

مدى تأثير برنامج إرشادي على الأداء الرياضي لدى تلاميذ الثانوية الرياضية بالجزائر العاصمة، دراسة متمحورة حول البعد النفسي

جامعة باجي مختار، عنابة

حجاج سعد

ملخص.

في هذه الدراسة نريد ان نبين مدى تأثير برنامج إرشادي على مستوى الأداء الرياضي من خلال الاهتمام بالجانب النفسي والاجتماعي والإعلامي ومدى علاقته في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى تلاميذ الثانوية الرياضية،درارية الجزائر،فهناك تأثير لعملية الإرشاد النفسي في تحسين من مستوى الأداء وقدرات المهارية وال نفسية لدى التلميذ،كون أن مستواه لا يرتقي إلى المستوى المقبول،وهذا ما يتطلب الإرشاد النفسي،مما يمنح فرصة للتلميذ لتحقيق مستوى جيد ونتائج مقبولة وتطوير الحركات والتقنيات من خلال الحصص التدريبية والرياضية، فنرى ان هناك تأثير للإرشاد النفسي من خلال تدعيمه للجانب الإعلامي والجانب النفسي والاجتماعي في مستوى الأداء لدى التلاميذ الممارسين في حصة التربية البدنية والرياضية، كما تهدف الدراسة إلى مدى مساهمة عملية الإرشاد النفسي في تطوير وتحسين مستوى الأداء الرياضي لدى تلاميذ السنة الثانوية الرياضية بالجزائر العاصمة وتمحورت الدراسة حول البعد النفسي، و مدى مساهمته في رفع مستوى الأداء عند التلاميذ، مع مجتمع قدر ب200 تلميذ لثانوية الرياضية، الجزائر، واختيرت عينة قوامها 34 تلميذ ممن يملكون مستوى ضعيف من الأداء الرياضي، وبينت النتائج أن هناك تأثير فعال للبرنامج الإرشادي على مستوى الأداء الرياضي ومن خلال جلسات إرشادية مع التلاميذ في الثانوية الرياضي، وأظهرت النتائج، أن يوجد تأثير للبرنامج الإرشادي على الأداء الرياضي من خلال النتائج الملموسة والتمسنا ان هناك فروقات في مستوى الاداء عند افراد العينة قبل تطبيق البرنامج وبعده،و كانت لصالح تلاميذ المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في الثانوية الرياضية، و من ثمة يمكننا ان نؤكد صحة الفرضيات المقدمة للدراسة.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد النفسي، الاداء الرياضي،المراقبة.

Abstract:

In this study we want to show the extent of the effect psychological the level of sports performance through attention to the counseling program on the psychological, social and media aspects and the extent of its relationship in raising the level of athletic performance among high school sports students, there is an impact of psychological counseling in improving the level of performance and the skills and skills of the student, It does not advance to the acceptable level and this requires psychological guidance, which gives the opportunity for the student to achieve a good level and acceptable results and the development of movements and techniques through training and sports, we see that there is an impact of psychological guidance by strengthening the media and psychological counseling to the development and improvement of sports performance among secondary school students in Algiers, the study focused on the psychological dimension and the extent of its contribution to raising the level of performance With a community of 200 students of the sports secondary school, Algeria, and a sample of 34 students with a low level of athletic performance was selected, the results showed that there is an effective impact of the training program on the level of sports performance and through training sessions with students the results showed that there is an effect of the extension program on the performance of the sport through the tangible results and we found that there are differences in the level of performance in the sample before and after the application of the program, and it was for the benefit of the students of the students of the experimental group after the application of the counsellor program in the high school and from there we can confirm the validity of the hypotheses presented to study.

Key words: psychological counseling, sports performance, adolescence.

1. مقدمة.

يعتبر الأداء الرياضي للتلميذ في الثانوية الرياضية من الأسس الهامة لتحقيق الأهداف المسطرة للمؤسسات التربوية الرياضية، وكون المرافقة منعرج في حياة الشخص وانتقاله من عالم إلى آخر، مما يدفعنا إلى الاعتناء به في المؤسسات الرياضية التي تعتبر بمثابة الأم الثانية، وكوننا نستطيع أن نتابع المرافق الذي هو نواة المجتمع، فنوفر له العديد من الضروريات ونساعده في الخروج من المازق الذي يكون فيها، وهذا لإثبات وجوده وتوصله إلى الأهداف المسطرة، وتحقيقه الغايات المطلوبة منه في الميدان الذي ينتمي إليه، ومن بين الأشياء التي لها علاقة في تحقيق نتائج ايجابية لدى التلاميذ (المراهقين) (البوت و قلدان بتصرف الباحث، 2000)، الممارسين للنشاط البدني والرياضي نجد انه توجد العديد الأمور والحاجات المحيطة بهم والتي من بينها الجانب النفسي والاجتماعي، والإعلامي، وهذا لا يكون إلا بمراعاة الجانب النفسي الذي نريد من خلاله تقديم وإبراز الفرد لقدