) وهيب مجيد الكبيسي: القياس النفسي بين التنظير والتطبيق ، لبنان ، العالمية المتحدة ، 2010 ، ص 47-48.

جدول (9)

يبين معاملات الارتباط البسيط لـ(بيرسون) لفحص صلاحية مقياس الكفاءة الذاتية للعينة بطريقة الاتساق الداخلي ما بين استجابات كل مجال والدرجة الكلية للمقياس.

المقياس	المجالات	الارتباط	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية	الكفاءة الذاتية العقلية	0,61	0.00
	الكفاءة الذاتية الانفعالية	0,64	0.00
	الكفاءة الذاتية المعرفية	0,52	0.00
	الكفاءة الذاتية لشخصية	0,58	0.00

ثانياً: إيجاد الاتساق الداخلي لفقرات المقياس:-

يستلزم في بناء المقياس التحقق من أن يكون كل مقياس قيد البحث متجانساً بارتباط درجة وزن كل فقرة مع درجة كل مجال من جهة ، وارتباط درجة وزن كل فقرة مع درجة المقياس الكلية ليسير نسق الفقرات بمسار المقياس نفسه ، لكون المجالات في المقياس منفصلة ولكل مجال فقراته الخاصة به ، وعليه تحققت الباحثة من صدق البناء التكويني على عينة التحليل الإحصائي البالغة (80) للاعباً . واستخلصت الدرجات من تطبيق صورتها عند إجراء القدرة التمييزية بعد حذف (4) فقرات من المقياس واستبعاد درجاتها ، لتجنب أخطاء المقياس الناتجة من تكرار التطبيق سيما وأن المقياس من مقاييس الورقة والقلم كما تم ذكره ، واستخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط (person) لكون هذه الطريقة من أدق الوسائل التي يُعتمد عليها عند إيجاد الاتساق الداخلي لفقرات المقياس ، والجدول (10) يُبين قيم معاملات الارتباط التي تُعبر عن الاتساق الداخلي لمقياس الكفاءة الذاتية.

الجدول (10)

يُبين قيم معاملات الارتباط فيما بين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية للمجال، وبين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية

المجال	ت	(ر) بين الفقرة والدرجة الكلية للبعد	درجة (Sig)	الدلالة	(ر) بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	درجة (Sig)	الدلالة
الكفاءة الذاتية العقلية	1	0.41	0.00	مقبولة	0.59	0.00	مقبولة
	2	0.46	0.00	مقبولة	0.67	0.00	مقبولة
	3	0.53	0.00	مقبولة	0.69	0.00	مقبولة
	4	0.51	0.00	مقبولة	0.65	0.00	مقبولة
	5	0.56	0.00	مقبولة	0.56	0.00	مقبولة
	6	0.15	0.013	غير مقبولة	0.08	0.14	غير مقبولة
	7	0.53	0.00	مقبولة	0.47	0.00	مقبولة
	8	0.54	0.00	مقبولة	0.38	0.00	مقبولة
	9	0.72	0.00	مقبولة	0.46	0.00	مقبولة
	10	0.74	0.00	مقبولة	0.44	0.00	مقبولة
	11	0.82	0.00	مقبولة	0.49	0.00	مقبولة
	12	0.79	0.00	مقبولة	0.36	0.00	مقبولة
	13	0.75	0.00	مقبولة	0.40	0.00	مقبولة
	14	0.77	0.00	مقبولة	0.38	0.00	مقبولة
	15	0.80	0.00	مقبولة	0.40	0.00	مقبولة
	16	0.76	0.00	مقبولة	0.49	0.00	مقبولة

المجال	ت	(ر) بين الفقرة والدرجة الكلية للبعد	درجة (Sig)	الدلالة	(ر) بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	درجة (Sig)	الدلالة
الانفعالية	1	0.72	0.00	مقبولة	0.70	0.00	مقبولة
	2	0.70	0.00	مقبولة	0.74	0.00	مقبولة
	3	0.57	0.00	مقبولة	0.58	0.00	مقبولة

مقبولة	0.00	0.65	مقبولة	0.00	0.63	4
مقبولة	0.00	0.70	مقبولة	0.00	0.59	5
مقبولة	0.00	0.78	مقبولة	0.00	0.67	6
مقبولة	0.00	0.76	مقبولة	0.00	0.55	7
مقبولة	0.00	0.78	مقبولة	0.00	0.49	8
مقبولة	0.00	0.74	مقبولة	0.00	0.61	9
مقبولة	0.00	0.67	مقبولة	0.00	0.72	10
مقبولة	0.00	0.74	مقبولة	0.00	0.70	11
مقبولة	0.00	0.54	مقبولة	0.00	0.52	12
مقبولة	0.00	0.68	مقبولة	0.00	0.56	13
مقبولة	0.00	0.47	مقبولة	0.00	0.74	14
مقبولة	0.00	0.65	مقبولة	0.00	0.49	15
غير مقبولة	0.08	0.14	غير مقبولة	0.012	0.13	16

الدلالة	درجة (Sig)	(ر) بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	الدلالة	درجة (Sig)	(ر) بين الفقرة والدرجة الكلية للبعد	ت	المجال
مقبولة	0.00	0.38	مقبولة	0.00	0.78	1	الكفاءة الذاتية المعرفية
مقبولة	0.00	0.48	مقبولة	0.00	0.67	2	
مقبولة	0.00	0.39	مقبولة	0.00	0.59	3	
مقبولة	0.00	0.55	مقبولة	0.00	0.73	4	
مقبولة	0.00	0.57	مقبولة	0.00	0.62	5	

مقبولة	0.00	0.63	مقبولة	0.00	0.55	6
مقبولة	0.00	0.45	مقبولة	0.00	0.44	7
مقبولة	0.00	0.67	مقبولة	0.00	0.49	8
مقبولة	0.00	0.46	مقبولة	0.00	0.60	9
مقبولة	0.00	0.57	مقبولة	0.00	0.58	10
مقبولة	0.00	0.47	مقبولة	0.00	0.75	11
مقبولة	0.00	0.68	مقبولة	0.00	0.64	12
مقبولة	0.00	0.65	مقبولة	0.00	0.73	13
مقبولة	0.00	0.75	مقبولة	0.00	0.62	14
مقبولة	0.00	0.57	مقبولة	0.00	0.63	15

الدالة	درجة (Sig)	(ر) بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	الدالة	درجة (Sig)	(ر) بين الفقرة والدرجة الكلية للبعد	ت	المجال
مقبولة	0.00	0.68	مقبولة	0.00	0.74	1	الكفاءة الذاتية الشخصية
مقبولة	0.00	0.61	مقبولة	0.00	0.64	2	
مقبولة	0.00	0.52	مقبولة	0.00	0.66	3	
مقبولة	0.00	0.56	مقبولة	0.00	0.65	4	
مقبولة	0.00	0.77	مقبولة	0.00	0.56	5	
مقبولة	0.00	0.69	مقبولة	0.00	0.67	6	
مقبولة	0.00	0.58	مقبولة	0.00	0.63	7	
مقبولة	0.00	0.48	مقبولة	0.00	0.66	8	
مقبولة	0.00	0.57	مقبولة	0.00	0.64	9	
مقبولة	0.00	0.56	مقبولة	0.00	0.55	10	

مقبولة	0.00	0.47	مقبولة	0.00	0.59	11
مقبولة	0.00	0.65	مقبولة	0.00	0.67	12
مقبولة	0.00	0.46	مقبولة	0.00	0.50	13
غير مقبولة	0.07	0.17	غير مقبولة	0.023	0.12	14

ن = 80 درجة الحرية ن - 2 = (78) مستوى الدلالة (0.05) ، دال إذا كانت درجة (0.05) \geq (Sig)

يتبين من الجدول (10) بأنه تم حذف (3) فقرات التي لم تحقق الشروط في الاتساق الداخلي بالدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط فيما بين درجة وزن الفقرة والدرجة الكلية للمجال ، وفيما بين درجة وزن الفقرة والدرجة الكلية للمقياس حيث كانت قيمة (Sig) أكبر من (0.05) عند درجة حرية (78) ، كما توجد فيها معاملات ارتباط أصغر من (0.19) والفقرات هي فقرة (6) من المجال العقلي، و(16) من المجال الانفعالي و (14) من المجال الشخصي. فضلاً عن أن جميع الفقرات لا تحتاج إلى تعديل بحسب شروط اتساق الفقرات ، وبهذا الإجراء أصبح مقياس الكفاءة الذاتية مؤلف من (58) فقرة.

3-4-1-15 الخصائص السيكومترية للمقياس :-

لضمان سلامة وعلمية بناء المقياس يتطلب توافر شروط أساسية ومهمة، ومن تلك الشروط امتيازهما بـ(الصدق ، والثبات ، والموضوعية):

أولاً: **صدق المقياس**: - يقصد بالصدق هو أن يقيس المقياس فعلا السمة التي وضع من اجل قياسها، أي مدى قرب الموضوع الذي يقيسه المقياس فعلا من الموضوع الذي صمم لأجل قياسه (1)،

أ-**الصدق الظاهري**: - وهو إحدى مؤشرات صدق المحتوى ، ويشير إلى مدى صلة فقرات المقياس بالمتغير المراد قياسه وهو "قياس مدى تمثيل المقياس لنواحي الجانب المقيس لبحثه وتحليل مواد المقياس وعناصره تحليلا منطقيا لتحديد الوظائف والجوانب الممثلة فيه ونسبة كل منها إلى المقياس

(1) علي سموم، صادق جعفر: القياس والتقويم في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2020 ، ص173.

بأكمله". (ويشير هذا النوع من الصدق إلى الكيفية التي يبدو فيها المقياس مناسباً للغرض الذي وضع من أجله⁽¹⁾)، وقد تحقق هذا الصدق من خلال عرض المقياس الحالي على الخبراء والمختصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلم النفس للحكم على مدى صلاحية مواقفه كونها تقيس ما أعدت من أجله واتفق (75%) فأكثر من الخبراء والمختصين يعد كافياً لتحديد ذلك.

ب- صدق البناء :- ويطلق عليه أيضا (صدق التكوين الفرضي) , لأنه يعتمد على التحقيق التجريبي من مدى مطابقة درجات القياس للمفاهيم أو الاقتراحات التي اعتمدت عليها الباحثة في بنائه . ويمكن تعريفه بأنه المدى الذي يكون به تفسير الأداء على المقياس في ضوء التكوينات الفرضية المعينة⁽²⁾ ، وقد تحققت الباحثة من صدق البناء في قياسه من خلال التحليل الإحصائي لل فقرات والذي تبين ان جميع الفقرات تتمتع بالقدرة على التمييز بين اللاعبين ذوي المستوى العالي والمستوى الواطئ في قياس الكفاءة الذاتية ، وتم حساب هذا النوع من الصدق من خلال :-

1- المجموعتان الطرفيتان .

2- الاتساق الداخلي .

(1) ممدوح عبد المنعم الكنانى وعيسى عبد الله جابر؛ مصدر سبق ذكره،(1995) ص172-173 .

(2) Gay, L. R.; Educational Evaluation Measurement: (Ohio, Charles Lse. Merrill Publishing Company, 1986) P.168.

ثانياً: ثبات المقياس: - يعد الثبات من العناصر الأساسية في إعداد اختبار واعتماد نتائجه

أو يعرف الثبات بأنه " الدقة في تقدير العلامة الحقيقية للفرد على الفقرة التي يقيسها المقياس ، أو مدى الاتساق في علاقة الفرد إذا أخذ المقياس نفسه مرات عدة في الظروف نفسها"⁽¹⁾. وهناك عدة طرائق يمكن من خلالها استخراج معامل الثبات وقد أختار الباحثة من بينها طريقتين هما:

أولاً: طريقة الفا كرونباخ:- " يستخدم هذا المعامل للتأكد من صلاحية المقياس إذ يقيس مدى الاتساق والتناسق في اجابة المستجوب على كل الاسئلة الموجودة بالمقياس ، ومدى قياس كل سؤال للمفهوم ويدل ارتفاع قيمة معامل الارتباط في المقياس على ارتفاع درجة الثبات"⁽²⁾. تم استخراج الثبات بهذه الطريقة من خلال تطبيق معادلة الفا كرونباخ على أفراد عينة بناء المقياس باستعمال الحقيبة الإحصائية (spss)؛ إذ تبين أن قيمة معامل الثبات لمقياس الكفاءة الذاتية (0.86)، وهو معامل ثبات عال، ويمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات المقياس.

ثانياً : طريقة التجزئة النصفية:- تعد طريقة التجزئة النصفية من أكثر طرق الثبات شيوعاً وتمتاز بالاقتصادية في الجهد والوقت ، فقد لا يستطيع الباحثة جمع أفراد العينة ثانيةً في حالة إعادة تطبيق المقياس"⁽³⁾، وأن المقياس في هذه الطريقة "يطبق لمرة واحدة وتكون ظروف إجراء المقياس موحد"، فتعتمد هذه الطريقة على تقسيم مفردات المقياس الى نصفين الأول يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الزوجية والآخر يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الفردية ، وبذلك تعطي هذه الطريقة درجات متكافئة

(1) محمود عبد المنعم، عيسى عبد الله جابر؛ القياسات والتقييم النفسي والتربوي، ط1، (الامارات، مكتبة الفلاح، 1995)، ص157.

(2) أحمد سليمان عودة وفتحي حسن ملكاوي؛ أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، (عمان، مكتبة المنار للنشر والتوزيع، 1987)، ص161.

(3) مروان عبد المجيد: المقياس والقياس والتقييم في التربية الرياضية. ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999، ص 99 .

لنصفي الفقرات⁽¹⁾. وقد تم الاعتماد على البيانات التي حصلت عليها الباحثة والمتعلقة بدرجات مقياس الكفاءة الذاتية المتضمن (58)، فقرة إذ تم تقسيم المقياس على جزئيين الأول يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية وبواقع (29) فقرة ، والثاني يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الزوجية وبواقع (29) فقرة ، إذ تم حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون ، والذي بلغ للمقياس (0.76) إلا أن هذه القيمة تمثل معامل ثبات نصف المقياس؛ لذا قامت الباحثة باستعمال معادلة (سبيرمان بروان) بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (0.864).

ثالثاً: موضوعية المقياس: - ويقصد بموضوعية المقياس أن تكون الاسئلة لمختلف افراد العينة التي يطبق عليها المقياس بعيدة عن التأويل أو الجدل كما ويقصد بها " عدم تدخل ذاتية الباحثة وآرائه ومعتقداته في نتائج المقياس⁽²⁾ . "بمعنى إذا طبقت على فرد ما، أو مجموعة ما ثم صححت فأنها سوف تظل كما هي قامت بتطبيق هذه الأداة ، وبعد أن تم تفرغ البيانات من المقياس وأعادته اتضح بان جميع العبارات كانت واضحة للعينة كما أنها تتميز بكون البدائل اختيار من متعدد ولا تقبل الإجابة عن أكثر من بديل ولا توجد فيها عبارة للإجابة المفتوحة حيث يعد المقياس ذات موضوعية عالية ولا يمكن الاختلاف على الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة.

3-4-2 الدرجات المعيارية للمقياس:-

تستخدم المعايير لتفسير درجات المقياس " فالدرجة الخام التي يسجلها الفرد في أي مقياس لا يكون لها أي دلالة في حد ذاتها ، ولكي تكتسب هذه الدرجة معنى أو مفهوماً يجب أن تحول الى معيار"، وأن مصطلح المعيار يشير إلى متوسط درجات جماعة معينة من الافراد على احد اختبار ، وعند تفسير الدرجات نأخذ بعين الاعتبار ان الدرجة التي حصل عليها الفرد عند اجابته لا تقول لنا شيئاً

(1) فيصل عباس؛ الاختبارات النفسية . تقنياتها وإجراءاتها، ط1: (بيروت، دار الفكر العربي، 1996) ص24.

(2) محمد جاسم الياسري: الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط1، دار الطياء للطباعة والتصميم، 2010، ص77.

كثيرا عن الفرد ما لم يكن لدينا معيار خاص للمقارنة ، فتعتمد على مقارنة او تقدير اداء الفرد بالنسبة لأداء الأفراد الآخرين في السمة ، ويكون الاهتمام منصبا على ترتيب الافراد بعضهم بالنسبة للبعض الاخر من حيث درجاتهم في المقياس ويكون للدرجة تفسير فقط في ضوء معيار ، وقد قامت الباحثة باستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقياس ثم طبق القانون الاتي:-

(س-س)

$$\frac{\text{الدرجة المعيارية}}{\text{ع}} = \text{حيث س = قيمة الدرجة الخام ، س = الوسط الحسابي للمقياس ، ع = الانحراف المعياري}$$

للمقياس

ثم قامت الباحثة بتحويل الدرجة المعيارية إلى درجة معيارية معدلة (الدرجة التائية) وحسب القانون

$$\text{التالي:- الدرجة المعيارية المعدلة = الدرجة المعيارية} \times 10 + 50$$

فتقوم الدرجات التائية بالتخلص من القيم السالبة والقيم الكسرية في الدرجات المعيارية ، فيصبح تفسيرها معقولا وبما ان الدرجات المعيارية تمثل توزيعا ذا معلمين ثابتين المتوسط = صفر ، والانحراف = 1 ، ايضا الدرجات التائية لها نفس التوزيع بمعلمين ثابتين متوسط = 50 ، والانحراف المعياري = 10 والدرجات المعيارية تتحرف عن المتوسط صفر بقدر 1+ ، 2+ ، 3+ وتتحرف الدرجات المعيارية التي تقل عن المتوسط بقدر 1- ، 2- ، 3- . اما الدرجات التائية تتحرف عن المتوسط 50 بقدر 10 درجات معيارية الى اليمين والى اليسار . وتتراوح قيمة الدرجة المعيارية بين 3- ، 3+ وحدة انحراف معياري ، وتتراوح قيمة الدرجة المعيارية المعدلة بين 20 ، 80 وعن طريق الدرجات المعيارية يمكننا استخراج المستويات المعيارية له.

3-4-2-1 معامل الالتواء :-

إن اغلب توزيعات العينات ليست متماثلة تماماً وقد تميل إلى أحد جانبي القيمة العظمى بمعدل أكثر من الآخر، فإذا كانت قيم المتغير تتركز باتجاه القيم الصغيرة أكثر من تمركزها باتجاه القيم الكبيرة ، فإن توزيع هذا المتغير ملتوياً نحو اليمين ويسمى موجب الالتواء ، أما إذا كان العكس فيكون سالب الالتواء للتعرف على مدى قرب وبعُد إجابات العينة عن التوزيع الطبيعي

جدول(11)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة بناء مقياس الكفاءة الذاتية.

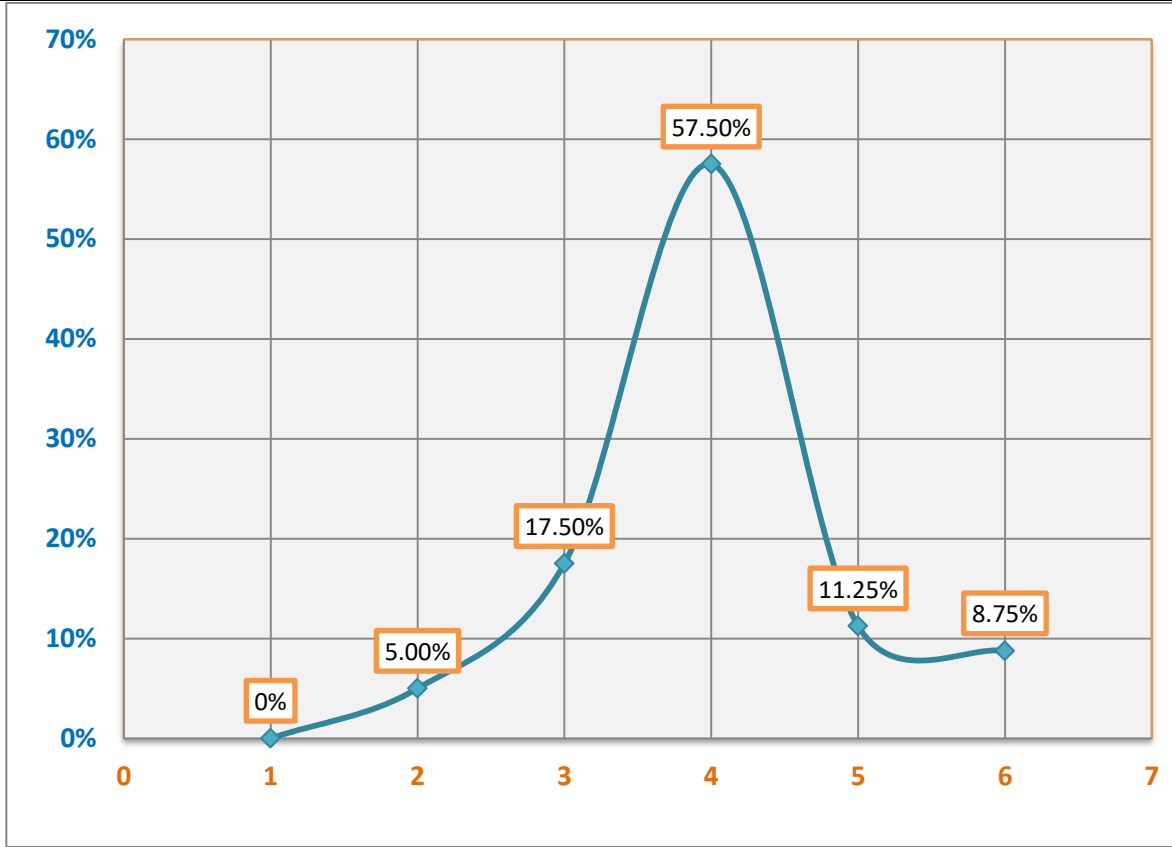
المدى	الوسط الفرضي	وحدة القياس	العينة	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المقياس
88.0 0	174	درجة	80	0.76	224.5 8	17.05	233.16	الكفاءة الذاتية

3-4-2-2 المستويات المعيارية للمقياس :-

المستويات عبارة عن معايير قياسية تمثل الغرض المطلوب تحقيقه بالنسبة لأي صفة لأنها تتضمن درجات تبين المستويات الضرورية ولهذا يتم إعداد المستويات على أفراد ذو مستوى عال في الأداء⁽¹⁾ ، استخدمت الباحثة منحنى التوزيع الطبيعي(كاوس) لتحديد هذه المستويات ويعتبر من الطرق الشائعة استخداماً⁽²⁾ ، وقد اختارت الباحثة أن تكون هناك(5) مستويات للمقياس وتقسم (6) درجات معيارية على (5) مستويات ، بحيث ظهر ان لكل مستوى (1،2) وحدة والتي تقابل (12) درجة من الدرجات المعيارية المعدلة.

(1) كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد نصر الدين رضوان: مقدمة التقييم في التربية الرياضية ، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص 184 .

(2) لوينا تايلر ، ترجمة سعد عبد الرحمن ،محمد عثمان : مصدر سبق ذكره ، 1988، ص 61 .



المستويات المعيارية	ضعيف	مقبول	متوسط	جيد	جيد جدا		
الدرجة المعيارية	3-	2-	1- صفر	1+	2+	3+	
	20	30	40	50	60	70	80

شكل (3) يوضح الدرجات المعيارية والنسب المئوية في المنحنى الطبيعي لمقياس الكفاءة الذاتية

جدول (12)

يبين الفئات والمستويات المعيارية والدرجات المعيارية المعدلة وكذلك النسب المئوية لكل مستوى لمقياس الكفاءة الذاتية

النسبة المئوية	العدد اللاعبيين التكرارات	المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية المعدلة	الدرجات المعيارية
5%	4	ضعيف	32- 20	1.81-3
17.5%	14	مقبول	44- 32.1	1.81-0.61
57.5%	46	متوسط	56- 44.1	0.61+ 0.61-
11.25%	9	جيد	68-56.1	1.80+ 0.61+
8.75%	7	جيد جدا	80-68.1	1.81+3+
100%	80	المجموع		

3-4-3 الوصف النهائي لمقياس الكفاءة الذاتية: -

يتكون مقياس الكفاءة الذاتية بصورته النهائية من (58) فقرة موزع على أربع مجالات، كما تضمن عدد من البدائل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)

وسلم تقدير خماسي بين (1-5)، وان احتساب درجات مجالات المقياس وهي على النحو الآتي:-

1- الكفاءة الذاتية العقلية (15) فقرة، أعلى درجة للمجال (75) وأدنى درجة (15) وبوسط فرضي (45)

2- الكفاءة الذاتية الانفعالية (15) فقرة، أعلى درجة للمجال (75) وأدنى درجة (15) وبوسط فرضي (45).

3- الكفاءة الذاتية المعرفية (15) فقرة ، أعلى درجة للمجال (75) وأدنى درجة (15) وبوسط فرضي (45).

4- الكفاءة الذاتية الشخصية (13) فقرة ، أعلى درجة للمجال (65) وأدنى درجة (13) وبوسط فرضي (39).

5- المقياس ككل (58) فقرة ، أعلى درجة للمقياس (290) وأدنى درجة (58) وبوسط فرضي (174).

3-5 تحديد بعض المهارات الهجومية بسلاح سيف المبارزة :

يمثل هذا الإجراء من أهم إجراءات البحث لكونه يُمثل محتوى الهدف الرئيس للاختبار فضلاً عن التوصل للدقة فيما مطلوب قياسه ، إذ لا بد من أن تحظى هذه المهارات بالمقبولية لما يتلاءم مع عينة الدراسة ، وعلى هذا الأساس تم تصميم استمارة استبيان لغرض تحديد أهم المهارات الهجومية بسلاح سيف المبارزة (*)، وعرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين برياضة المبارزة البالغ

(*) ينظر ملحق (7) ، ص 162-163..

عددهم (11) خبيراً^(*)، لمعرفة اتفاقهم عليها ، على وفق الأهمية النسبية من اختبار متدرج من (5-1) وتم اخذ المهارة التي نسبتها (75%) فأكثر، معتمدة بذلك على معيار بلوم⁽¹⁾ ، وكما مبين في الجدول (13)

جدول (13)

يبين اتفاق الخبراء والمتخصصين حول تحديد المهارات الهجومية بسلاح سيف المبارز

ت	المهارات الهجومية	الأهمية النسبية					الوزن النسبي	الوسط المرجح	القبول
		1	2	3	4	5			
1	الهجمة المستقيمة المباشرة	1	2	3	3	2	3.27	65.4%	غير مقبولة
2	الهجمة بتغيير الاتجاه	صفر	1	2	3	5	4.09	81.8%	مقبولة
3	الهجمة القاطعة	1	2	3	3	2	3.27	65.4%	غير مقبولة
4	الهجمة العددية	صفر	2	1	3	5	4.18	83.6%	مقبولة
5	الهجمة الدائرية	صفر	1	2	3	5	4.09	81.8%	مقبولة
6	الهجمة الزمنية	1	2	4	2	2	3.18	63.6%	غير مقبولة
7	هجمة الايقاف بالغطس	صفر	1	1	4	5	4.18	83.6%	مقبولة
8	هجمة الايقاف بأخذ خطوة	1	2	4	2	2	3.18	63.6%	غير مقبولة

(*) ينظر ملحق (8)، ص 163.

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1979، ص366.

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بأداء بعض المهارات الهجومية :-

طبقت التجربة الاستطلاعية الثانية يوم (الاثنين) الساعة الثالثة عصراً الموافق 22 / 2 / 2021) على نفس اللاعبين للتجربة الاستطلاعية الأولى ، من أجل معرفة عده امور مرتبطة بالاختبارات المستخدمة وفريق العمل المساعد ، وكان الغرض من هذه التجربة ما يأتي:

- التعرف على الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات والمدة الزمنية المستغرقة خلال التطبيق.
- معرفة فريق العمل المساعد عن كيفية تطبيق الاختبارات وتوثيقها.

3-6 المنهج الإرشادي:-

أن الهدف من اعداد المنهج الإرشادي النفسي الحالي هو تنمية الكفاءة الذاتية وبعض أنواع الهجوم لدى للاعبين سلاح سيف المبارزة الشباب، لذا قامت الباحثة بالاطلاع على المصادر المتعلقة بموضوع البحث وخاصة كتب الإرشاد النفسي والتربوي ، والأدبيات والدراسات ذات العلاقة كي يتلاءم مع طبيعة البحث وأهدافه ولتحديد المجالات التي يعتمد المنهج الإرشادي ، هو يعد الهدف الرئيس للبحث الحالي، وتحقيقاً لذلك تم الاعتماد على نظام التخطيط في إعداد ، لذا قامت الباحثة بوضع هذا المنهج في ضوء مشكلة البحث، مستنده على خطوات بناء المنهج الإرشادي الآتية⁽¹⁾:-

1. تحديد الاحتياجات.
2. اختيار الأولويات.
3. تحديد الأهداف.
4. إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف الموضوعة.
5. تقويم النتائج.

(1) صالح جاسم الدوسري: الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد، مجلة رسالة الخليج العربي، الرياض، مكتبة الملك عبد العزيز الحربية، العدد 15، 1985، ص238.

وفي ضوء ذلك اعدت الباحثة المنهج الإرشادي النفسي متبعا الخطوات المشار إليها أعلاه وكالاتي:

1- تحديد الاحتياجات: هي مجموعة الخطوات التي ينبغي على المرشدة أن تقوم بها ومعرفة المفردات

الأساسية التي يستند إليها في صياغة أهداف المنهج ، وبعد تحديد الاحتياجات الخطوة الأولى في عملية

بناء المنهج الإرشادي وإعداده قامت الباحثة بإعداد أسبقيات يتضمن عناوين الجلسات الإرشادية

معتمدة على الأدبيات والدراسات السابقة وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس

والإرشاد التربوي وعلم النفس الرياضي والمبارزة، حيث تمت مناقشة عناوين الجلسات الإرشادية وفي

ضوء هذه الخطوة قامت الباحثة بتحديد مجموعة من احتياجات للاعبين المبارزة الشباب والمرتبطة

بموضوع الكفاءة الذاتية، وشملت هذه الحاجات :

- مفهوم الارشاد النفسي(سلوكي-معرفي).

- التدريب على التفكير وانواعه.

-التدريب على التفكير الشمولي.

- التدريب على إيقاف الأفكار السلبية.

- التدريب على المهارات العقلية

- ضغوط التدريب والمنافسة

- الثبات الانفعالي.

- تنمية الخبرة والمعرفة الرياضية

- تنمية الثقة بالنفس

-تأكيد الذات.

2- اختيار الأولويات: بعد جمع الاستبيان من الخبراء، تم تفرغ إجابات الخبراء ووضعها في جدول تكراري إذ رتبت عناوين الجلسات الإرشادية ترتيباً تنازلياً بحسب تكرارها مع الأخذ بنظر الاعتبار ملاحظات الخبراء* حول عناوين بعض الجلسات ومدتها وزمنها.

3. تحديد الأهداف: إن الهدف من المنهج الحالي هو تنمية الكفاءة الذاتية وبعض أنواع الهجوم للاعب سلاح سيف المبارزة الشباب، وذلك من خلال تعديل انماط تفكيرهم وسلوكهم و تغيير مدركات اللاعب عن ذاته وتبصيره بقدراته وإمكانياته والعمل على وضع أهداف حقيقية يسعى إلى تحقيقها والاعتماد على النفس، وتحمل المسؤولية والتقليل من عامل الخوف أو التوتر الذي يستبد به قبل وأثناء المنافسة الرياضية، لكي يتمكن من تحقيق افضل مستوى إنجاز رياضي.

4- إيجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الأهداف: إن تحديد النشاطات التي يتضمنها المنهج الإرشادي النفسي يتوقف على أهداف المنهج الإرشادي النفسي وعلى نوع الإمكانيات المتوفرة، وقد استعانت الباحثة في إعدادها للمنهج بالأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بالحاجات والأهداف والأنشطة الملائمة للاعب سلاح سيف المبارزة الشباب، فضلا عن مناقشة عدد من المختصين والخبراء في الإرشاد النفسي.

5. تقويم المنهج ولغرض التحقق من المنهج الإرشادي النفسي وخاصة الأهداف الموضوعية والتي تم بناء المنهج الإرشادي النفسي من أجلها لجأت الباحثة إلى الإجراءات التقويمية الآتية:-

1- التقويم التمهيدي : قامت بها الباحثة قبل المباشرة بتنفيذ المنهج الإرشادي النفسي والمتمثلة بإجراءات القياس القبلي وإجراء التجانس و التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

* ينظر الملحق (12) ، ص 189-191.

2- التقييم البنائي : قامت الباحثة بإجراء عملية التقييم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه بعض

الأسئلة للاعبين مع مناقشة الواجبات البيتية لهم .

3-التقييم الختامي : قامت الباحثة بعد المباشرة بتنفيذ المنهج الإرشادي النفسي والمتمثلة بإجراءات

القياس البعدي لتحديد التغيير الحاصل في الكفاءة الذاتية وبعض أنواع الهجوم للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك من خلال المقارنة بين درجات القياسيين القبلي و البعدي.

3-6-1 بناء المنهج الإرشادي النفسي(سلوكي-معرفي) للاعبي سيف المبارزة الشباب:

بعد قيام الباحثة بالخطوات السابقة قامت بإعداد المنهج الإرشادي بصيغته الأولية بالاعتماد على

نظرية (ميكنبوم Mechnbaum) والاستفادة من الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث

الحالي في إعداد محتويات الجلسات الإرشادية . وبعد إعداد المنهج بصيغته الأولية قامت الباحثة

بعرضه على المختصين و الخبراء، لمعرفة آرائهم في:

◀ مدى صلاحية المنهج الإرشادي النفسي(سلوكي-معرفي) في الكفاءة الذاتية وبعض أنواع الهجوم

لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة الشباب.

◀ مدى صلاحية محتوى الجلسات من أنشطة مستخدمة.

◀ كفاية الوقت المستخدم وعدد الجلسات المستخدمة.

◀ مدى صلاحية الوقت المستخدم والذي بلغ(30-40) دقيقة.

◀ مدى صلاحية عدد الجلسات الإرشادية وعددها (12) جلسة.

◀ مدى صلاحية اسلوب الارشاد الجمعي الذي استخدمته الباحثة.

◀ أية إضافات أو تعديلات تعني بالمنهج الإرشادي.

وقد أجمع المختصون والخبراء^(*) على صلاحية المنهج الإرشادي النفسي المعد من قبل الباحثة ، وكما اتفق المختصون والخبراء على عدد الجلسات وبواقع (12) جلسة إرشادية وبزمن الجلسة من (30-40) دقيقة وعلى محتوى الجلسات وأنشطتها المتضمنة المنهج الإرشادي النفسي.

3-6-2 التخطيط لتنفيذ الجلسات الإرشادية:-

- 1- تهيئة المكان المناسب لتنفيذ المنهج ، وتم اختيار قاعة المباراة في منتدى شباب حي الحسين.
- 2- تحضير مجموعة من وسائل المنهج الإرشادي وأدواته وهي (السبورة، كراس الواجب البيتي، تجهيزات مباراة، حاسبة الكترونية نوع(DELL).
- 3- تحديد المدة الزمنية بعد الاتفاق مع اللاعبين، إذ تم تحديد الجلسة قبل البدء بالتدريب الخاص باللاعبين الساعة الثالثة عصرا من يوم (الاثنين- الخميس)، إذ استغرقت كل جلسة حسب وقتها المحدد من (30-40) دقيقة.

3-6-3 الاختبارات القبليّة:-

الغرض قياس المتغيرات (قيد الدراسة) وجب تحديد الاختبارات التي ترتبط بالظاهرة المطلوب قياسها⁽¹⁾ ، إذ عمدت الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة بعد تهيئة المستلزمات والأدوات كافة وفريق العمل المساعد ، إذ تمت يوم الاحد الموافق 28 / 2 / 2021 ، الساعة الثالثة عصراً ، وبإشراف مباشر من قبل الباحثة والسيد المشرف وفريق العمل المساعد والتي تضمنت ما يلي:-

(*) ينظر الملحق (13) ص171-195.

(1) وجيه محجوب: اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001 ، ص201.

3-6-4 تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية القبلي:-

بعد تحديد عينة البحث لتطبيق المنهج الإرشادي النفسي والمتمثلة بلاعبي أندية ميسان للمبارزة الشباب بسلاح سيف المبارزة والبالغ عددهم (14) للاعبا مقسمين الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، قامت الباحثة بإجراء تطبيق مقياس قبلي لمتغيرات الدراسة:-

3-6-5 تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية:-

قامت الباحثة بتطبيق المقياس بتاريخ 28 | 2 | 2021 بتهيئة الاستمارات الخاصة بمقياس الكفاءة الذاتية ، مع كافة المستلزمات المطلوبة ، بعدها تم توزيع الاستمارات لجميع افراد المجموعة التجريبية ، ثم قراءة فقرات المقياس والتعليمات الخاصة به ، مع إعطاء (20 دقيقة) مدة الاختبار معتمداً على نتائج التجربة الاستطلاعية الأولى ، اذ تم تطبيقه في قاعة المحاضرات الخاصة في مركز شباب حي الحسين^(*) ، وبإشراف مباشر من قبل المشرف والباحثة وفريق العمل المساعد ، وبعد الانتهاء من الاختبار تم تفرغ البيانات على استمارات خاصة لأجل معالجتها احصائياً.

4- تطبيق المهارات الهجومية المحددة:- تمَّ اختبار اداء المهارات المبحوثة (الهجمة بتغيير الاتجاه ، الهجمة العددية ، الهجمة الدائرية ، هجمة الايقاف بالغطس) بسلاح سيف المبارزة ، لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ، بعد تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية مباشرةً في القاعة الخاصة برياضة المبارزة التابعة لمنتدى شباب حي الحسين، وبنفس اليوم، وبإشراف مباشر من قبل المشرف والباحثة وفريق العمل المساعد ، وبعد الانتهاء من الاختبار تم تفرغ البيانات على استمارات خاصة لأجل معالجتها احصائياً.

(*) ينظر ملحق(6)،ص158-161.

3-6-6 تطبيق المنهج الإرشادي :-

- 1- تم تنفيذ المنهج الإرشادي بطريقة الارشاد الجمعي على للاعبي اندية محافظة ميسان للمبارزة الشباب بسلاح سيف المبارزة.
- 2- السماح للاعبين أن يعبروا عن آرائهم ومواقفهم أثناء الجلسة الارشادية بهدف تعديل أنماط تفكيرهم.
- 3- تم إدارة الجلسات الإرشادية بأسلوب العلاج الواقعي.
 - ◀ التمهيد والاستثارة الايجابية من قبل المرشد(الباحثة).
 - ◀ تقديم سؤال من الواقع.
 - ◀ تقديم نموذج لظاهرة سلوكية.
 - ◀ اعادة ما تم تعلمه في الجلسة السابقة والاستفادة منها.
 - ◀ الفعالية والسرور لإضافة جو من المرح.
 - ◀ التأكيد على الالتزام بالواجب البيتي.
- 4- اختارت الباحثة تنفيذ المنهج الإرشادي (سلوكي-معرفي) على عينة البحث (للاعبي أندية محافظة ميسان بسلاح سيف المبارزة الشباب) بطريقة الارشاد الجمعي وذلك بسبب عامل الوقت والتفاعل الذي يحدث بين المرشد(الباحثة) والمسترشد(اللاعبين).
- 5- حددت عدد الجلسات ب(12) جلسة ارشادية وواقع جلستين في الاسبوع.
- 6- حدد مكان عقد الجلسات في قاعة المبارزة في منتدى حي الحسين.
- 7- تم تحديد موعد الجلسة الإرشادية في يوم (الاثنين والخميس) من كل أسبوع وبزمن من (30-40) دقيقة وحسب وقت كل جلسة، وعند موافقة الجلسة لإحداث طارئة أو يوم عطلة تؤجل إلى اليوم التالي.
- 8- حددت الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الكفاءة الذاتية بصيغته النهائية في تجانس و تكافؤ العينتين في المتغيرات قبل البدء بتطبيق المنهج

الإرشادي النفسي بمثابة نتائج القياس القبلي لأفراد العينتين التي أجرتها الباحثة بتاريخ 28/

2021/2.

9- تم تحديد يوم الاثنين الموافق 1 / 3 / 2021 ، موعدا لبدء المنهج الإرشادي النفسي في جلسته

الأولى .

10- تم تحديد تاريخ 9 / 4 / 2021 ، لإجراء القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول (14)

يبين الجلسات الإرشادية وتاريخ انعقادها

الجلسة	العنوان	زمن كل جلسة	اليوم	تاريخ انعقاد كل جلسة
الأولى	الافتتاحية	30 دقيقة	الاثنين	2021/ 3/ 1
الثانية	الارشاد النفسي (سلوكي - معرفي)	35 دقيقة	الخميس	2021/ 3/ 4
الثالثة	التدريب على التفكير وانواعه	40 دقيقة	الاثنين	2021/ 3/ 8
الرابعة	التدريب على التفكير الشمولي	35 دقيقة	الخميس	2021/ 3/ 11
الخامسة	التدريب على ايقاف الافكار السلبية	40 دقيقة	الاثنين	2021/ 3/ 15
السادسة	التدريب على المهارات العقلية	40 دقيقة	الخميس	2021/ 3/ 18
السابعة	ضغوط التدريب والمنافسة	35 دقيقة	الاثنين	2021/ 3/ 22
الثامنة	الثبات الانفعالي	35 دقيقة	الخميس	2021/ 3/ 25
التاسعة	تنمية الخبرة والمعرفة الرياضية	40 دقيقة	الاثنين	2021/ 3/ 29
العاشرة	تنمية الثقة بالنفس	40 دقيقة	الخميس	2021/ 4/1
الحادية عشرة	تأكيد الذات	40 دقيقة	الاثنين	2021/ 4/5
الثانية عشرة	الجلسة الختامية	35 دقيقة	الخميس	2021/ 4/8

3-6-7 تقييم اداء المهارات الهجومية:-

تم تقييم المهارات الهجومية (الهجمة بتغيير الاتجاه ، الهجمة العدديّة ، الهجمة الدائرية ، هجمة الايقاف بالغطس) ، وتم ذلك عن طريق التصوير الفديوي وبواسطة ثلاثة محكمين (*)، وفق استمارة اعدت لذلك (**) ، اذ يضع كل محكم درجة من (10) وبأخذ الوسط الحسابي لدرجاتهم الثلاث.

3-6-8 الاختبارات البعدية:-

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج الارشادي أجرت الباحثة الاختبارات البعدية لمقياس الكفاءة الذاتية والمهارات الهجومية لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) يوم الجمعة الموافق 2021 /4/9 الساعة الثالثة عصراً ، وقد تم اعتماد إجراءات التنفيذ على نفس الكادر المساعد الأولي والذي قام بإجراء الاختبارات القبليّة ، وكذلك تم اعتماد نفس الإجراءات من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وتهيئة كافة الظروف المحيطة بالاختبارات القبليّة ، لأجل تلافي المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على نتائج الاختبارات البعدية.

3-7 الوسائل الاحصائية: -

استخدمت الباحثة نظام (SPSS-16) للمعلومات الإحصائية وبرنامج اكسل.

1- النسبة المئوية.

2- الاهمية النسبية.

3- الوسط الحسابي.

4- الوسيط.

5- معامل الالتواء.

(*) ينظر ملحق(10)، ص1650.

(**) ينظر ملحق(9)، ص164.

- 6- الانحراف المعياري.
- 7- الوسط المرجح.
- 8- الدرجة المعيارية.
- 9- اختبار (t.test) للعينات المترابطة (غير المستقلة) ، والعينات الغير مترابطة (المستقلة).
- 10- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- 11- معادلة سبيرمان- براون.
- 12- معامل الفا كرونباخ.
- 13- مربع كاي.

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في (مقياس الكفاءة الذاتية، وبعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب) ومناقشتها

1-1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في (مقياس الكفاءة الذاتية ومناقشتها

2-1-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في (مقياس الكفاءة الذاتية

3-1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب ومناقشتها

4-1-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب

2-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في (مقياس الكفاءة الذاتية، وبعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب) ومناقشتها

4-1-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة
في (مقياس الكفاءة الذاتية) ومناقشتها

4-1-2-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة
في (بعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب) ومناقشتها

4-1-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في
(مقياس الكفاءة الذاتية، وبعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب)

4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة
في (مقياس الكفاءة الذاتية) ومناقشتها

4-1-3-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة، التجريبيّة)
في (مقياس الكفاءة الذاتية)

4-1-3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيّة
والضابطة في وبعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب ومناقشتها

4-1-3-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة، التجريبيّة)
في (مقياس الكفاءة الذاتية، وبعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب)

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج: -

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

بعد إكمال الخطوات الخاصة بإجراءات البحث الميدانية من بناء وتقنين مقياس الكفاءة الذاتية والاختبارات القبلية وتنفيذ تطبيق جلسات المنهج الإرشادي (سلوكي-معرفي) وإجراء الاختبارات البعدية , تمكنت الباحثة من الحصول على الدرجات الخام ، بعدها قامت بمعالجة تلك الدرجات إحصائياً , وذلك باستخدام (اختبار t.test) لدلالة الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطين لمعرفة معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لكل مجموعة من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة , وكذلك بيان مدى تأثير المنهج الإرشادي النفسي في مستوى الكفاءة الذاتية وبعض أنواع الهجوم للاعبين سيف المبارزة الشباب، لذا قامت الباحثة بوضع النتائج في جداول وأشكال بيانية تسهل ملاحظة الفرق بينهما وصولاً إلى النتائج النهائية.

4-1-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية:

4-1-1-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة

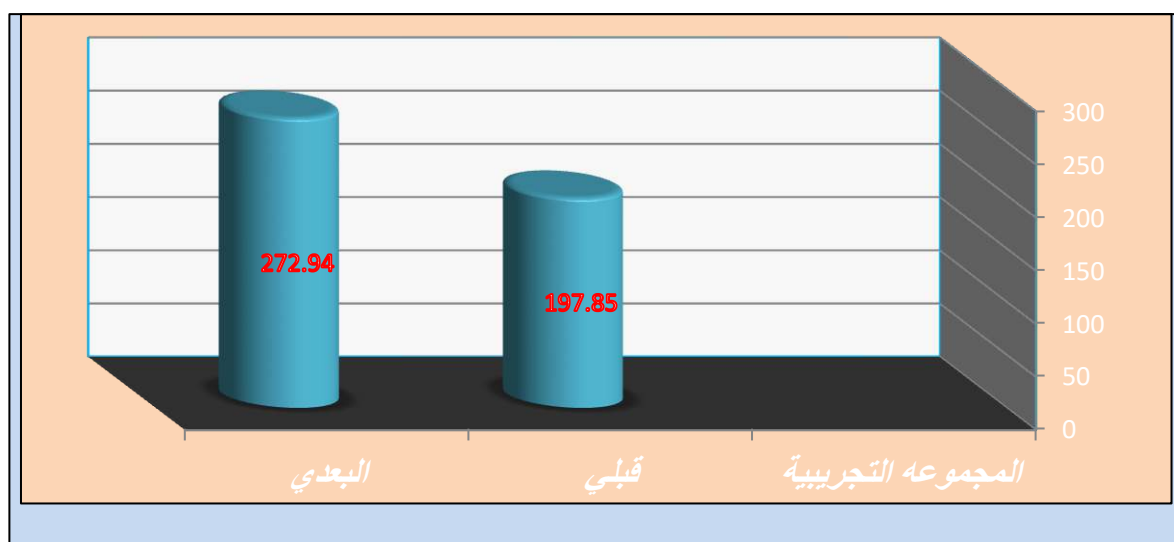
التجريبية في (مقياس الكفاءة الذاتية): -

الجدول (15)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس الكفاءة الذاتية

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
دال	0.00	13.22	10.83	272.94	14.47	197.85	درجة	الكفاءة الذاتية

يتبين من الجدول (15) والشكل (4) أن هناك فروقاً في الأوساط الحسابية للاختبارات القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في الكفاءة الذاتية وبعض المهارات الهجومية ، إذا حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي للكفاءة الذاتية وسطاً حسابياً بلغ (197.85) وانحرافاً معيارياً (14.47) بينما في الاختبار البعدي حققت وسطاً حسابياً بلغ (272.94) وانحرافاً معيارياً (10.83) وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (13.22) وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.44) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.



شكل (4)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الكفاءة الذاتية

4-1-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مقياس

الكفاءة الذاتية

من خلال البيانات الإحصائية المعروضة في الجدول (15) والشكل (4) الذي بين لنا وجود فرقاً دالاً إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الكفاءة الذاتية وأن قيمة (t) المحسوبة لمتغيري البحث (الكفاءة الذاتية) كانت دالة عند مستوى دلالة (0,05)، إذ تعزو الباحثة السبب في تطور الكفاءة الذاتية لدى أفراد عينة البحث إلى طبيعة ما يحتوي (المنهج الإرشادي سلوكي- معرفي) من استراتيجيات، وفتيات إرشادية، ونشاطات مختلفة تعمل على تغيير السلوك، والسلوك "كل ما يصدر عن الإنسان الحي من نشاط يتصل بطبيعته الإنسانية سواء كان اجتماعياً، جسماً، عقلياً أو أنفعالياً"⁽¹⁾، وكذلك ترى الباحثة أن للمنهج الإرشادي الأثر الواضح والفعال على أفراد العينة لما يحتويه من مادة غنية بالمعلومات التي ترثي الفرد بمقومات المعرفة السلوكية، وقد راعت الباحثة عند وضع الجلسات الإرشادية أن يتم التأكيد على معرفته الفرد بذاته الحقيقة كي يستطيع أن يغير من سلوكه وبالتالي اثر ذلك بالإيجاب على للاعبين المبارزة الشباب وهذا ما يؤكده (روجرز، 1997) "أن للسلوك أسباب، وأن هذه الأسباب إنما تتحدد بالطريقة التي يدرك بها الفرد نفسه والعالم المحيط به، وأن الفرد وحده هو الذي يستطيع أن يدرك العوامل التفاعلية التي تؤثر في طريقة إدراكه لنفسه وللعالم المحيط به، وأن سلوك الفرد لا يتغير ما لم يغير الفرد من نظراته لنفسه ولغيره"⁽²⁾ وبذلك فإن المنهج الإرشادي عمل على أن يدرك اللاعب في رياضة المبارزة ذاته وقدراته البدنية، المعرفية، الانفعالية، العقلية و الشخصية وما يتمتع به من الإصرار والمثابرة وهي مجالات الكفاءة الذاتية، وكذلك معرفة ما يمتلكه من إمكانات مهارية في الرياضة.

(1) جودت عبد الهادي: مصدر سبق ذكره، 2004، ص49.

(2) سهام درويش ابو عطية: مبادئ الإرشاد النفسي، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1997، ص13

وعلاوة على ذلك ترى الباحثة أن لأسلوب التفكير الشامل الذي صممت جلسات المنهج على أساسه الدور الكبيرة في ظهور تلك النتائج المعنوية، إذ أن المنهج الإرشادي الشامل جعل من أفراد العينة أصحاب فكر شامل وواسع عند التصرف مع المواقف المختلفة.

4-1-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة

التجريبية في بعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب:-

الجدول (16)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة

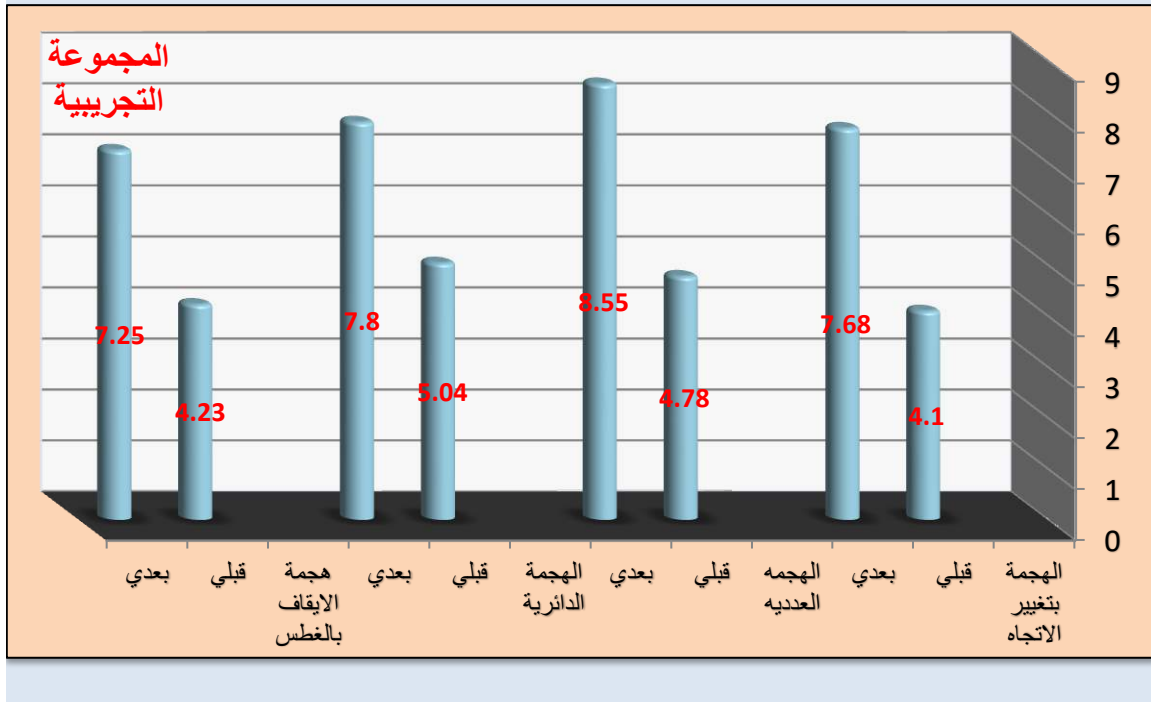
التجريبية لبعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	0.02	6.97	0.77	7.68	0.61	4.10	درجة	الهجمة بتغيير الاتجاه
دال	0.00	8.03	0.76	8.55	0.60	4.78	درجة	الهجمة العدديّة
دال	0.00	11.40	0.75	7.80	0.55	5.04	درجة	الهجمة الدائرية
دال	0.02	5.97	0.96	7.25	0.54	4.23	تجريبية	هجمة الايقاف بالغض

قيمة (t) الجدولية = 2.44 تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6)

يتبين من الجدول (16) والشكل (5) في اختبار اداء الهجمة بتغيير الاتجاه حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي وسطاً حسابياً بلغ (4.10) وانحرافاً معيارياً (0.61) بينما في الاختبار البعدي حققت وسطاً حسابياً بلغ (7.68) وانحرافاً معيارياً (0.77) وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (6.97) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.44) عند درجة حرية

(6) ومستوى دلالة (0.05)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعد، وفي اختبار أداء الهجمة العددية حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي وسطاً حسابياً بلغ (4.78) وأنحرافاً معيارياً (0.60) بينما في الاختبار البعدي حققت وسطاً حسابياً بلغ (8.55) وأنحرافاً معيارياً (0.76)، وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (8.03) وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.44) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي، وفي تقييم أداء الهجمة الدائرية حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي وسطاً حسابياً بلغ (5.04) وأنحرافاً معيارياً (0.55) بينما في الاختبار البعدي حققت وسطاً حسابياً بلغ (7.80) وأنحرافاً معيارياً (0.75) وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (11.40) وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.44) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي، وفي تقييم أداء هجمة الايقاف بالغطس حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي وسطاً حسابياً بلغ (4.23) وأنحرافاً معيارياً (0.54) بينما في الاختبار البعدي حققت وسطاً حسابياً بلغ (7.25) وأنحرافاً معيارياً (0.96) وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (5.97) وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.44) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.



شكل (5)

يوضح الاوساط الحسابية للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض أنواع الهجوم

4-1-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض

انواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب

دلت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات المحددة في البحث والمبينة في الجدول (11) أن المجموعة التجريبية سارت ضمن المنهج الإرشادي وفق نمط التفكير الشمولي الذي أدى الى تنمية المهارات الهجومية التالية (الهجوم بتغيير الاتجاه ، الهجوم العددي ، الهجوم الدائري ، هجوم الايقاف بالغطس) لدى للاعبي سلاح سيف المبارزة الشباب ، وهذا واضح من خلال نتائج الاختبارات البعدي للمهارات المذكورة أعلاه.

وتعزو الباحثة هذا التطور الى أهمية استعمال جلسات ارشادية ملائمة بمحتواها أعمار اللاعبين ومستواهم العلمي، وما تضمن من أنشطة ومعلومات قيّمة وفعاليات متنوعة ، والذي أدى إلى دفع اللاعبين (المجموعة الإرشادية) إلى زيادة الرغبة منهم بالاستفادة من المنهج الإرشادي لتطوير المهارات الهجومية

، وكذلك الأسلوب المستخدم في إدارة الجلسة الإرشادية، والذي اعتمد على حسن الاستماع من قبل المرشدة، والمناقشة العلمية الموضوعية ، ومن ثم تكليف اللاعب بالواجب البيئي لغرض الاستفادة من ما تعلموه في الجلسة الإرشادية ، وتطبيقه بالواقع العملي في المهارات الهجومية ، فضلاً عن ذلك استخدمت المرشدة خلال الجلسة الإرشادية الثناء والتشجيع (للمجموعة الإرشادية) التجريبية لتعزيز السلوك المرغوب فيه، "وأن الاستجابات السلوكية التي تظهر مباشرةً وتكون مقبولة ويحصل خلالها اللاعب على التعزيز سيؤدي إلى احتمال حدوث ذلك السلوك مستقبلاً في مواقف مماثل ، تبنت الباحثة مفهوم وأفكار التفكير الشمولي ، إذ أن هذا النوع من التفكير يساعد اللاعبين على اكتشاف حلول ابداعية مناسبة ، ما واجههم من مشكلات نفسية خلال التدريب والمنافسات من خلال النظر بصورة كلية شاملة ، وساعد ايضاً على توليد افكار جديدة وتوظيف قدراتهم في اكتساب وتطوير المهارات الهجومية ، كما ذكر أن الفرد ذو التفكير الشمولي لديه القدرة على النجاح في الاعمال التي تتوكل اليهم ويكون لديهم سلوك تنظيمي ، وقادرين على التكيف بطرائق ابداعية لحل المشكلات التي يتعرضون اليها اثناء عملهم⁽¹⁾.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في مقياس

الكفاءة الذاتية وبعض انواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب :

4-1-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في

(مقياس الكفاءة الذاتية) ومناقشتها:-

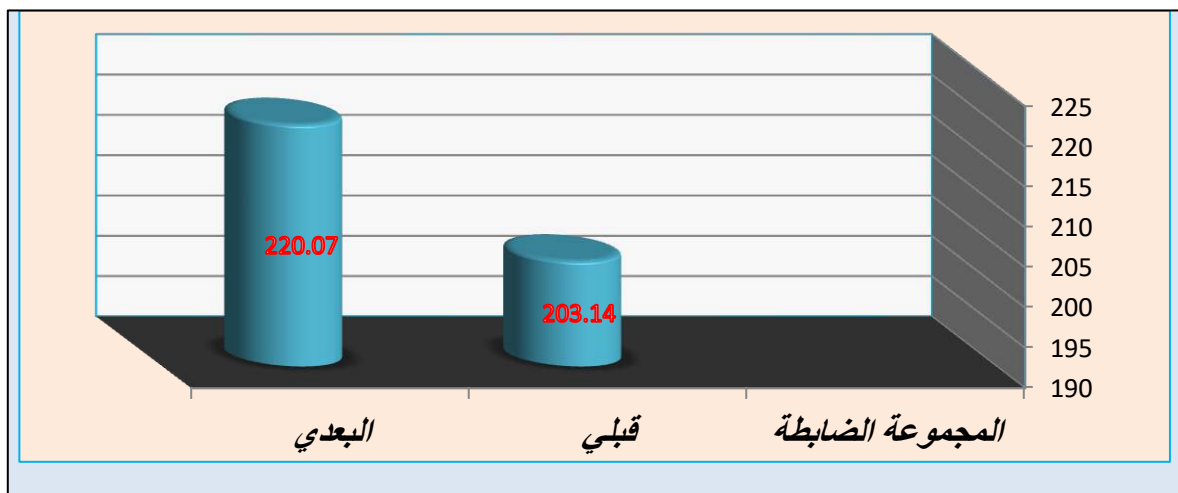
(1) ياسر خلف رشيد الشجري ووسام كافي محود الدليمي : تأثر أنموذج رينزولي في التحصيل والتفكير الشمولي لدى طالبات الصف الخامس الأدبي ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد(67) ، المجلد(17) ، 2020 ، ص2041.

الجدول (17)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (الضابطة) لمقياس الكفاءة الذاتية

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
دال	0.02	2.65	14.51	220.07	16.11	203.14	درجة	الكفاءة الذاتية

يتبين من الجدول (17) والشكل (6) أن هناك فروقاً في الأوساط الحسابية للاختبارات القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في الكفاءة الذاتية وبعض المهارات الهجومية ، إذا حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للكفاءة الذاتية وسطاً حسابياً بلغ (203.14) وأنحرافاً معيارياً (16.11) بينما في الاختبار البعدي وسطاً حسابياً بلغ (220.07) وأنحرافاً معيارياً (14.51) وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (2.65) وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.44) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً في المجموعة الضابطة.



شكل (6)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس الكفاءة الذاتية

4-1-2-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في

(بعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب) ومناقشتها:-

الجدول (18)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (الضابطة) لبعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	0.00	3.01	0.46	5.63	0.73	4.19	درجة	الهجمة بتغيير الاتجاه
غير دال	0.07	2.20	0.88	5.23	0.67	5.03	درجة	الهجمة العددية
دال	0.02	2.79	0.96	6.31	0.59	5.10	درجة	الهجمة الدائرية
غير دال	0.07	2.32	1.27	5.12	0.68	4.02	درجة	هجمة الايقاف بالغطس

قيمة (t) الجدولية = 2.44 تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(6)

يتبين من خلال الجدول (18) في اختبار الهجمة بتغيير الاتجاه حققت المجموعة الضابطة في

الاختبار القبلي وسطاً حسابياً بلغ (4.19) وانحرافاً معيارياً (0.73) للاختبار القبلي، بينما في الاختبار

البعدي حققت وسطاً حسابياً بلغ (5.63) وانحرافاً معيارياً (0.46) وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة بين

الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (3.01) وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.44) عند درجة حرية

(6) ومستوى دلالة (0.05) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

أما في اختبار الهجمة العددية للمجموعة الضابطة حققت وسطاً حسابياً بلغ (5.03) وانحرافاً

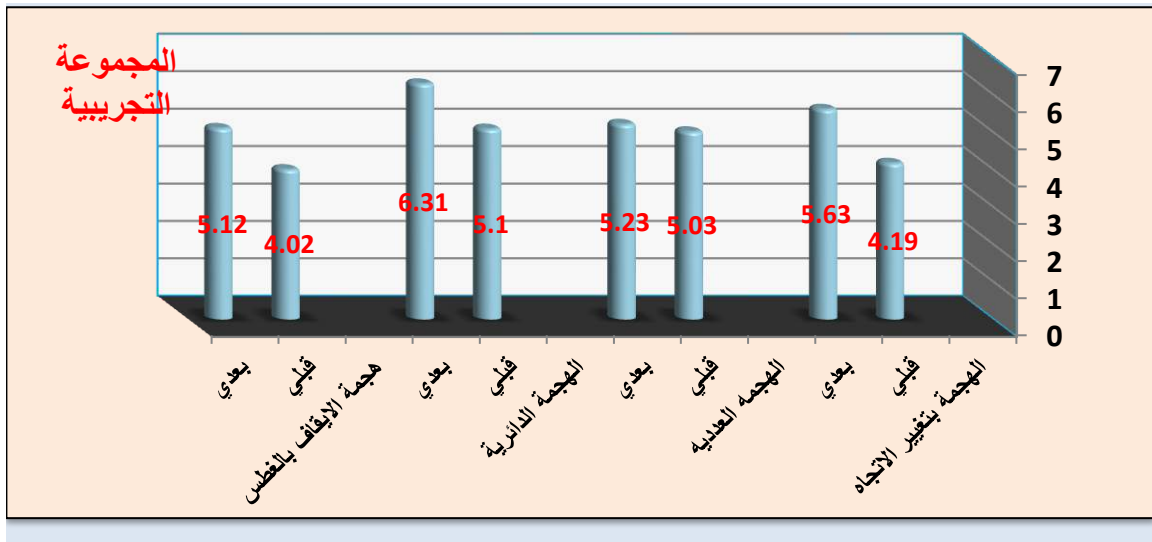
معيارياً (0.67) للاختبار القبلي، بينما في الاختبار البعدي حققت وسطاً حسابياً بلغ (5.23) وانحرافاً

معيارياً (0.88) وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (2.20) وهي

اصغر من القيمة الجدولية والبالغة (2.44) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) . وبذلك يكون الفرق غير دال إحصائيا ولصالح الاختبار البعدي.

واما في اختبار الهجمة الدائرية للمجموعة الضابطة فقد حققت وسطاً حسابياً بلغ (5.10) وأنحرافا معياريا (0.59) للاختبار القبلي، بينما في الاختبار البعدي حققت وسطا حسابيا بلغ (6.31) وأنحرافا معياريا (0.96) وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (2.97) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.44) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائيا ولصالح الاختبار البعدي .

أما اختبار (هجمة الإيقاف بالغطس) للمجموعة الضابطة فقد حققت وسطاً حسابياً بلغ (4.02) وأنحرافا معياريا (0.68) للاختبار القبلي، بينما في الاختبار البعدي حققت وسطا حسابيا بلغ (5.12) وأنحرافا معياريا (1.27) وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (2.32) وهي اصغر من القيمة الجدولية والبالغة (2.44) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) ، وبذلك يكون الفرق غير دال إحصائيا ولصالح الاختبار البعدي.



شكل (7)

يوضح الاوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض أنواع الهجوم

4-1-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض أنواع

الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب :

نلاحظ في الجدول (18) والشكل (7) هناك تطوراً للمجموعة الضابطة في بعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة ، وتعزو الباحثة سبب تطور المجموعة الضابطة الى أنتظامها بالوحدات المخصصة لها وفق المنهج المعتاد من قبل مدرب المركز التخصصي بالمبارزة ، وكذلك التكرارات في الأداء والاستمرار في تطبيق الوحدات المخصصة لتدريب المهارات الهجومية بسلاح سيف في رياضة المبارزة ، لذلك نجد أن المجموعة الضابطة قد حققت فرقاً من تدريب للمهارات الهجومية المبحوثة ، وذلك نتيجة التكرار والممارسة من خلال الوحدات التدريبية التي استخدم فيها الأسلوب المتبع من قبل المدرب ، فالهدف الرئيسي لكل وحدة هو إيصال المادة المطلوب تعلمها الى اللاعب ، وكذلك أن تطور مستوى الاداء المهاري يعود الى حصول افراد المجموعة الضابطة على التكرارات لكل مهارة مع ظهور دور المدرب بشكل كبير في الأسلوب المتبع من قبله هو الذي يوجه المتعلمين اثناء فترة التدريب لتعلم المهارة "اذ يعد عامل التوجيه من اهم عوامل اكتساب المتعلم للحركة"⁽¹⁾، وتري الباحثة ايضاً أن المجموعة الضابطة قد حققت تطور في بعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة من خلال الخبرات والمعلومات التي اكتسبها اللاعبين، وبالإضافة لكل ما تقدم أنفاً فقد أصبح اللاعبون يؤدون الحركة منذ بدايتها اثناء إعادة المهارة وتكراره بدون إضاعة الوقت في إدخال الحركات الزائدة التي لا تخدم عملية التدريب أي سيطرتهم على الأعضاء(الرجلين، واليدين) بشكل كبير مما ادى الى تحقيق الهدف والارتقاء بمستوى الاداء المهاري، وهذا ما أكده(وجيه، 2000) أن "التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقان أكثر وتنافس وتألّق حركي أكثر دقة"⁽²⁾.

(1) محمود داود الربيعي وآخرون: نظريات وطرائق التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 2000م، ص83.

(2) وجيه محجوب: نظريات التعلم والتطور الحركي ، دار وائل لطباعة والنشر ، ب ط ، عمان ، 2002، ص175.

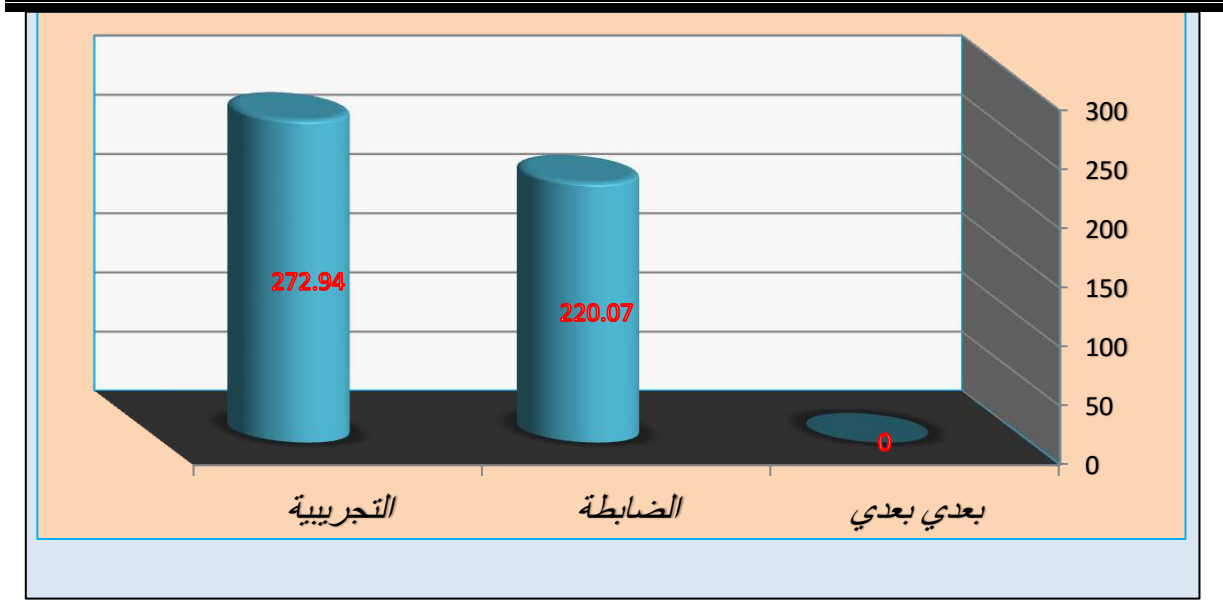
4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في (مقياس الكفاءة الذاتية) ومناقشتها :

الجدول (19)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الكفاءة الذاتية

الدالة	مستوى الدالة	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
دال	0.00	13.62	14.51	220.07	10.83	272.94	الدرجة	الكفاءة الذاتية

يتبين من الجدول (19) والشكل (8) إن هناك فروقاً في الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار الكفاءة الذاتية وبعض المهارات الهجومية ، إذا حققت المجموعة الضابطة وسطاً حسابياً (220.07) ، وأنحراف معياري (14.51)، بينما حققت المجموعة التجريبية وسطاً حسابياً بلغ (272.94) وبأنحراف معياري بلغ (10.83) ، وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (13.62) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية (2.17) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (12) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.



شكل (8)

يوضح الاوساط الحسابية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الكفاءة الذاتية.

4-1-3-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة, التجريبية) في مقياس الكفاءة الذاتية

اسفرت النتائج في الجدول (19) والشكل (8) فاعلية المنهج الإرشادي ذي التفكير الشامل في الكفاءة الذاتية لدى افراد عينة البحث التجريبية بعد تطبيق المنهج الإرشادي اعتماداً على أسلوب التفكير الشامل والذي كان له الأثر الفاعل في التأثير على ذواتهم, وتعزو الباحثة ذلك الى البيئة الإرشادية الامنة والأسلوب الإرشادي المستخدم في الجلسات الإرشادية التي تعرض لها افراد عينة البحث التجريبية خلال المنهج الإرشادي الحالي ومضمون المنهج الذي تضمن تشكيلة من المهارات العقلية والثقة بالنفس والمعرفة الرياضية والثبات الأنفعالي وتأكيد الذات, كما أن التفاعل الإيجابي الذي اتصف به الجو في المجموعة الإرشادية مكن اللاعبين في طرح ومناقشة المخاوف والمشاكل التي لديهم بشأن الرياضة وهذا

ما اكده (بيان محمد سالم , 2017) (أن جعل الافراد يناقشون بعض مشكلاتهم ومخاوفهم الشخصية سيسهل في حدوث النتائج الإيجابية المرتبطة بالمنهج الإرشادي) (1) .

أذ يشير (حسيب, 2001) "بأن الافراد ذوي الكفاءة الذاتية يتصفون بالثقة بالنفس , والمثابرة, والاصرار في العمل, ويعتبر الاحساس بالكفاءة الذاتية محددًا هامًا لنجاح الفرد او فشله في مختلف المهام التي يضطلع بها"(2). وكذلك ترى الباحثة نتيجة الثبات الأنفعالي لدى عينة البحث مما ادى الى رفع مستوى الكفاءة الذاتية لديهم وذلك لأن اللاعب المتمزن تكون دافعيته نحو تحقيق الاهداف والأنجاز في المنافسة عالية فهو يسعى الى وضع اهداف وطموحات باستمرار ويتخذ الطرق الصحيحة ليشبع حاجاته وتحقيق اهدافه فهو يشعر بالرضا ويكون متقبلاً للأشخاص من حوله وقادراً على التغلب على الصعوبات والتحديات التي تعيق تحقيق غايته ومن ثم يكون حافلاً بالأنجازات والخبرات الناجحة ويتجنب خبرات الفشل وهذا بلا شك يرفع من مستوى كفاءته الذاتية حيث اكد (Bandura-1997) "بأن الخبرات المباشرة للفرد تعد من اكثر المصادر التي لها القدرة على رفع درجة الكفاءة الذاتية لديه"(3)

ومن وجهة نظر أخرى ترى الباحثة أن هناك فاعلية المنهج الإرشادي النفسي في تنمية الكفاءة الذاتية للاعبين الشباب في المباراة , ويمكن تلخيص فاعلية المنهج الإرشادي النفسي في التطوير عن طريق هدف الإرشاد النفسي فقد أشار (الزيادي والخطيب) إلى أن الإرشاد النفسي يهدف إلى "مساعدة الفرد إلى فهم نفسه وقدراته وإمكاناته في ضوء علاقة واعية ومخطط لها تهدف للوصول به إلى السعادة

(1) بيان محمد سالم: إثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تقدير الذات وخفض التوتر النفسي، الجامعة الهاشمية، كلية العلوم التربوية ، 2017، ص109.

(2) حسيب عبد المنعم عبد الله: المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات لطلاب الجامعة المتفوقين والعاديين والمتأخرين دراسياً ، مجلة علم النفس، العدد59، ص125.

(3) Bandura, .A: Self-Efficacy ; the exercise of control .New York: W.H. Freeman and company. (1997) p 122

وتجاوز المشكلات التي يعاني منها من خلال دراسة شخصيته جسمياً، عقلياً، أنفعالياً، وإجتماعياً⁽¹⁾. وأن تلك المعرفة التي حصل عليها اللاعب من المنهج الإرشادي عن قدراته، وإمكاناته، ودراسة معرفته، عقلياً، أنفعالياً، ومعرفياً وسلوكياً هي أساس الكفاءة الذاتية في رياضة المبارزة والتي عملت الباحثة على تطويرها، أن للأسلوب المستخدم في إدارة الجلسة الإرشادية، والذي اعتمد على حسن الاستماع من قبل المرشدة، والمناقشة العلمية الموضوعية، ومن ثم تكليف افراد العينة بالواجب البيتي لغرض الاستفادة من ما تعلموه في الجلسة الإرشادية، وتطبيقه بالواقع العملي (المهارات الهجومية) فاعلية واضحة في تنمية الكفاءة الذاتية للاعبين , ويُعد "تقبل المرشدة للمسترشد كما هو عليه وحسن الإصغاء له والحفاظ على سرية المعلومات الخاصة بالمسترشد (اللاعب) وخصوصيتها من عوامل نجاح الإرشاد النفسي"⁽²⁾ وتحقيق أهدافه.

(1) أحمد محمد الزيايدي وهشام الخطيب: مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، عمان، دار العلمية الدولية للنشر، 2001، ص12.

(2) عماد عبد حمزة العنابي: مصدر سبق ذكره، 2016، ص140

4-1-3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية

والضابطة في بعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب:

الجدول (20)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية

للمجموعتين التجريبية والضابطة لبعض أنواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	0.00	6.80	0.46	5.63	0.77	7.68	الدرجة	الهجمة بتغيير الاتجاه
دال	0.00	5.74	0.88	5.23	0.76	8.55	الدرجة	الهجمة العددية
دال	0.00	6.30	0.96	6.31	0.75	7.80	الدرجة	الهجمة الدائرية
دال	0.00	3.14	1.27	5.12	0.96	7.25	الدرجة	هجمة الايقاف بالغطس

درجة الحرية (ن-2) (14-2=12) ومستوى الدلالة (0.05)، قيمة (ت) الجدولية = (2.17)

يتبين من خلال الجدول (20) للاختبارات المهارات الهجومية ان هناك فروقاً في الأوساط الحسابية

للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، أذ حققت المجموعة

الضابطة في اختبار (الهجمة بتغيير الاتجاه) وسطاً حسابياً (5.63) ، وبأنحراف معياري بلغ (0.46) ،

فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7.68) ، وبأنحراف معياري (0.77)، وعند استعمال

قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (6.80) وهي اكبر من قيمة

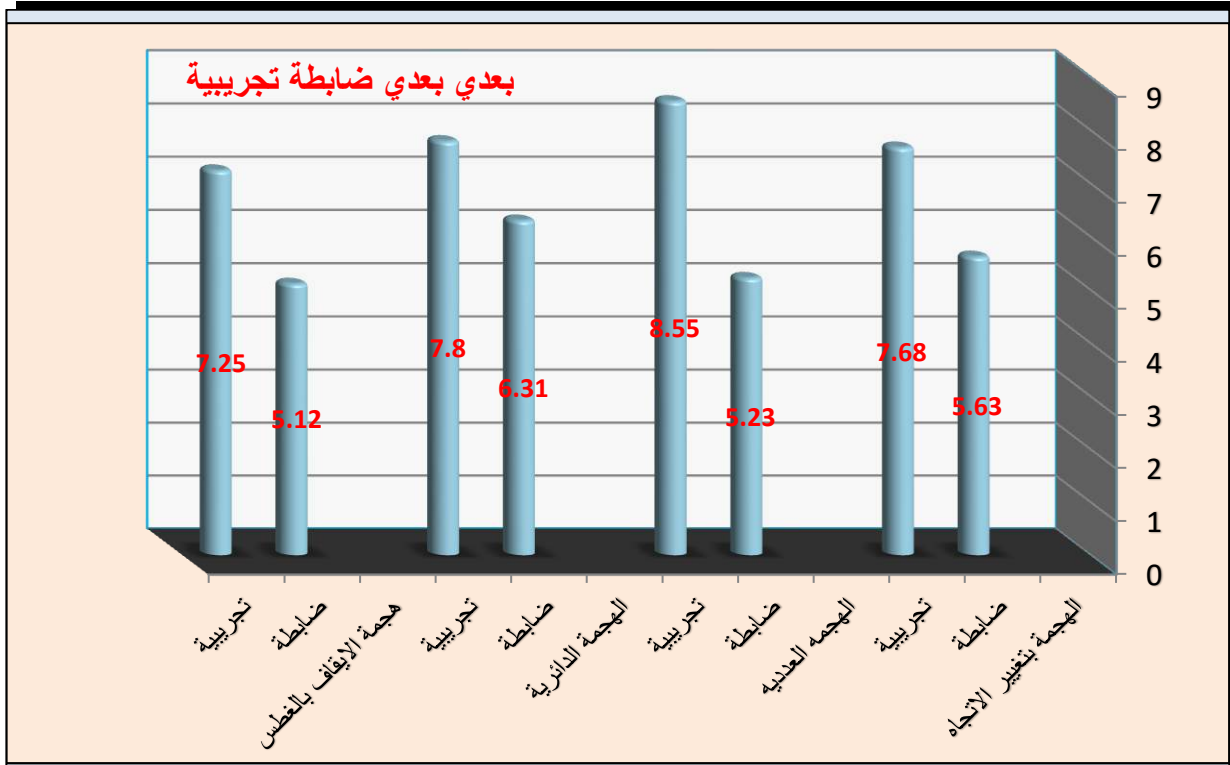
(T) الجدولية (2.17) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (12) وبذلك يكون الفرق معنوياً

ولصالح المجموعة التجريبية.

أما في اختبار (الهجمة العدديّة) فقد حققت المجموعة الضابطة وسطاً حسابياً (5.23) ، وبأنحراف معياري بلغ (0.88) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (8.55) ، وبأنحراف معياري (0.76)، وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (5.74) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية (2.17) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (12) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح المجموعة التجريبية.

وإما في اختبار (الهجمة الدائرية) للمجموعة الضابطة حققت وسطاً حسابياً (6.31) ، وبأنحراف معياري بلغ (0.96) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7.80) ، وبأنحراف معياري (0.75)، وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (6.30) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية (2.17) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (12) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح المجموعة التجريبية .

أما في اختبار (هجمة الايقاف بالغطس) للمجموعة الضابطة حققت وسطاً حسابياً (5.12) ، وبأنحراف معياري بلغ (1.27) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7.25) ، وبأنحراف معياري (0.96)، وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (3.14) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية (2.17) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (12) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح المجموعة التجريبية.



شكل (9)

يوضح الاوساط الحسابية البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في بعض أنواع الهجوم

4-1-3-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة, والتجريبية) في

مقياس الكفاءة الذاتية وبعض انواع الهجوم بسلاح سيف المبارزة الشباب :

من خلال المعالم الإحصائية في الجدول (20) والشكل (9) تبين أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في المهارات الهجومية (الهجمة بتغيير الاتجاه, الهجمة العنديه, الهجمة الدائرية, هجمة الايقاف بالغطس)، وهذا يؤكد فاعلية المنهج الإرشادي المستخدم للمجموعة التجريبية , إذ تعزو الباحثة تلك الفروق في المجموعة التجريبية الى أنها تلقت جلسات ارشادية جماعية قائمة على أسس علمية مدروسة ونقاشات متعمقة وإتاحة الفرصة للاعبين في التداخل بتلك النقاشات واعطائهم الحرية في التعبير عن الرأي وهذا بدوره ادى الى خلق جو من المودة والتالف فيما بينهم , كل ذلك كأن له الاثر الواضح في النتائج المتحققة للدراسة, وهذا ما يؤكد

(حامد عبد السلام 1980 " أن أسلوب النشاطات والمناقشات الجماعية له دور كبير في اضعاف جو من المودة والتالف , وأن هذا الجو يساعد على اكتساب قيم تربوية واجتماعية ايجابية"⁽¹⁾، فضلاً عن ذلك قد راعت الباحثة اختيار طريقة الارشاد النفسي المناسبة من خلال استشارة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التوجيه والارشاد النفسي, وهذا يعد من اهم الركائز التي يتوجب مراعاتها عند بناء المنهج الإرشادي , وذلك بدوره ادى الى فاعلية المنهج الإرشادي ونجاحه من خلال الاسلوب المتبع من قبل المرشدة في ادارة الجلسات الإرشادية مع مراعاة اصال المعلومة بطريقة شيقة وسهلة , وتضمن المنهج الكثير من المعلومات والأنشطة والفعاليات فضلاً عن النماذج والصور (البوسترات) ومقاطع الفيديو واستخدام السبورة لتوضيح بعض المواقف كأن لهذه الوسائل الأثر الواضح في ذلك التطور ، ويذكر (توفيق احمد، 2003) إذ أن اللاعب يؤدي المهارة مع أقرانه ويشاهد جماعته يؤديون هذه المهارة فهذا يؤدي إلى تعلم أفضل من خلال تعزيز الأداء بالمشاهدة وتصحيح الأخطاء"⁽²⁾.

وعلاوة على ذلك فقد كان لاختيار المفردات الخاصة بالجلسات الإرشادية الدور الهام والفعال إذ كانت ذات صلة وثيقة بالعوامل النفسية التي تواجه الرياضي اثناء أداء المهارات الهجومية برياضة المبارزة وأن اختيارها كان وفق اساس علمي ودقيق, وكذلك ترى الباحثة وصول عينة البحث لهذا المستوى من خلال النتائج وبصورة ايجابية الى الالتزام الذي ابداه افراد عينة الدراسة (المجموعة التجريبية) ,في جلسات المنهج الإرشادي من حضور والالتزام بالواجب البيتي الذي كان تلزمهم به المرشدة, نتيجة العلاقة المميزة والمفعمة بالثقة و الاحترام المتبادل فيما بينهم وبين والمرشدة المختص من جهة والعينة نفسها من جهة اخرى, وذلك

(1) حامد عبد السلام زهران: التوجيه والارشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتاب، 1980، ص90.

(2) توفيق احمد ومحمود الحيلة: طرائق التدريس العامة، (عمان، ب. م، 2003) ص 66.

لإدراكه مدى أهمية هذه العلاقات في نجاح المنهج المقصود، إذ أن المرشدة النفسية الذي يدير جلساته بصورة تغلبها العلاقة الطيبة ستؤثر بالإيجاب على الالتزام الفعال من قبل المسترشدين.

فضلاً عن ذلك تعزو الباحثة سبب هذا التفوق الذي حققه أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية جاءت نتيجة المنهج الإرشادي النفسي المعد وفق نمط التفكير الشمولي ، إذ تم تهيئة الباحثة الجو المناسب أثناء عملية الإرشاد والتوجيه داخل الوحدات الإرشادية ، والذي تضمن (المكان المناسب ، الإضاءة الجيدة ، الهدوء ، وإعطاء فرصة كبيرة للاعب داخل المجموعة مما جعل كل واحد منهم يتصرف بتفكير عالي وشمولي ، وكما اشار عمار عبد حمزة العتابي "أن تهيئة المكان المناسب الذي تتم فيه المقابلات (الجلسات الإرشادية) مع المُسترشِد تُعد من عوامل نجاح الإرشاد النفسي"⁽¹⁾، وأكدت الباحثة على التحدث بحرية من دون خوف أو تقييد مما جعل اللاعبين يفكرون بأكثر من حل مناسب ، فقد أشار (الزيادي والخطيب) إلى أن الإرشاد النفسي يهدف إلى "مساعدة اللاعب إلى فهم نفسه وقدراته وإمكاناته في ضوء علاقة واعية ومخطط لها تهدف للوصول به إلى السعادة وتجاوز المشكلات التي يعانى منها من خلال دراسة شخصيته جسدياً، عقلياً، أنفعالياً، واجتماعياً"⁽²⁾ ،

ويمكن عزو هذه النتيجة أيضاً الى اعتماد المنهج الإرشادي على النظرية السلوكية المعرفية في اختيار الأساليب الإرشادية ، الذي كأن له الأثر الفاعل للتأثير في شخصية اللاعبين ، إذ إن النظرية السلوكية المعرفية تمكن المرشدة من اتباع استراتيجيات مختلفة وأساليب علاجية كثيرة ، لتطوير البرامج الإرشادية الفاعلة والتي تتصف بالشمولية والتكامل⁽³⁾ ، ومن جهة أخرى استخدمت الباحثة الإرشاد الجماعي لما له من دور بربط العلاقة بين أفراد المجموعة التجريبية ، فالجو الإرشادي داخل المجموعة

(1) عماد عبد حمزة العتابي: مصدر سبق ذكره، 2016، ص 140.

(2) أحمد محمد الزيادي وهشام الخطيب: مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، عمان، دار العلمية الدولية للنشر، 2001، ص 12.

(3) أمال إبراهيم حسون الخالد : أثر برنامج إرشادي في تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد ، 2002 م ، ص 99.

كأن يتصف بالثقة المتبادلة بين جميع الأطراف والحرص على فهم ما يدور من مناقشات داخل الجلسة الإرشادية وإعطاء الواجب البيتي ، وتعزو الباحثة ايضاً وجود الفرق المعنوي للمجموعة التجريبية إلى فاعلية المنهج الإرشادي النفسي الذي ساعد في التغلب على المشاكل النفسية، وتعديل الاتجاهات من السلبية إلى الإيجابية.

وترى الباحثة ايضاً أن التطور الحاصل في مهارة (الهجمة بتغيير الاتجاه) وهي واحدة من حركات الهجوم البسيط غير مباشر تؤدي هذه الهجمة في الاتجاه المقابل الجانبي لسلاح اللاعب أي المغاير للاتجاه الذي يتلاحم فيه اللاعب مع المنافس , فيحتاج اللاعب فيها الى الاتزان والثقة والدقة العالية فتكون الحالة النفسية هي الاساس في تحديد الهدف وعدم التردد في حركة الهجوم واخذ لمسة اذا كان المنهج الإرشادي الذي احتوى في جلساته على العديد من المواضيع الثقة بالنفس وتأكيد الذات والقدرة على تهيئة اللاعب بالشكل المناسب من حيث التفكير في اداء الهجمة وتجنب الاخطاء غير مناسبة وهذا ما لاحظته الباحثة بعد الجلسات الأولى للاعب سيف المبارزة وقدرتهم على فهم الحركات وادائها بالشكل المناسب , وكذلك فقد كأن التفكير الشمولي له البصمة الواضحة في الجلسات الإرشادية وذلك من خلال إعطاء المرشدة الأهمية الواضحة لعامل التفكير الشمولي وكيفية الطريقة التي يتم التفكير بها ,اذ تم التأكيد على التفكير بصورة واسعة وذات طابع شمولي عند مواجهة المواقف أثناء اللعب وهذا بدوره أدى الى تغيير أفكار افراد العينة من خلال مساعدتهم في الجلسات على تغيير ما يفكرون به وتحريرهم من أنماط التفكير التقليدية اذ تؤكد (أنتصار عودة موسى الحلفي, 2020) " التفكير الشمولي يعمل في الجهة المعاكسة تماماً، فبدلاً من التركيز الشديد على مسألة محددة، فإن التفكير الشمولي يسمح لك برؤية الصورة الكاملة والوصول إلى نتائج متميزة. أنه مفتاح للإبداع، وإعادة صياغة المشاكل العسيرة، والتعاون عبر الدوائر والأنظمة".⁽¹⁾

(1) أنتصار عودة موسى: التفكير الشمولي، ط1، بغداد باب المعظم، دار الكتب والوثائق، 2020، ص53.

وكذلك ترى الباحثة ظهور نتائج إيجابية في (الهجمة العديية) وهي واحدة من حركات الهجوم المركب التي يحتاج فيها اللاعب الى الثقة العالية, لأن هذا الهجوم يحتاج من اللاعب أكثر من حركة للحصول على لمسة, وهذا ما يحتاجه للاعب المباراة أن يكون ذا ثقة عالية وأن يمتلك كفاءة عالية لغرض تحديد نوع الهجوم والطعن والحصول على لمسة باقل وقت ممكن وأن استخدام جلسات ارشادية خاصة **بالثقة بالنفس وتأكيد الذات** أدت الى المساهمة في ظهور تلك الفروق المعنوية بين المجموعتين والصالح المجموعة التجريبية إذ تعزو الباحثة ذلك إلى امتلاك اللاعبين روح الإصرار والعزيمة والمثابرة وتأكيد الذات لمواجهة العقبات التي تواجههم والمشكلات التي تعترضهم ومواجهة حالات الفشل والوصول إلى حالات النجاح, وأن أفراد العينة هم من اللاعبين الذين يمارسون رياضة المباراة لمدة ليست بقليلة ونتيجة لكثرة الممارسة والاشتراك بالمنافسات والاستمرار أنتج نسبة من الثقة لديهم, فضلاً عن ذلك فإن امتلاك اللاعبين ذلك القدر المقبول من الثقة بالنفس جاء من خلال قدرة اللاعبين على التكيف مع مواقف اللعب وفي القدرة على التفكير والاستجابة في مواجهة التحدي وغيرها من الجوانب النفسية الهامة وهذا ما جعل الباحثة تؤكد في الجلسات الإرشادية على عامل الثقة بالنفس, وهذا ما يؤكدُه (أسامة كامل راتب 2001) " أن الثقة بالنفس مهارة نفسية تحتاج إلى تدريب وممارسة مثل المهارات الرياضية"⁽¹⁾.

أما جلسات الأنفعالات وضغوط المنافسة فكانت ذات أثر فعال في تطوير مهارة (الهجمة الدائرية) التي هي واحدة من حركات الهجوم المركب التي تحتاج من اللاعب دقة وسرعة وحسن التصرف وضبط ومعرفة حركات المنافس اثناء النزال وهذا النوع من الهجوم يحتاج العديد من المهارات العقلية وضبط النفس وكذلك اللاعب يحتاج الى تنمية الخبرة

(1) أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين، مصر، دار الفكر العربي، 2000، ص 36.

والمعرفة الرياضية كونها من الحركات الصعبة التي تؤدي بحركتين او اكثر وأن حركة المدافع لا تكون بشكل افقي لاعتراض نصل سلاح المنافس إنما تتم بشكل دائري مما يتطلب من المهاجم أن ينتقل مرة اخرى من اسفل نصل سلاح الخصم لكن مع اتجاه حركته وليس بصورة معاكسة لها أي الحركة تتم بالانتقال من الجهة الخارجية الى الجهة الداخلية وكذلك تعزو الباحثة ذلك إلى الاهتمام بالجانب النفسي خلال المنهج الإرشادي وما له من دور ايجابي وفعال في تنمية مهاره التفكير ومواجهة ما تعترضهم من ضغوطات نفسية اثناء الاداء وما له من اهمية اخرى في تنمية وتطوير سماتهم النفسية كالثقة بالنفس وتقدير الذات والثبات الأنفعالي وهذا بدوره يؤدي إلى تهيئة اجواء نفسية مناسبة وبالتالي سوف يسهم ذلك في تجاوز الكثير من الاخطاء والارتقاء بمستوى تلك المهارة، وكذلك نتيجة امتلاكهم مستوى ذهني مناسب كأن لأفراد عينة البحث نوعاً من التناغم بين العقل والأنفعال ، وهذا مما يؤكد بأنهم يمتلكون نضجاً أنفعاليا يسهم في قدرتهم على التصرف بحكمة وتعقل أثناء أداء مهارة الهجمة الدائرية في رياضة المبارزة ، فعندما يرتفع احدهما ينخفض الاخر بشكل كبير، وهذا ما يؤكد (الزبيدي 1997) " أن الاداء الرياضي ينخفض بشكل كبير عندما ترتفع الأنفعالات السلبية إذا إن الاضطرابات الأنفعالية حين تحصل يستحيل معها الاداء بتعقل وذكاء وكفاءة"⁽¹⁾.

أما ظهور النتائج المعنوية في (مهارة هجمة الإيقاف بالغطس) التي هي واحدة من حركات الهجوم المضاد التي تعتمد على سرعة ودقة اللاعب بأدائه فإن اللاعب يحتاج الى وضع هدف محدد بأقل زمن ممكن وهذا يتطلب من اللاعب أن يكون يقظاً ويمتلك ثقة نفسية عالية في تنفيذ الهجمة في الوقت المناسب وكذلك يعود الى استخدام الباحثة الإرشاد النفسي لما له من دور بربط العلاقة بين أفراد

(1) الزبيدي، يونس طاهر خليفة: جودة القرار وعلاقته بالانتران الأنفعالي وموقع الضبط لدى المدراء العاملين، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، 1997، ص 11.

المجموعة التجريبية، فالهدف الأساسي من هذا المنهج هو تهيئة الأجواء المناسبة أثناء عملية الإرشاد الذي بموجبه أعطت المرشدة الفرصة لكل للاعب داخل المجموعة التجريبية لكي يطور إدراكه ومفاهيمه لنفسه مما يؤهله إلى تحقيق هدفه الخاص به وهو التكيف الصحيح مع نفسه فيما يتعلق برغباته وقدراته الخاصة ، فالجو الإرشادي داخل المجموعة كأن يتصف بالثقة المتبادلة بين جميع الأطراف والحرص على فهم ما يدور من مناقشات داخل الجلسة الإرشادية.

وفي الختام ترى الباحثة أن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة جاء نتيجة تأثير المنهج الإرشادي وفق نمط التفكير الشمولي الذي طبق على المجموعة التجريبية مقابل المجموعة الضابطة التي لم تتلقى أي أسلوب ارشادي وظلت في ظروفها المعتادة من قبل المدرب أي أن المنهج التدريبي للمدرب يطور بعض الجوانب او المجالات البدنية والمهارية والنفسية بدرجة مقبولة في غياب المنهج الإرشادي النفسي، وكذلك أن تحديد وتسلسل الجلسات الإرشادية أدى بدوره الى اكساب المجموعة التجريبية مهارات وقدرات واتجاهات واستعدادات تساعدهم على تنظيم ذواتهم بأنفسهم وفهمها وتقييمها, وهو اكثر الأساليب فاعلية في الارشاد النفسي كونها اكسبت اللاعبين مهارات إدارة المواقف الضاغطة والسيطرة عليها والميل نحو الأساليب العلمية لمواجهة التحديات وضغوط الأداء والعمل على التوازن بين ادراك اللاعب لمهارته وصعوبة النشاط ويكون على ثقة بأن كل شيء تحت السيطرة مقترناً ذلك بحالة من الابتهاج والصفاء الذهني وإمكانية الاندماج في الأداء، حيث اتاحت الجلسات الإرشادية تحسن العديد من الخبرات النفسية والعقلية والتي بدورها أنعكست على تحسين مستوى اللاعبين في المجموعة التجريبية.

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

5-2 التوصيات

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1- الاستنتاجات :-

في ظل ما أفرزته نتائج الدراسة لتوصلت الباحثة باستنتاجات عدة وهي :-

1- للمنهج الإرشادي وفق نمط التفكير الشمولي المعد من قبل الباحثة تأثير واضح في تنمية الكفاءة

الذاتية وبعض المهارات الهجومية للاعبين سلاح سيف المبارزة الشباب.

2- أظهرت الدراسة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تنمية الكفاءة الذاتية وبعض

أنواع الهجوم للاعبين سيف المبارزة الشباب.

3- لمقياس الكفاءة الذاتية المعد من قبل الباحثة الدور الكبير في معرفة مستوى الكفاءة الذاتية للاعبين

سيف المبارزة الشباب.

4- تضمن مقياس الكفاءة الذاتية المعد من قبل الباحثة (58) فقرة موزعة وفق (4) مجالات

(المجال المعرفي- المجال الانفعالي-المجال العقلي-المجال الشخصي)

5- الجوانب النظرية والعلمية وفق متغير التفكير الشمولي والمتداخل مع المنهج الإرشادي كان لهما

دور كبير في ظهور التطور وبالشكل المناسب مع المهارات الهجومية المبحوثة.

6- إن استخدام المنهج الإرشادي وفق نمط التفكير الشمولي يمكن اللاعبين من أداء المهارات

الهجومية والاجادة بها ، إذ إنه يساعد اللاعبين في النظر الى الأداء المهاري من جوانبه نفسية والكشف

عن السلبيات التي قد تحدث سابقاً.

5-2- التوصيات: -

- 1- اعتماد مقياس الكفاءة الذاتية المعد من قبل الباحثة مع هذه الدراسة؛ لكونه أتاح الفرص للاعبين في تحديد امكانياتهم وبالتالي كان سببا في النجاح وبالصورة الصحيحة والملائمة.
- 2- ضرورة اعتماد المنهج الإرشادي وفق نمط التفكير الشمولي في تنمية الكفاءة الذاتية وبعض المهارات الهجومية بسلاح سيف المبارزة ، لكونه يعد مميذا ويتلاءم مع قدرات وقابلية اللاعبين ،
- 3- إمكانية استفادة المدربين من المنهج الإرشادي يجعلهم قادرين على كشف ومعالجة الجوانب النفسية للاعبين.
- 4- ضرورة الاهتمام والتأكيد على متغير التفكير الشمولي لأنه نمط مهم من انماط التفكير وبالأخص الجانب الرياضي.
- 5- ضرورة إجراء دراسات وبحوث اخرى مع فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين لما لها من دور مميز في المهارات وخصوصا في رياضة المبارزة.

المصادر

لمصادر العربية

❖ القرآن الكريم

- احمد العلوان ورندة المحاسنة: الكفاءة الذاتية في القراءة وعلاقتها باستخدام استراتيجيات القراءة لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، العدد 4, 2011.
- احمد الغرابية، وعبد الله رشيد: العمل التطوعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة رسالة التربية وعلم النفس، (54) , 2016.
- أحمد محمد الزياي وهشام الخطيب: مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، عمان، دار العلمية الدولية للنشر، 2001.
- اخلاص عبد الحفيظ: التوجيه والارشاد في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الكتاب للنشر، 2002.
- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين، مر، دار الفكر العربي، 2000.
- أمال إبراهيم حسون الخالد : أثر برنامج إرشادي في تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد ، 2002 م .
- انتار عودة موسى: التفكير الشمولي، ط1، بغداد باب المعظم، دار الكتب والوثائق، 2020.
- انتار مزهر الدفاعي: أثر برنامج ارشادي نفسي مقترح في تنمية لبتقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد، 2004.
- ايمن غنيم: المبارزة - تعليم - تدريب - تحكيم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2018.
- بروفين لورنس. علم الشخصية، (ترجمة) عبد الحليم محمود السيد (وآخرون)، ج1، ط1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، 2010.
- بيان محمد سالم: إثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تقدير الذات وخفض التوتر النفسي، الجامعة الهاشمية، كلية العلوم التربوية ، 2017.

- توفيق احمد ومحمود الحيلة: طرائق التدريس العامة، (عمان، (ب. م، 2003).
- جودت عبد الهادي: مصدر سبق ذكره، 2004، 49.
- حامد عبد السلام زهران. التوجيه والإرشاد التربوي، القاهرة، 1982.
- حسيب عبد المنعم عبد الله: المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات لطلاب الجامعة المتفوقين والعاديين والمتأخرين دراسياً، مجلة علم النفس، العدد 59.
- حيدر عبد الواحد غضبان: تأثير تمرينات خاصة على وفق بعض مظاهر الانتباه في تطوير الكفاءة الذاتية والاداء المهاري والخططي للاعبين كرة الشباب، اطروحة دكتوراه، جامعة المستنصرية، 2016.
- خالد شاكر: الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالممارسات الوالدية الداعمة، رسالة ماجستير ، الجامعة الاردنية-عمان، 2004.
- راضي الوقفي. مقدمة في علم النفس، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2003، 595.
- رحيم حلو علي: المدر سبق ذكره ، 27. (1) عبد علي نيف (وآخرون): المدر السابق، 1988.
- الزبيدي، يونس طاهر خليفة: جودة القرار وعلاقته بالاتزان الانفعالي وموقع الضبط لدى المدراء العاملين، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، 1997.
- سلوى محمد جمال: اثر برنامج ارشادي في خفض القلق الاجتماعي لدى الطلاب الجدد في المعاهد الفنية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية ، 1997.
- سهام حمود ابط حواس السعيد: تأثير التمارين التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية في سلاح الشيش ، جامعه بغداد - كلية التربية الرياضية للبنات ، 2009.
- سهام درويش ابو عطية: مبادئ الإرشاد النفسي، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1997.
- طه عبد العظيم حسين : الإرشاد النفسي النظرية التطبيق التكنولوجيا ، الأردن، عمان ، دار الفكر ، 2004.

- عام محمود ندى الحيايى؛ ارشاد التربوي والنفسي: دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة المول، 1989.
- عبد الستار جبار ضمّد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، الاردن، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000.
- عبد الله حويل وآخرون: برنامج ارشادي معرفي لتخفيف الضغوط النفسية وأثره في دقة التهديف لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد (15) ، العدد (1) .
- عدنان يوسف العتوم (وآخرون): علم النفس التربوي النظرية والتطبيق، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2005.
- عكلة سليمان الحوري ومعيوف ذنون حنتوش: مدخل إلى علم النفس الرياضي: ط1، المول، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، جامعة المول، 2011.
- عماد عبد حمزة العتابي: مصدر سبق ذكره، 2016، 140.
- فتحي مطفي الزيات: علم النفس المعرفي، مداخل ونماذج ونظريات، ط1، مر، دار النشر للجامعات، 2001.
- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998.
- محمود داود الربيعي وآخرون: نظريات وطرائق التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 2000 م .
- ناظم شاكر الوتار: اثر برنامج إرشادي نفسي لإدارة الضغوط النفسية معرفيا لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية ، المجلد 14، العدد49 ، 2008.
- نيفين عبد الرحمن: قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الاكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة الازهر، كلية التربية، قسم علم النفس، 2011.

- وجيهه محجوب: نظريات التعلم والتطور الحركي، دار وائل لطباعة والنشر، ب ط، عمان، 2002.
- وفاء درويش: سيكولوجية القيادة والجماعات الرياضية، الاسكندرية، ط1 ، 2014.
- ياسر خلف رشيد الشجري ووسام كافي محود الدليمي: تأثير نموذج رينزولي في التحيل والتفكير الشمولي لدى طالبات الف الخامس الأدبي ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد(67) ، المجلد(17) ، 2020.
- ياسمين حميد مجيد البياتي: فاعلية برنامج ارشادي نفسي لدعم الالابة النفسية وخفض التلوث النفسي، اطروحة دكتوراه، جامعة واسط، 2015.

المصادر الإنكليزية

- ❖ Bandura, .A: Self-Efficacy ; the exercise of control .New York: W.H. Freeman and company. (1997).
- ❖ Bandura. Social Foundation of thought and action: A social cognitive theory. Engle wood Cliffs .NJ: Prentice-H.1986 .
- ❖ Gould .A & Pethch Kof f . L, Participation motivation and attrition in young athletes in F.I small, R.A
- ❖ Magill & MJAsh (Eds) Children in sport Champaign Illinois: Human Kinetics, 1988.
- ❖ Maddux & Stantey (Eds), Special issue on self- efficacy theory , Journal of Social and clinical psychology 4(whole no3),1986.

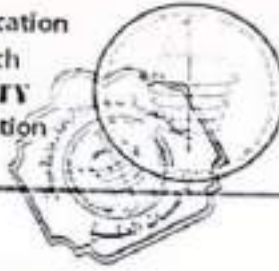
الملاحق

ملحق (1)

يبين كتب تسهيل مهمه

Ministry of Higher Education and Scientific Research MISSAN OF UNIVERSITY College of Physical Education and Sports Science		وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الشؤون العلمية والدراسات العليا
No .	العدد ٥١١	
Date	التاريخ ١١ / ١١ / ٢٠٢٠	
		
إلى / الاتحاد العراقي المركزي للمصارعة		
م / تسهيل مشقة		
تهديتكم أطيب التحيات ،		
<p>تقدم عمادة كليتنا بخالص التحية والتقدير لشكر وفي إمتار التعاون العلمي والتعاون المشترك فيما بيننا يرجى تسهيل مهمت طلاب الماجستير (هشد هدام زهراو) أحد طلبات الدراسات العليا / الماجستير في كليتنا لغرض أكتمال إجراءات بحثه الموسوم :تأثير منهج إرشادي (سلوكي- معرفي) وفق نمط التفكير الضموي في الكفاءة الذاتية وبعض أنواع الهجوم للأعبى المصارعة .</p>		
شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية والتربوية مع التقدير		
		
معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا		
٢٠٢٠/١١/ ١١		
نصته منه الجدي		
<ul style="list-style-type: none"> ✦ مصلته إسمه إسميه... للتفضل بالإطلاع مع التقدير . ✦ مصلته إسمه معاون إسميه للشؤون العلمية والدراسات العليا ... للفرض إمتاء مع التقدير . ✦ إدراساته إعليا ... للحفاظ مع الإجابات مع التقدير . ✦ المعارة . ✦ ملنة الطلبة . 		
Web site / www.uomisan.edu.iq/sport	تعمير - ميسان - طريق الكعكلاء	Email: sport@uomisan.edu.iq

Ministry of Higher Education
and Scientific Research
MISSAN OF UNIVERSITY
College of Physical Education
and Sports Science



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ميسان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الشؤون العلمية والدراسات العليا

No .
Date

العدد ١٥ من ٢٩٢
التاريخ: ١١ / ٩ / ٢٠٢٠

إلى/ الاتحاد الفرعي للمبارزة في محافظة ميسان

م/ تسهيل مشيخة

تهديكم أطيب التحيات ،

تتقدم عمادة كليتنا بخالص التحية والتقدير لشكره وفي إطار التعاون العلمي والتعاون المشترك فيما بيننا يرجى تسهيل مهمته طالب الماجستير (هشد هدام زهراو) أحد مطلبي الدراسات العليا / الماجستير في كليتنا لقرض أكمل إجراءات بحثه الموسوم: تأثير منهج ارشادي (سلوكي-عصفي) وفق نمط التفكير الضمني في الكفاءة الذاتية وبعض أنواع العنوم لذمسي المباراة .

شاكرين تعاونكم معنا خدمةً للمسيرة العلمية والتربوية مع التقدير

د. محمد عبد الرضا كريم

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

٢٠٢٠/١١/ ٩

نسخة منه إلى:

- ◇ مكتبه السيد العميد ... للفصل بالاطلاع مع التقدير .
- ◇ مكتبه السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا ... للتوضي اعزاء مع التقدير .
- ◇ الدراسات العليا للحفاظ مع الإجازات مع التقدير .
- ◇ الجامعة .
- ◇ ملفه الطلابية .

National Olympic Committee of Iraq
IRAQI FENCING FEDERATION

بِسْمِ اللَّهِ تَعَالَى



اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية
الاتحاد العراقي المركزي للمبارزة

العدد: ١٢٥ / ١
التاريخ: ٢٠٢٠ / ١١ / ٩

الى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان
م / تسهيل مهمة

نهدىكم اطيب التحيات

كتابكم ذي العدد ٢٩١ في ٢٠٢٠ / ١١ / ٩ وكتابكم ذي العدد ١٣٥ في ٢٠٢٠ / ١٢ / ١٣
والخاص بتسهيل مهمة طالبة الماجستير (هند صدام زهراو)
وطالبة الماجستير (ابرار جبار عمار) طالبة الدراسات العليا في كليتكم الموقرة .
يسرنا اعلامكم بان اتحاننا مستعد للتعاون معكم في شتى المجالات الرياضية وتسهيل
مهمة الباحثين لما فيه خدمة لعراقنا الغالي

ننتهز هذه الفرصة للاعراب عن فائق شكرنا وتقديرنا .


رئيس الاتحاد العراقي المركزي للمبارزة

تسعة منه :

اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية - للاطلاع مع التقدير

الصادرة

ملحق (2)

قائمة بأسماء الخبراء والمختصين الذين أجريت معهم مقابلات شخصية هاتفياً ومباشرة

ت	أسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	الجامعة	الغرض من المقابلة
1	ايمان حمد شهاب	استاذ	علم النفس	جامعة المستنصرية	المقابلة بخصوص تحديد مجالات ومقياس الكفاءة الذاتية
2	محسن علي السداوي	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة ذي قار	المقابلة بخصوص المنهج الارشادي
3	عبد الهادي حميد مهد	استاذ	تدريب رياضي مبارزة	جامعة بغداد	المقابلة حول تحديد والمهارات الهجومية بسلاح سيف المبارزة
4	علي حسين هاشم	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية	المقابلة بخصوص تحديد مجالات ومقياس الكفاءة الذاتية
5	حيدر ناجي حبش	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة	المقابلة بخصوص اجراءات البحث وبناء وتقنين مقياس الكفاءة الذاتية والوحدات الارشادية
6	شيماء علي خميس	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة بابل	المقابلة بخصوص اجراءات فقرات مقياس الكفاءة الذاتية
7	كامل عبود حسين	استاذ	علم النفس	جامعة ديالى	المقابلة بخصوص المنهج الارشادي
8	علي مطير حميدي	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان	المقابلة بخصوص اجراءات البحث وبناء وتقنين مقياس الكفاءة الذاتية والوحدات الارشادية
9	فاتن عبد الواحد جواد	استاذ مساعد	علم النفس التربوي	جامعة المستنصرية	المقابلة بخصوص اجراءات البحث وبناء وتقنين مقياس الكفاءة الذاتية والوحدات الارشادية
10	حيدر كاظم عبد الزهرة	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان	المقابلة بخصوص اجراءات البحث وبناء وتقنين مقياس الكفاءة الذاتية
11	مصطفى عبد الزهرة	استاذ مساعد	اختبارات وقياس كرة القدم	جامعة ميسان	وبناء وتقنين مقياس الكفاءة الذاتية

ملحق (3)

استمارة استبيان آراء الخبراء والمتخصصين حول صلاحية مجالات الكفاءة الذاتية

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ الماجستير

حضرة الدكتورالمحترم

تحية طيبة ...

تروم الباحثة إجراء البحث الموسوم:

تأثير منهج ارشادي (سلوكي- معرفي) وفق نمط التفكير الشمولي في الكفاءة الذاتية

وبعض أنواع الهجوم للاعبين المبارزة) ولغرض بناء مقياس الكفاءة الذاتية اطلعت الباحثة على مجموعة من الادبيات والدراسات ذات العلاقة بمفهوم الكفاءة الذاتية ، وتوصلت الى عدد من المجالات في ما يعتقد انها تغطي هذا المفهوم وبما انكم ذوي الخبرة ودراية في مجال تخصصكم تود الباحثة ان تستشير بأرائكم من خلال مساهمتكم في ابداء الرأي في صلاحية مجالات مقياس الكفاءة الذاتية وشمولها لمفهوم الكفاءة الذاتية لإضافة التعديل او حذف ما ترونه مناسباً.

مع وافر الشكر والتقدير...

أسم الخبير أو المختص:

الدرجة العلمية:

التاريخ: / / 2020

الاختصاص:

التوقيع:

الملاحظة:

طالبة الماجستير

هند صدام زهراو

الملاحظات	الاهمية النسبية					المجالات	ت
	5	4	3	2	1		
						الكفاءة الذاتية المعرفية	1
						الكفاءة الذاتية الانفعالية	2
						الكفاءة الذاتية الاجتماعية	3
						الكفاءة الذاتية الشخصية	4
						الكفاءة الذاتية البدنية والمهارية	5
						الكفاءة الذاتية المدركة	6
						كفاءة الاصرار والمثابرة	7
						الكفاءة الذاتية العقلية	8
						الكفاءة الذاتية التوقعية	9
						الكفاءة الذاتية الرياضية	10
						الكفاءة الذاتية الابتكار والابداع	11

ملحق (4)

استمارة استبيان آراء الخبراء والمتخصصين حول صلاحية فقرات مقياس الكفاءة الذاتية بصورته الأولى

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ الماجستير

حضرة الدكتور المحترم

تحية طيبة ...

تروم الباحثة إجراء البحث الموسوم:

تأثير منهج ارشادي (سلوكي - معرفي) وفق نمط التفكير الشمولي في الكفاءة الذاتية وبعض انواع الهجوم للاعبى المبارزة) ولغرض بناء مقياس الكفاءة الذاتية اطلعت الباحثة على مجموعة من الاديبيات والدراسات ذات العلاقة بمفهوم الكفاءة الذاتية ،وتوصلت الى عدد من الفقرات لكل من المجالات الاربعة (الكفاءة الذاتية المعرفية ،الكفاءة الذاتية الانفعالية ،الكفاءة الذاتية العقلية ،الكفاءة الذاتية الشخصية) وبما انكم ذوي الخبرة ودراية في مجال تخصصكم تود الباحثة ان تستشير بأرائكم من خلال مساهمكم في ابداء الرأي في صلاحية فقرات مقياس الكفاءة الذاتية وشمولها لمفهوم الكفاءة الذاتية لإضافة التعديل او حذف ما ترونه مناسباً.

مع وافر الشكر والتقدير...

أسم الخبير أو المختص:

الدرجة العلمية:

التاريخ: / / 2020

الاختصاص:

التوقيع:

الملاحظة:

طالبة الماجستير

هند صدام زهراو

أولاً- الكفاءة الذاتية المعرفية:- هي الكفاءة التي تشير الى ادراك الفرد لقدرته على السيطرة على افكاره ومعتقداته من خلال ممارسته للحياة اليومية.

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	التعديل
1	ارغب في معرفة القواعد والقوانين لرياضة المباراة			
2	لدية نظرة واقعية لنقاط قوتي وضعفي في رياضة المباراة			
3	ارغب في معرفة المهارات الهجومية في رياضة المباراة			
4	امتلك خبرة وتجارب تجعلني لدي المعرفة الكافية في رياضة المباراة			
5	احرص على معرفة الكثير من الحقائق العلمية اثناء التدريب			
6	عندما اضع خططا احرص على ان تكون قابلة للتنفيذ			
7	اتمتع بمعلومات عامة وشاملة عن رياضة المباراة			
8	عندما اعرف الغاية من رياضة المباراة فأنتني لا اتردد في اداءها			
9	ارغب في معرفة جميع قواعد الامن والسلامة للتعجب الاصابات			
10	ارغب في ممارسة الرياضة باستمرار لأنها تلبي حاجاتي المعرفية			
11	اجد صعوبة في ترتيب افكاري بطريقة منطقية			
12	استطيع اداء المهام التي اكلف بها بكفاءة مقارنة بالأعبين الاخرين			
13	امتلك حلولا متنوعة في كيفية التعامل مع المنافس			
14	اواجه صعوبة في تذكر المعلومات التي يقدمها لي المدرب			
15	اسعى لمعرفة جميع الجوانب التي تحيط بالمشكلة قبل التصدي لحلها			
16	يمكنني ان اقدر قيمة رياضة المباراة			
17	اشعر اني غير قادر على معرفة المشاكل التي تواجهني اثناء النزال			
18	ارغب في معرفة تاريخ رياضة المباراة			
19	اشعر بوجود صعوبة في التصرف في حدود قدرتي			
20	اشعر ان تفكيري البسيط لا يرقى مستوى مواجهه المواقف اثناء النزال			

ثانياً- الكفاءة الذاتية الانفعالية: هي التي تشير الى معتقدات الفرد حول اداء الافعال تؤثر في حالة الانفعالية وتشير ايضا الى معتقداته حول اداءه لأفعاله وتؤثر في حاله الانفعالية له ولمزاجه.

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	التعديل
1	اتمكن من خفض التوتر والمشاحنات بين اللاعبين			
2	عندما افعل اشياء غير لائقة مع زملائي اللاعبين اشعر بالقلق			
3	اشعر بالراحة وعدم التوتر عندما اقدم المساعدة للاعبين			
4	اشعر بالقلق واحاول معرفة اسبابه قبل النزال			
5	استطيع اتخاذ القرار دون توجيه المدرب			
6	استطيع تمييز مشاعري السلبية من الايجابية عند التعامل مع الزملاء			
7	اشعر بالحرج والارتباك عند اداء المهارات الهجومية امام الاخرين			
8	اشعر بالثقة كلما كان الفارق في النقاط عن منافسي كبير			
9	اتحمل اصوات الجمهور رغم شدتها			
10	استطيع تغير انفعالاتي بسرعة عندما تأتي لمسه ضدي			
11	استطيع التحكم بانفعالاتي بعد ان يزعجني قرار المدرب			
12	اشعر بمعنى وجودي حين احقق لمسه ضد المنافس			
13	من الصعب ان اجلس بهدوء وانا اشاهد مباراة قوية مع احد زملائي			
14	ازود نفسي بكلام تشجيعي قبل خوض المنافسة			
15	اتجنب الافكار التي من شأنها التقليل من مستواي			
16	اشعر بالارتباك عند اداء احد انواع الهجوم المركب			
17	امتلك حلول متنوعة في كيفية التعامل مع الاحداث التي تواجهني			
18	اتعامل بهدوء مع المنافس حتى لو كانت خطته الهجومية مفاجئة			
19	اتوتر عندما يوجه لي مدربي ملاحظة بصورة مفاجئة			
20	يتقلب مزاجي ما بين السرور والحزن داخل الملعب			

ثالثاً- الكفاءة الذاتية العقلية: هي الاحكام والقناعات الايجابية او السلبية للاعب والأخرين عنه بخصوص قدرته وقابليته العقلية كالإحساس والانتباه والادراك والتذكر الاداء البدني والمهارى ولخططي وتنظيمه لإنتاج اداء ناجح.

ت	الفقرات	تصحح	لا تصحح	التعديل
1	يإمكاني العمل على زيادة تذكر اللاعبين اثناء التدريب			
2	اقوم بعملية الاسترخاء قبل بداية النزال			
3	لدي القدرة على التصرف بذكاء ميداني اثناء النزال			
4	استطيع تحديد اتجاهي نحو الهجمة المستقيمة المباشرة			
5	قبل البدء بالنزال احاول عزل تفكيري كلياً عن ما يشغلني			
6	في وقت النقطة الحاسمة افقد القدرة على التركيز			
7	ابعد عن ذهني كل الافكار السلبية اثناء اداء الهجمة المناسبة			
8	يصعب علي فهم حركات المنافس عندما اكون مشتت الذهن			
9	احافظ على هدوئي امام المنافس عندما افشل في الهجوم			
10	امتك رد فعل عالي لعمل هجوم مضاد			
11	تزداد ثقتي بنفسي عنده مواجهة منافسا ذو كفاءة عالية			
12	تركيزي يساعدني على تتبع تحركات اللاعب المنافس			
13	امارس الاسترخاء والتصور العقلي قبل النزال			
14	كثير ما اشعر بالتردد اثناء الهجوم المباشر			
15	الصوت العالي من قبل المدرب يشتت انتباهي			
16	اركز على الجوانب السلبية في حياتي اكثر من الايجابية			
17	يزداد تركيزي اثناء النزال			
18	امتك قدرة عقلية تساعدني في اختيار الهجوم المناسب			
19	اعتمد على نفسي في اتخاذ القرارات المهمة			
20	امتك القدرة على تذكر توجيهات المدرب السابقة لي قبل النزال			

رابعاً - الكفاءة الذاتية الشخصية: هي الكفاءة التي تتمثل في التنافس والتحمل والدقة وقدرة التأثير الشخصية وتحمل الضغوط والانجاز والطموح والتفاؤل وضبط النفس وقدرة التأثيرات السلوكية القيادية والتحكم بالانفعالات وضبطها للقيام بالأداء الناجح.

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	التعديل
1	اشعر بالثقة بالنفس اثناء البدء بالنزال			
2	اعتبر نفسي ذو كفاءة عالية امام المنافس			
3	مظهري العام يدل على اني رياضي ناجح			
4	اتقبل الصفات الشخصية التي امتلكها			
5	استمع لتوجيهات المدرب عندما اخطأ واطبقها رغم صعوبتها			
6	اتصف بالهدوء عن النزلات الحاسمة والصعبة			
7	اعتذر للحكم عند ارتكابي خطأ معين			
8	اتفعل دائما بالفوز قبل النزال			
9	اقدم المساعدة والنصائح لزملائي اللاعبين			
10	تزداد ثقتي بنفسي عندمالقى تعزيزا ايجابيا من قبل المدرب			
11	امتلك شخصية قوية تمكنني من المشاركة في البطولات			
12	ممارسة رياضة المبارزة تزيد من شخصيتي			
13	انني شخصا متحمسا ومتفائلا			
14	افضل الخروج بمظهر لائق امام المنافس			
15	يمكنني التأثير على المدرب للحصول على حقوقي			
16	ثقه اللاعبين بمهاراتي هي التي تدعوهم للجوء الي			
17	اتمكن من حل المشاكل الصعبة اذا بذلت الجهد المناسب			
18	ضعف مقدرتي على التعامل بكفاءة مع الهجمات الغير متوقعة			
19	يقتنع اللاعبون بأرائي لثقتهم الكبيرة في شخصيتي			
20	استطيع قيادة مجموعة من اللاعبين الى هدف محدد			

ملحق (5)

يبين أسماء الخبراء والمختصين اللذين حددوا مجالات وفقرات مقياس الكفاءة الذاتية

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	الجامعة في / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
1	ايمان حمد شهاب	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة المستنصرية
2	علي يوسف حسين	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد
3	محسن علي السعداوي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة ذي قار
4	عبد الكاظم جليل	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة
5	عكله سلمان الحوري	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل
6	سعاد سبتي عبود	أستاذ	علم النفس - ارشاد تربوي	جامعة بغداد
7	ابو بكر ابراهيم عبد الكريم	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة جدة
8	حيدر ناجي حبش	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة
9	نزار حسين النفاخ	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة
10	عزيز كريم وناس	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة كربلاء
11	زينب حسن الجبوري	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة المستنصرية
12	علي مطير حميدي	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان
13	محمد كاظم عرب	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة واسط
14	رياض صيهود هاشم	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان
15	سناريا جبار	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى
16	سلام محمد حمزة الكرعاوي	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة بابل
17	حيدر كاظم عبد الزهرة	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان
18	محمد رحيم فصيل	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة
19	مصطفى عبد الزهرة عبود	استاذ مساعد	اختبارات وقياس	جامعة ميسان

ملحق (6)

م/ استبانة مقياس الكفاءة الذاتية بصورته النهائية

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ الماجستير

تحية طيبة ...

عزيزي اللاعب:

المقياس الذي بين يديك هو مجموعه من الفقرات التي تواجهك في الملعب وهو ليس امتحانا او اختبارا للفوز او الخسارة بل يستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ، لذى يرجى الاجابة على جميع الفقرات بكل دقه وصراحه امام كل فقره وتحت الاجابة التي تعتقد انها تنطبق عليك

وشكرا " لكم على تعاونكم

أسم اللاعب :

العمر التدريبي:

المحافظة :

النادي :

التاريخ:

الباحثة

هند صدام زهراو

فقرات مقياس الكفاءة الذاتية بصورته النهائية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	قليلاً	أبداً
1	ارغب في معرفة القواعد والقوانين لرياضة المباراة					
2	لدي نظرة واقعية لنقاط قوتي وضعفي في رياضة المباراة					
3	ارغب في معرفة المهارات الهجومية في رياضة المباراة					
4	امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني امارس رياضة المباراة بشكل صحيح					
5	احرص على معرفة الكثير من الحقائق المهارية والبدنية اثناء التدريب					
6	عندما اضع خططا احرص على ان تكون قابلة للتنفيذ					
7	اتمعت بمعلومات عامة وشاملة عن رياضة المباراة					
8	عندما اعرف الغاية من رياضة المباراة فأنتني لا اتردد في اداءها					
9	ارغب في معرفة جميع قواعد الامن والسلامة للتجنب للإصابات					
10	اجد صعوبة في ترتيب افكاري بطريقة منطقية					
11	استطيع اداء المهام التي اكلف بها بكفاءة مقارنة بالاعبين الاخرين					
12	امتلك حلولا متنوعة في كيفية التعامل مع المنافس					
13	اواجه صعوبة في تذكر المعلومات التي يقدمها لي المدرب					
14	اسعى لمعرفة جميع الجوانب التي تحيط بالمشكلة الحقيقية التي تواجهني اثناء النزال					
15	اشعر ان تفكيري لا يرقى الى مستوى مواجهه المواقف اثناء النزال					
16	اتمكن من خفض التوتر والمشاحنات بين اللاعبين					
17	عندما افعل اشياء غير لائقة مع زملائي اللاعبين اشعر بالقلق					

					18	اشعر بالراحة وعدم التوتر عندما اقدم المساعدة للاعبين
					19	اشعر بالقلق واحاول معرفة اسبابه قبل النزال
					20	استطيع اتخاذ القرار دون توجيه المدرب
					21	استطيع تمييز مشاعري السلبية من الايجابية عند التعامل مع الزملاء في الملعب
					22	اتصف بالهدوء عند النزالات الحاسمة والصعبة
					23	اشعر بالثقة كلما كان الفارق في النقاط عن منافسي كبير
					24	انزعج من اصوات بعض افراد الجمهور اثناء المباراة
					25	استطيع تغيير انفعالاتي بسرعة عندما تأتي لمسه ضدي
					26	استطيع التحكم بانفعالاتي بعد ان يزعجني قرار المدرب
					27	اشعر بمعنى وجودي حين احقق لمسه ضد المنافس
					28	من الصعب ان اجلس بهدوء وانا اشاهد مباراة قوية مع احد زملائي اللاعبين
					29	اشعر بالارتباك عند اداء احد انواع الهجوم المركب
					30	اتعامل بهدوء مع المنافس حتى لو كانت خطته الهجومية مفاجئة
					31	يامكنني العمل على زيادة تذكر اللاعبين اثناء التدريب
					32	امارس عملية الاسترخاء والتصور العقلي قبل النزال
					33	لدي القدرة على التصرف بذكاء ميداني اثناء النزال
					34	استطيع تحديد اتجاهاي نحو الهجمة المستقيمة المباشرة
					35	احاول عزل تفكيري كليا عن ما يشغلني قبل النزال
					36	افقد القدرة على التركيز في وقت النقطة الحاسمة
					37	ابعد عن ذهني كل الافكار السلبية اثناء اداء الهجمة المناسبة
					38	الصوت العالي من قبل المدرب يشتم انتباهي ويصعب علي فهم حركات المنافس
					39	احافظ على هدوئي امام المنافس عندما افشل في الهجوم
					40	امتلك رد فعل عالي لعمل هجوم مضاد

					41	تزداد ثقتي بنفسي عنده مواجهة منافسا ذو كفاءة عالية
					42	يساعدني تركيزي على تتبع تحركات اللاعب المنافس
					43	يزداد تركيزي على الجوانب الايجابية اثناء النزال
					44	احسن التصرف الخططي المناسب اثناء النزال
					45	اعتمد على نفسي في اتخاذ القرارات المهمة
					46	اشعر بالثقة بالنفس اثناء البدء بالنزال
					47	اتقبل الصفات الشخصية التي امتلكها
					48	استمع لتوجيهات المدرب عندما اخطأ واطبقها رغم صعوبتها
					49	اعتذر للحكم عند ارتكابي خطأ معين
					50	اتفعل دائما بالفوز قبل النزال
					51	احرص على تقديم المساعدة والنصائح لزملائي اللاعبين
					52	تزداد ثقتي بنفسي عندما اللقي تعزيزا ايجابيا من قبل المدرب
					53	ممارسة رياضة المبارزة تقوي من شخصيتي
					54	اشعر بانني شخص متحمسا ومتفائلا
					55	افضل الخروج بمظهر رياضي لائق امام المنافس
					56	يمكنني الحوار مع المدرب للحصول على حقوقي
					57	يقتنع اللاعبون بأرائي لثقتهم الكبيرة في شخصيتي
					58	ضعف مقدرتي على التعامل بكفاءة مع الهجمات الغير متوقعة

ملحق (7)

م/ استبانة استطلاع رأي الخبراء والمختصين في تحديد بعض المهارات الهجومية
بسلاح سيف المبارزة

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا

حضرة الدكتورالمحترم

تحية طيبة ...

تروم الباحثة إجراء البحث الموسوم: (تأثير منهج ارشادي (سلوكي-معرفي)
وفق نمط التفكير الشمولي في الكفاءة الذاتية وبعض انواع الهجوم للاعبين
المبارزة)

ونظراً لمكانتكم العلمية ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص يرجى تفضلكم بوضع علامة (√) أمام
كل من المهارات التي تتناسب مع عنوان البحث مع إبداء أي رأي تجدونه مناسباً بهذا الخصوص.

ولكم جزيل الشكر والتقدير

ملاحظات:-

1- يرجى التأشير على اهم المهارات الملائمة مع الدراسة قيد العمل ، علماً بأن الدرجة (5) للمتغير
الاکثر اهمية و(4) للذي يليه بالأهمية وهكذا....

2- يرجى اضافة أي ملاحظة ترونها مناسبة.

أسم الخبير أو المختص:

الدرجة العلمية:

التاريخ: / /

الاختصاص:

التوقيع:

طالبة الماجستير

هند صدام زهراو

الملاحظة:

المهارات الهجومية بسلاح سيف المبارزة

الملاحظات	الأهمية النسبية					المهارات الهجومية	ت
	1	2	3	4	5		
						الهجمة المستقيمة المباشرة	1
						الهجمة بتغيير الاتجاه	2
						الهجمة القاطعة	3
						الهجمة العديدة	4
						الهجمة الدائرية	5
						الهجمة الزمنية	6
						هجمة الايقاف بالغطس	7
						هجمة الايقاف بأخذ خطوة للجانب	8
						الهجوم الكاذب	9

ملحق (8)

يبين أسماء الخبراء والمختصين حول تحديد بعض المهارات الهجومية بسلاح سيف المبارزة

ت	أسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	جامعة - الكلية
1	بيان علي عبد الخاقاني	أستاذ	اختبارات وقياس - تدريب الموهوبين	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	بسام عباس البياتي	أستاذ	تعلم حركي - مبارزة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	فاطمة عبد صالح	استاذ	تدريب رياضي - مبارزة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	عبد الهادي حميد مهدي	استاذ	تدريب رياضي/مبارزة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	علاء عبد الله فلاح	استاذ	تعلم حركي - مبارزة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	احمد عبد الغني	استاذ	فلسجه التدريب - مبارزة	جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	اشراق غالب عودة	استاذ	فسيولوجيا التدريب الرياضي - مبارزة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	بشار غالب البياتي	استاذ	اختبارات وقياس - مبارزة	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	نور حاتم الحداد	استاذ مساعد	اختبارات وقياس - مبارزة	جامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	مشتاق حميد عبد الله	استاذ مساعد	طرائق التدريس - مبارزة	جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	هيوا محمد اسماعيل	استاذ مساعد	فلسجه - مبارزة	صلاح الدين/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (9)

استمارة تقييم مستوى الاداء للمهارات الهجومية بسلاح سيف المبارزة

اسم اللاعب:

اسم المجموعة:

درجة التقييم النهائية للمهارة	درجة التقييم من (10 درجات)			اسم المهارة	
	الحكم الثالث	الحكم الثاني	الحكم الاول		
					1
					2
					3
					4

- اسم المحكم الاول:

- التوقيع:

- الدرجة العلمية:

- مكان العمل:

- اسم المحكم الثاني:

- التوقيع:

- الدرجة العلمية:

- مكان العمل:

- اسم المحكم الثالث:

- التوقيع:

- الدرجة العلمية:

- مكان العمل:

ملحق (10)

يبين أسماء الحكّمين الذين قيموا أداء المهارات الهجومية (قيد الدراسة)

ت	أسم الحكّم	اللقب العلمي	الاختصاص	الجامعة - الكلية
1	مُحّد ضياء عبد الرسول	استاذ مساعد	مبارزة	جامعة المثنى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	نور حاتم الحداد	استاذ مساعد	مبارزة	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	علاء مُحّد ظاهر	استاذ مساعد	مبارزة	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (11)

اسماء فريق العمل المساعد

مكان العمل	الصفة	الاسم	ت
ميسان	مدرباً	حسين علك فليح	1
ميسان	مدرباً	علي عباس غضبان	2
البحرة	مدرباً	حيدر حميد	3
كربلاء	مدرباً	مصطفى علي لطيف	4
النجف	مدرباً	عبد الحلیم غلاب	5
المنشی	مدرباً	عامر خضير لايد	6
بغداد	مدرباً	سعد صالح حسن	7

الملحق (12)

يوضح بعض الصور لعمل الباحثة







ملحق (13) الجلسات الإرشادية

الجلسة الأولى

الزمن: 30 دقيقة

عنوان الجلسة: الافتتاحية

أهداف الجلسة:

- 1_ التعرف بين افراد المجموعة الارشادية وتهيئتهم للتفاعل مع المنهج الإرشادي.
- 2_ إقامة علاقة تتصف بالمودة والاحترام والشعور بالألفة بين الباحثة واللاعبين.
- 3_ تعريف اللاعبين بالهدف من المنهج الإرشادي وما هي محتوياته.
- 4_ الاتفاق على مكان وزمان الجلسات الإرشادية.

الأساليب المستخدمة:

- 1_ الحوار والمناقشة بين الباحثة وافراد المجموعة الارشادية.
- 2_ المقابلة بين الباحثة وافراد المجموعة الارشادية.
- 3_ تقديم التعليمات اللازمة.
- 4_ الواجب البيتي .

كيفية إدارة الجلسة وتسلسل فعاليتها:

تقوم الباحثة بإعطاء افراد المجموعة فكرة عامة عن المنهج الإرشادي النفسي ، ودوره في المساهمة في مساعدة الرياضيين لحل مشكلاتهم التي يواجهونها في حياتهم اليومية والرياضية بشكل علمي دقيق ليكونوا قادرين على التخطيط المبرمج والمنظم لاتخاذ القرارات المناسبة لحلها علاوة على إكسابهم الأساليب الفعالة لرفع الكفاءة الذاتية للاعبين المبارزة ، كذلك يؤخذ انطباع وتوقعات الأفراد عن الجلسات الإرشادية ومن ثم تصحيح التوقعات الخاطئة ، وتقوم الباحثة بتوضيح مفهوم الكفاءة الذاتية وأثارها على مستوى الأداء والانجاز للرياضيين ، ثم تبين الباحثة بأنه من التسليم بأهمية المنهج المقترح

في تقديم المساعدة للاعبين بطريقة تفكيرهم خلال أداء المهارات الهجومية أثناء التدريب او المنافسة ، بعد ذلك يتم الاتفاق مع أفراد المجموعة الارشادية على القواعد الأساسية للمنهج التي تتكون من:

_ الالتزام بحضور جلسات المنهج الإرشادي.

_ المشاركة الفاعلة من قبل أفراد المجموعة بالجلسات وعرض مشكلاتهم دون تحرج.

_ التأكيد على سرية المعلومات بين الآخرين وعدم التحدث فيها خارج الجلسات الإرشادية.

_ الاحترام المتبادل لآراء الآخرين من أفراد المجموعة في الجلسات الإرشادية.

ثم تستفسر الباحثة من أفراد المجموعة عن وجود أية أسئلة لدى المجموعة، وتطلب الباحثة منهم إعداد دفتر خاص للجلسات موضحاً لهم أوصاف الدفتر ، كما توضح الباحثة لأفراد المجموعة بان عدد الجلسات (12 جلسة) ، وتتم خلال أكثر من شهر ونصف ، وان كل جلسة تستغرق من (30-40) دقيقة ، وكما تتفق الباحثة مع أفراد المجموعة حول جدول الجلسات وانسب المواعيد وبما لا يتعارض مع التزاماتهم.

_ وتكلف الباحثة أفراد المجموعة بالواجب البيتي الذي يجب أن ينجزوه حتى الجلسة القادمة وهو:

1- إعداد الدفتر الخاص.

2- سجل الأنشطة والأحداث التي تعرضت لها خلال الأسبوع التالي للجلسة ؟

الجلسة الثانية:

الزمن: 35 دقيقة

عنوان الجلسة: الارشاد النفسي (سلوكي - معرفي).

أهداف الجلسة:

- 1- توضيح مفهوم الارشاد النفسي (سلوكي-معرفي).
- 2- توضيح اهداف الارشاد النفسي.
- 3- توضيح أساليب الارشاد النفسي.
- 3- توضيح آثار الارشاد النفسي (سلوكي-معرفي) على لاعبي المباراة.

الأساليب المستخدمة:

- 1- المحاضرة .
- 2- المناقشة الجماعية .
- 3- الواجب البيتي .

كيفية إدارة الجلسة وتسلسل فعاليتها:

تقوم الباحثة بالترحيب بأفراد المجموعة وتشكرهم على حضورهم ، ثم تبين لهم طبيعة عملها ، وتتعارف عليهم من جديد وكل واحد يعرف بنفسه ، أما عن المهمة التي جاءت من اجلها وتم اختيارهم لها فهي مهمة علمية بحتة تهدف إلى تزويدهم بمعارف ومهارات عن دور الارشاد النفسي في الجوانب الرياضية وما له من اثر فعال في حل الكثير من المشاكل التي تواجهه اللاعبين ليتمكنوا من التعامل الفعال مع مشاكلهم التي يتعرضون لها في التدريب والمنافسة وفي البيئة التي يعيشون فيها، وتبدأ الباحثة الحديث عن الارشاد النفسي مستهلة حديثها بتعريف الارشاد النفسي باعتباره (عملية علمية وإجراءات مخطط لها من اجل تعديل سلوك الفرد).

ثم تستعرض الباحثة لأفراد المجموعة الاسباب المؤدية الى اعتماد الارشاد النفسي في المناهج

الرياضية وهذه العملية تعتمد على:

- ردود فعل الشخص نتيجة التغيرات الاخلاقية والاجتماعية .
- التركيز على طبيعة فهم الفرد وسلوكياته .
- القدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين .
- معتقدات ومشاعر الفرد وتوجيهاته لنفسه في تعديل السلوك .

وقد أصبح الارشاد النفسي عملية تعلم ونمو الشخصية واكتساب معلومات ذاتية يمكن ترجمتها

الى مفهوم افضل لدور الانسان وسلوكه في المجتمع.

الواجب البيتي:

- 1- عرف مفهوم الارشاد النفسي واساليبه ؟
- 2- ما اهم أهداف الارشاد النفسي؟
- 3- تطلب الباحثة من أفراد المجموعة تحديد الأفكار السلبية التي تواجههم في حياتهم اليومية وأثناء التدريب والمنافسة في لعبة المبارزة ومناقشتها مناقشة علمية دقيقة ؟

الجلسة الثالثة:

الزمن: 40 دقيقة

عنوانها: التدريب على التفكير وأنواعه :

أهداف الجلسة:

- 1- تنمية التفكير لدى لاعبي المباراة .
- 2- معرفة خصائص التفكير .
- 3- مساعدة اللاعبين في معرفة نوع التفكير لديهم وكيفية تنمية ذلك التفكير .
- 4- تعليم اللاعبين كيفية تنمية التفكير الشمولي لديهم .

الأساليب المستخدمة:

- 1- تقديم المعلومات .
- 2- المناقشة الجماعية .
- 3- الواجب البيتي .
- 4- التغذية الراجعة .

كيفية إدارة الجلسة وتسلسل فعاليتها:

تقوم الباحثة بمناقشة الواجب البيتي للجلسة السابقة وكذلك تقوم بإعطاء افراد المجموعة الارشادية فكرة عامة عن التفكير ودوره في المساهمة في مساعدة اللاعبين لحل المشاكل التي يواجهونها في حياتهم اليومية والرياضية بشكل علمي دقيق ليكونوا قادرين على التخطيط واتخاذ القرارات المناسبة لحلها كذلك قامت الباحثة بتوضيح مفهوم التفكير واثره على مستوى الاداء والانجاز للرياضيين ، وقامت

الباحثة بتعريف افراد المجموعة الارشادية على كيفية تنمية التفكير من خلال عدة طرق واساليب كما يلي:

1- زيادة المعرفة والخبرة.

2- الدافع الكافي وتحديد الاهداف.

3- الحرية والمرونة.

4- الاستراحة .

5- تنمية مهارات الذكاء.

6- التطوير السليم للمفاهيم واللغة.

7- تحسين اسلوب التفكير .

8- القراءة والثقافة.

الواجب البيتي

1- كتابة العوامل التي من شأنها تنمية التفكير لديهم وفق رؤية شاملة لكل حركة هجومية لأداء

المبارز خلال التدريب والمنافسة ؟

الجلسة الرابعة:

الزمن: 35 دقيقة

عنوان الجلسة: التدريب على التفكير الشمولي.

أهداف الجلسة:

- 1- توضيح مفهوم التفكير الشمولي.
- 2- توضيح خصائص الفرد ذي التفكير الشمولي.
- 3- توضيح سمات التفكير الشمولي.
- 4- تعليم اللاعبين كيف يفكرون بنجاحاتهم خلال اداء الهجوم بشكل ايجابي.

3- الأساليب المستخدمة:

- 1- المحاضرة.
- 2- المناقشة الجماعية.
- 3- تقديم مقطع فيديو.
- 4- الواجب البيتي.

كيفية إدارة الجلسة وتسلسل فعاليتها:

قامت الباحثة بالترحيب بالمجموعة الارشادية بعد ذلك قامت بمناقشة الواجب البيتي للجلسة السابقة , ثم قامت بتقديم موضوع التفكير الشمولي الى اعضاء المجموعة الارشادية على ان التفكير الشمولي (هو طريقة الفرد المفضلة للتعامل مع المشكلات بطريقة شمولية يستطيع الفرد من خلالها تنظيم افكاره وتوظيف قدراته بما يتلاءم والمهام والمواقف التي تعترضه دون الخوض في تفاصيلها) فليس هناك افضل من تعلم انماط التفكير للاعبين لتنمية كفاءتهم الذاتية وبالتالي يؤدي الى رفع قدراتهم

العقلية

كما يتميز نمط التفكير الشمولي بقابليته على الانتقال الواسع والشامل ومساعدة على تدريب العديد من المهارات الرياضية وممارستها لذلك فهو يعطينا مكانة مميزة اذا يعد وسيلة حتمية لاختيار افضل الحلول وحل المشكلات التي تواجهنا ، ثم بدأت الباحثة بتوضيح كيفية يساهم التفكير الشمولي في تنمية الكفاءة الذاتية للاعبين وذلك من خلال تنمية اللاعبين وتدريبهم على التفكير الشمولي واتباع برامج لتنمية هذه القدرة .

وكذلك التأكيد على ان الافكار الشمولية توجد لدى الشباب فقط هم وحدهم قادرون على توليد الأفكار الابداعية.

الواجب البيتي

1- توضيح كيفية يساهم التفكير الشمولي في تنمية الكفاءة الذاتية ؟

2- ما الفرق بين التفكير الشمولي والتفكير التقليدي ؟

الجلسة الخامسة

عنوان الجلسة: التدريب على إيقاف الأفكار السلبية. الزمن: 40 دقيقة

أهداف الجلسة:

- 1- مناقشة الواجب البيتي.
- 2- تعريف افراد المجموعة الارشادية بكيفية ايقاف الافكار السلبية .
- 3- العمل على توفير وسائل التدريب الحديثة التي تساعد في ايقاف الافكار السلبية .
- 4- تعليم اللاعبين في كيفية تنميه تفكيرهم الشمولي في اداء كل حركه هجومية .

الأساليب المستخدمة:

- 1- المحاضرة .
- 2- المناقشة الجماعية .
- 3- الواجب البيتي .
- 5- تقديم نموذج .

كيفية إدارة الجلسة وتسلسل فعالياتها:

قامت الباحثة بتقديم تعريف في كيفية ايقاف الافكار السلبية (هو مجموعة من الاجراءات مصممة لزيادة قدرة الفرد لوقف استجابة تسلسل الافكار على المستوى المعرفي) ، كذلك يستخدم هذا الاسلوب في خفض وعلاج الافكار التي تراود الفرد ولا يستطيع السيطرة عليها فالأفكار السلبية لها تأثير كبير على نفسيتنا وتصرفاتنا وعلى حياتنا بشكل عام فهي تجعل يومك سيئاً وعقلك متعباً وكذلك

تجعلك تفقد حماسك وقدرتك على اداء أي شيء ، حيث بدأت الباحثة بشرح كيفية ايقاف الافكار السلبية من خلال تحديد الافكار الايجابية والابتعاد عن الاقوال السلبية مثلا انا فاشل حقا لم استطع ان اقدم المهارات الهجومية بصورة صحيحة عليك الابتعاد عن هذا التفكير واستبداله حسنا صحيح انا لم استطع ان اقدم الاداء بصورة صحيحة لكن قد تعلمت الكثير ولم اعد الاخطاء مرة اخرى ، ويجب على اللاعب اعطاء الاولوية لأفكار الايجابية لان من خلالها يحدث تطور ورفع مستوى اللاعب وكذلك تنمية كفاءته الذاتية ، كذلك تقوم الباحثة بتقديم بعض النصائح التي ترى ان اتباعها يساعد على التخلص من الافكار السلبية.

1- كن لطيفا مع نفسك.

2- جد مصدر الأفكار السلبية.

3- تحدث الى من يهتم لأمرك .

4- استرح عندما تشعر انك بحاجة لذلك.

5- خاطب نفسك بإيجابية.

6- اكتب الافكار السلبية على ورقة ثم مزقها.

الواجب البيتي:

1- توضيح كيفية تنميته تفكير في اتخاذ الهجمات المناسبة اثناء النزال؟

2- كيف يمكن الحد من الافكار السلبية؟

الجلسة السادسة

عنوان الجلسة: التدريب على المهارات العقلية (التصور العقلي). الزمن: 40 دقيقة

أهداف الجلسة: سوف توضح الباحثة اهم الاهداف بما يلي:-

1- مفهوم التصور العقلي - اهمية التصور العقلي بالمبارزة .- اهم ابعاد التصور العقلي وكيفية تطبيقه.

2- العمل على تنمية التصور العقلي بأسس ومبادئ التدريب والمنافسة .

3- تعليم اللاعبين كيفية التفكير في نجاحاتهم خلال اداء الهجوم بشكل جيد .

الأساليب المستخدمة:

1- المحاضرة .

2- المناقشة الجماعية .

3 - تقديم مقطع فيديو .

4- الواجب البيتي .

كيفية إدارة الجلسة وتسلسل فعاليتها:

بدأت الباحثة بمناقشة الواجب البيتي للجلسة السابقة ثم قامت بتوضيح نبذة مختصرة عن ماهية التصور العقلي الى اعضاء المجموعة الارشادية (كونه مهارة عقلية تساعد على بناء وتحسين المنهج الارشادي وإتقان المهارات الهجومية، بالإضافة إلى إعداد اللاعب نفسياً لمواجهة المواقف المتغيرة ، مما يعطي صور واضحة عن خط سير الحركات والمهارات الهجومية المركبة والغير المركبة ، بالإضافة لذلك فهو يعمل على اتخاذ القرار المناسب والاستجابة الصحيحة ، والتصور يساعد على

تحسين التكنيك، وزيادة الثقة بالنفس، وتحسين مستوى الانجاز، فضلاً عن تجنب الكثير من الإخطاء المحتملة أثناء المنافسات)، ثم اوضحت الباحثة اهمية التصور العقلي وله اهمية بالغة من حيث رؤية الاداء ثم استحضار تلك الصورة لإعادتها كاملاً او تجزئتها والتدريب، ويمكن استخدامه كعامل نفسي مساعد للأداء، وهو التهيئة من خلال تصوره بالشكل الصحيح مما يعطي الاستثارة المطلوبة للأداء، ويجعل اللاعب يرتبط بقدرته على تقليد.

ابعاد التصور العقلي وكيفية تطبيقه:

1- البعد البصري: ان التصور البصري هو عملية أساسية للأداء الجيد للمبارزة فهو يعد اللاعب عقلياً لكل حركه ويساعد على تحليل وتصحيح الهجمات ، وقد تم تصميم هذا البعد بوجه خاص لتطوير مهارات التصور العقلي الداخلي، وهي عملية تصور داخلي والتي يرى اللاعب نفسه كما لو كان ينظر من عيون شخص اخر، مثل مشاهدة اللاعب نفسه او لاعب اخر وهو يقوم بأداء احد الحركات من خلال جهاز الفيديو وهذه مهاره مهمه من مهارات التصور العقلي حيث انها تساعد اللاعب على تقييم الحركات الخاصة به.

2- البعد السمعي: هناك اوقات خلال التدريب يستمع فيها اللاعب الى اصوات الاخرين داخل عقله، تخبره بما يجب ان يفعله وبالطبع يمكن الاستفادة من تلك الاصوات، اذا تمكنه من التحكم فيها او تجنبها ، وبنفس الطريقة فان الاصوات الخارجية يمكن ان تعمل على تشتت الانتباه عند القيام بتنفيذ حركة هجومية معينه الا في حاله معرفة اللاعب كيفية خفض هذه الاصوات واستخدامها بطريقه بناءه.

3- البعد الحس- حركي: ترتبط لعبة المبارزة بعدة أنواع من المدركات الحس- حركية والتي يمكن تنميتها وتطويرها ومن اهمها:

أ- الإحساس بالمكان: قدرة لاعب المبارزة على تحديد المكان النموذجي الذي يستطيع التحرك به خلال عملية الهجوم , علماً إن لاعب المبارزة يتحرك ضمن حدود ميدان خاص بالمنافسة وهذا المكان يكون

مرتقعا عن الارض بمسافة معينة وطول الملعب محدد ب(14م) وعليه يجب على اللاعب التعامل مع هذا المكان بموضوعية وفعالية لتحقيق الاداء الصحيح بالتحرك إلى الامام والخلف وعدم الخروج من ميدان اللعب وهذا يعتمد على البعد الحس-حركية بالمكان.

ب-الإحساس بالزمن: يعتمد على قدرة اللاعب خلال تحديد زمن اداء الحركات الخاصة بالمهارات الهجومية الذي يقوم به اللاعب وماهي اللحظات المناسبة للهجمة بتغيير الاتجاه والدائرية والعديدية وهجمة الايقاف واخذ لمسة من المنافس وماهوا الزمن الحركي خلال هجوم المنافس والقدرة على الإحساس بالزمن تلعب دورا بارزا في نجاح اللاعب في المباراة وذلك باختيار التوقيت المناسب لاداء تلك المهارات.

ج-الإحساس بالمسافة: وهي قدرة اللاعب بتحديد مسافة اللاعب المنافس ومكان وقوفه ومسافة امتداد الذراع والسلاح في حالة الاستعداد للهجوم ، والتعرف ايضا على تقدير مسافة المنافس لأخذ لمسة ، ومتى يمكن تنفيذ هذه المهارة ، فالحس-حركي بالمسافة يحتاجه اللاعب عند اداء المهارات الهجومية في مسافات مختلفة ، كحدود الملعب ومكان المنافس، والتصور الصحيح من اللاعب يمكن اللاعب من التحديد الدقيق والتقدير للمسافات المختلفة ، سواء بالنسبة لحدود الملعب أو بالنسبة إلى منافسه.

د-الإحساس بالأداة(السلاح): إن كفاية اللاعبين في سلاح المباراة تتأسس بالإحساس على دقة التحكم وقابليته من قبل اللاعب، والاحساس به بالشكل المناسب ووضع السلاح كامتداد للذراع والتعامل مع هذه الاداة بانسيابية، وهذا يتطلب نوعا خاصا من الإحساس بالأداة يساعد اللاعب على خلق توافق حركات اللاعب مع الاداة.

الواجب البيئي:

1- ما اهمية التصور العقلي في رياضة المبارزة ؟

الجلسة السابعة

عنوان الجلسة: ضغوط التدريب والمنافسة. الزمن: 35 دقيقة

اهداف الجلسة:

- 1- تعريف المجموعة الارشادية مفهوم الضغوط واهم المصادر التي قد يقع بها للاعب المباراة .
- 2- توضيح الطرق العلمية والتطبيقية للتعامل مع ضغوط التدريب والمنافسة .

الاساليب المستخدمة:

- 1- اسلوب المحاضرة المباشرة والمناقشة حول المواقف التي يمر بها اللاعب من خلال التدريب والمنافسة.

2- المناقشة الجماعية.

- 3- تقديم نموذج فيديو يوضح بعض الامثلة للاعبين المباراة تحت ضغوط التدريب والمنافسة .

4- الواجب البيتي.

كيفية ادارة الجلسة وتسلسل فعاليتها :

قامت الباحثة بمناقشة الواجب البيتي للجلسة السابقة ثم قامت بتقديم نبذة مختصرة عن الضغوط النفسية واسباب حدوثها مع عرض بعض المواقف المسببة للضغوط التي يقع فيها اللاعبين خلال فترة التدريب والمنافسة مما يؤدي الى تراكمات سلبية.

وكذلك قامت الباحثة بشرح اهم مصادر الضغوط التي تؤثر سلبا على اللاعب والاداء وهي:

1- يكون اللاعب نفسه مستودع كبير لخزن الضغوط النفسية خلال فترة التدريب ، فاللاعب لابد ان يعرف نفسه ويدرك جيدا انه المصدر الاول من مصادر الضغوط النفسية على الاداء ويجب التصدي لها وترك الافكار التي تؤثر عليه سلبا.

2- اسلوب المدرب.

3- الفشل المتكرر اثناء التدريب والنزال.

4- عدم تحديد الهدف بوضوح مما يؤدي الى صراع نفسي مع ذاته.

وبهذا يصبح اللاعب اسيرا للفكرة قهرية لا يستطيع التخلص منها مما يترتب على ذلك سرعة اتخاذ القرار وايضا يعتبر الجمهور من مصادر الضغوط على اللاعبين ، وكذلك قامت الباحثة بتوضيح الطرق العلمية والتطبيقية وهي يجب على للاعب المبارزة التحلي بالعزيمة والارادة لكي يتغلب على تلك السلبيات وان يعزل المثيرات الضاغطة التي قد تؤثر سلبا على ادائه سواء في التدريب او المنافسة .

الواجب البيتي:

1- كيف يمكن التخلص من الضغوط النفسية اثناء التدريب والمنافسة ؟

2- ما هي اهم مصادر الضغوط النفسية ؟

الجلسة الثامنة

الزمن: 35 دقيقة

عنوان الجلسة: الثبات الانفعالي.

اهداف الجلسة:

- 1- الحاجة الى الثبات الانفعالي.
- 2- ما معنى الثبات الانفعالي وما هي اهميته للاعبى المباراة.
- 3- العمل على توفير وسائل التدريب الحديثة التي تزيد من الثبات الانفعالي للاعبين .
- 4- تدريب اللاعبين على كيفية توظيف التفكير الشمولي في الثبات الانفعالي لدى للاعب المبارز اثناء اداء حركة الهجوم.

الاساليب المستخدمة:

1- المحاضرة .

2- الحوار والمناقشة الجماعية .

3- تقديم اختبار .

4- الواجب البيتي .

كيفية ادارة الجلسة وتسلسل فعالياتها:

قامت الباحثة بمناقشة الواجب البيتي للجلسة السابقة ثم قامت بتقديم موضوع الثبات الانفعالي الى اعضاء المجموعة الارشادية على ان الثبات الانفعالي هو قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته فلا تظهر بشدة سواء انفعالات الغضب او الغيرة او الفرح او الحب ويظهر عنها الحكم وكظم الغيظ وعدم الاهتمام بصغائر الامور وان الثبات الانفعالي عكس الاضطراب الانفعالي فالثبات الانفعالي سمه يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية وبصحة نفسية جيدة متزنة قليلة التعرض للمشكلات ولزامات ، ان لاعب

المبارزة المكتمل اعداده بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا لا يتأثر اثناء النزال بأي ضغوط ويضل على ثباتة الانفعالي أي انه لا يفرح ولا يحزن اثناء سير النزال لكن يؤجل فرحه الكبير الى ما بعد انتهاء النزال لان الفرح اثناء النزال يؤدي الى الاسترخاء الخططي وعدم القدرة على تنفيذ الواجبات الخططية مما يسهل احراز اللمسات من قبل المنافس وكذلك الحزن يؤدي الى عدم الثبات الانفعالي وفقدان التركيز والاسترخاء الخططي وهكذا ، اذ قامت الباحثة بتقديم اختبار بسيط لكي تتعرف من خلاله على مدى قدرة اللاعبين على الاحتفاظ بثباتهم الانفعالي .

- هل انت دائما متسرع وتريد تحقيق اهدافك في اقل وقت ممكن (نعم _ لا _ احيانا)

-هل تستطيع ان تهدئ سريعا اذا تعرضت لموقف مستفز (نعم _ لا _ احيانا)

اذا كانت اغلب اجاباتك نعم فانت لا تمتلك الثبات الانفعالي اما اذا كانت اغلب اجاباتك لا فانت باحث دائم عن الثبات الانفعالي وهذه خطوة ايجابية في حد ذاتها .

اما اذا كانت اجاباتك احيانا فأنت تمتلك الكثير من الثبات الانفعالي وضبط النفس.

الواجب البيتي:

1- كيفية تنمية الثبات الانفعالي وفق رؤيه وتفكير شامل لكل حركة هجومية لأداء المبارز

خلال التدريب والمنافسة .

الجلسة التاسعة

عنوان الجلسة: تنمية الخبرة والمعرفة الرياضية. الزمن : 40 دقيقة

أهداف الجلسة:

- 1- توضيح مفهوم الخبرة والمعرفة الرياضية.
- 2- العمل على تنمية القدرة على الابتكار والابداع للاعبين.
- 3- العمل على تنمية المعرفة بأسس ومبادئ التدريب والمنافسة.
- 4- العمل على توفير وسائل التدريب الحديثة التي تزيد من معرفة اللاعبين العلمية باللعبة.
- 5- تعليم اللاعبين كيف يفكرون الى نجاحاتهم خلال أداء الهجوم بشكل إيجابي.

الاساليب المستخدمة:

- 1- الحوار والمناقشة الجماعية .
- 2- تقديم التعليمات.
- 3- الواجب البيتي.

كيفية إدارة الجلسة وتسلسل فعاليتها:

تبدأ الباحثة بالترحيب بأفراد المجموعة وتشكرهم على الاستمرار في الحضور ، ثم تبدأ مناقشتهم بالواجب البيتي وتشكرهم على تنفيذه . ثم وضحت الباحثة مفهوم تنمية الخبرة والمعرفة الرياضية الى اعضاء المجموعة على انها(عبارة عن مجموعة من المعلومات يكتسبها اللاعب من تجاربه السابقة اما المعرفة الرياضية فهي تنظيم وترتيب الحركات الى افكار ومعلومات من اجل ان يستخدمها الرياضي في تشكيل استجابات لمواجهة متطلبات اللعب المختلفة والمتغيرة). وان اللاعب كلما كان تدريبه مستمرا ولديه مشاركات عديدة في البطولات المحلية والعالمية كلما كانت خبرته عالية من خلال اكتساب

المعلومات خلال التدريب والمنافسة. ثم وضحت الباحثة كيفية تنمية الخبرة والمعرفة الرياضية لإداء الهجوم في التدريب والمنافسة، وذلك من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتعزيزها ومعالجتها حتى يسهل الاداء وان للتغذية الراجعة اثر كبير في تثبيت الاداء واكتساب العديد من الخبرات وتنميتها .

الواجب البيئي:

1- ما هي المواقف الحياتية التي يحتاجها اللاعب في تنمية الخبرة والمعرفة الرياضية وفق

رؤية وتفكير شامل لكل حركة هجومية لإداء المبارز خلال التدريب والمنافسة.

الجلسة العاشرة

الزمن: 40 دقيقة

عنوان الجلسة: تنمية الثقة بالنفس.

اهداف الجلسة:

- 1- الحاجة الى تنمية الثقة بالنفس.
- 2- ما معنى الثقة بالنفس وماهي اهميتها في بناء الشخصية.
- 3- تعليم النواحي الهجومية للعبة بفعالية وكفاءة، مما يعني تطوير كفاءته المطلوبة لتحقيق النجاح عن طريق تعليم المهارات والتكنيك والتكتيك.
- 4- التعامل مع اللاعبين من خلال الجوانب الإيجابية لقيمة الذات للاعبين بصرف النظر عن الأداء في الرياضية.
- 5- مساعدة اللاعبين في معرفة أن أهم مصدر للثقة بالنفس ليس هو المكسب أو الفوز ولكن مقدرتهم على أن يصبحوا أكفاء.
- 6- مساعدة اللاعب المبارز على التعرف على الاحداث التي تثير اهتزاز بالنفس.
- 7- اداء الاعمال بما ينسجم مع التفكير الشمولي بحيث نمي مشاعر الرضا عن النفس والاعتماد عليها وتعزيز الثقة بالنفس من خلال الاداء الافضل.

الاساليب المستخدمة:

1- تقديم التعليمات.

2- الحوار والمناقشة الجماعية.

3- الواجب البيتي.

4- التغذية الراجعة.

كيفية ادارة الجلسة وتسلسل فعالياتها:

قامت الباحثة بمناقشة الواجب البيتي للجلسة السابقة ثم تبين موضوع الثقة بالنفس الى اعضاء

المجموعة الارشادية على انه ثقة الشخص بنفسه هي القدرة على القيام بكل جميع المشكلات التي

يتعرض لها بما فيها من معوقات ومواقف تهدده وان الثقة بالنفس تتكون عند الفرد من خلال شعوره بالقدرة على القيام بعمل معين دون تردد، وان هناك ضرورة للتعزيزات الايجابية لتلك المواقف المتخذة لحل تلك المشكلات والمعوقات التي تواجه الفرد وان هذه التعزيزات تعني روح الثقة بالنفس وتظهر الثقة بالنفس عند اللاعب من خلال قدرته على اداء الواجب الخاص به الذي كلفه المدرب به من خلال مواجهة التحديات البدنية والمهارية والخططيه لمواجهة المنافس حيث ان ثقة اللاعب بنفسه تعتمد على القدرات التي يمتلكها. ثم بدأت الباحثة بتوضيح اساليب تقوية الثقة بالنفس من خلال تعرض الرياضي الى خبرات نجاح متكررة تعيد ثقته بنفسه .

- الاعداد البدني الجيد يؤدي بالرياضي الى زيادة تقوية الشعور بثقته بنفسه .

- التصور الذهني الجيد للأداء الناجح خاصة في الحركات والمواقف التي تصيب ادائها وأبعاد الاستجابات السلبية التي تؤثر على ادائه والتي ظهرت في اداء سابق تجعل الرياضي يستجيب بشكل صحيح .

- الممارسة المستمرة تؤدي الى الاوتوماتيكية بالأداء و ظهور الرياضي يظهر الثقة بالنفس أثناء الاداء .

- تطوير قناعة الرياضي بنفسه و إمكانياته و قدراته المختلفة و أنه قادرا "على اعطاء الكثير .

- تعزيز الاستجابات الصحيحة و تقديم المدح و التشجيع .

- تقوية الرياضي على التفكير الشمولي خلال الأداء الهجومي و تذكر أفضل مستوى قدمه يدعم ثقته بنفسه .

- اقتراح أهداف تحدي تتناسب مع قابلياته و تطورها على وفق تطور قابلياته و إنجازاته.

- التأهيل النفسي الجيد المتوازن مع التأهيل البدني و المهاري للرياضي المصاب في مسيرة عودته للعب.

الواجب البيتي

1- تلخيص العوامل التي من شأنها زيادة الثقة بالنفس؟

2- ما هي اهم مصادر الثقة بالنفس

الجلسة الحادية عشر

الزمن: 40 دقيقة

موضوع الجلسة: تأكيد الذات.

أهداف الجلسة:

- 1- معرفة مفهوم تأكيد الذات .
- 2- تعريف المسترشدين بأهمية تأكيد الذات في تنمية الكفاءة الذاتية.
- 3- العمل على توفير وسائل التدريب الحديثة التي تنمي الذات لدى لاعبي المبارزة .
- 4- العمل على تنمية الذات بأسس ومبادئ التدريب والمنافسة .

الاساليب المستخدمة:

- 1- المحاضرة.
- 2- المناقشة الجماعية.
- 3- الواجب البيتي.
- 4- تقديم نموذج.

كيفية ادارة الجلسة وتسلسل فعاليتها:

تقوم الباحثة بمناقشة الواجب البيتي للجلسة السابقة بعد ذلك تقوم بتعرف الذات بصورة عامة على انه(النواة التي يقوم حولها بناء الشخصية برمته في عمليات توازنه للإبقاء على الثبات والاتساق ضمن شخصية الفرد) بهذا نجد بان اللاعبين الذين يمتلكون نظرة ايجابية نحو أنفسهم وذاتهم تعد قوة ضرورية دافعة للنجاح وتكون كفاءتهم الذاتية عالية ، إما اللاعبين الذين يمتلكون نظرة سلبية لأنفسهم ولذاتهم فتكون دافعيتهم لتحقيق النجاح ضعيفة فتكون كفاءتهم الذاتية ضعيفة ولهذا تعد فكرة الشخص الرياضي عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها بناء شخصيته وتعد كفاءته الذاتية عامل أساسي في تكيفه الشخصي و الاجتماعي و الرياضي ، اذ قامت الباحثة بكتابة الخطوات التي تؤدي الى توكيد الذات على السبورة ومن ثم شرحها ومناقشتها ، كذلك تناولت الباحثة أنموذج لتأكيد الذات على شكل

سؤال

س/ ما هي المهارات التي تؤديها بإتقان خلال رياضة المبارزة والتي تنال إحسان مدريك و زملائك ؟

وقد ناقشت الباحثة إجابات المسترشدين وقد حرصت على توفير التشجيع لهم .
وكذلك قامت الباحثة بتوجيه سؤالاً إلى المجموعة:.

س/ هل تشعر انك تحقق ذاتك خلال رياضة المبارزة؟

وقد اختلف المسترشدين في إجاباتهم على السؤال وحرصت الباحثة على سماع جميع الآراء وتقديم التغذية الراجعة التشجيعية.

الواجب البيتي:

1- وجهت الباحثة اعضاء المجموعة الارشادية الى تطبيق ما قد تعلمة في الجلسة في المواقف الحياتية والتي يحتاجها في تنمية الذات وفق رؤية وتفكير شامل لكل حركة هجومية لأداء المبارز خلال التدريب والمنافسة.

الجلسة الثانية عشر

الزمن 35 دقيقة

عنوان الجلسة: الختامية.

اهداف الجلسة:

1- أن يتم تحقيق التكامل من الجلسات السابقة للمنهج الإرشادي.

2- مناقشة أفراد المجموعة بما دار من نقاش وأسئلة في الجلسات السابقة.

3- تبليغ اللاعبين بانتهاء المنهج الارشادي.

كيفية ادارة الجلسة وتسلسل فعاليتها:

1- اخبار أفراد المجموعة بان هذه الجلسة الأخيرة من جلسات المنهج حيث يتم تشجيعهم

على تطبيق ما تدربوا عليه بالجلسات السابقة في جميع المواقف الحياتية.

2- تطلب الباحثة من أفراد المجموعة الإرشادية أن يذكروا رأيهم في المنهج من ناحية

السلبيات والايجابيات.

3- تقدم الباحثة شكرها وتقديرها لأفراد المجموعة لتعاونهم في تطبيق المنهج الإرشادي.

A



Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Misan

College of Physical and Sports Sciences

The effect of a heuristic approach (behavioral-cognitive) according to the holistic thinking pattern on self-efficacy and some types of attack for fencing players

message I submitted

HIND SADDAM ZAHRAO JABR

To the Council of the College of Physical Education and Sports Sciences
- University of Misan, which is part of the requirements for obtaining a
master's degree in physical education and sports science

Supervisor

PROF. RAHIM HELOU ALI

2021

**The effect of a heuristic approach (behavioral-cognitive)
according to the holistic thinking pattern on self-efficacy
and some types of attack for fencing players**

Supervised by

Prof. Dr. Rahim Helou Ali

2021

The researcher

Hind Saddam Zahrao Jabr

1442

The importance of the research lies in the necessity of using psychological counseling for young fencing players in order to provide psychological assistance to them by measuring the level of self-efficacy, upgrading the skill and offensive performance, and developing their sporting level to reach the highest levels of performance and achievement. As for the research problem, it was an attempt to help the players to overcome their problems and compensate them using an approach Guiding according to the holistic thinking style, as it has a major role in helping the player to take realistic goals that are consistent with his abilities and preparations. The most important goals of the research were building and codifying the self-efficacy scale and preparing a guiding approach (behavioral - cognitive) according to the holistic thinking style. The researcher assumed that the guiding approach according to the holistic thinking style has a positive effect on the level of self-efficacy and some types of attack for the young fencing sword players, and the research procedures were compatible with the research problem. The main and descriptive approach using the survey method in building and codifying the self-efficacy scale, and the research community was determined by the intentional method represented in. With the youth/private players of clubs for the governorates (Maysan - Karbala - Najaf - Diyala _ Al-Muthanna - Basra - Baghdad), which

c

numbered (102) players, where (80) players were selected as a sample building and legalizing the self-efficacy scale, while the main research sample was selected from club players Maysan Governorate, which numbered (14) players, and the researcher reached the following conclusions: The guiding approach according to

Holistic thinking style has a clear impact on developing self-efficacy and some offensive skills of young fencing players, which was positively reflected on the advanced results obtained by the experimental sample. As for the recommendations, it was necessary to adopt the guiding approach because it is considered distinctive and compatible with the capabilities and ability of the players, and the necessity of adopting the self-efficacy measure because it gave the players the opportunity to determine their capabilities and thus was a reason for success in the correct and appropriate manner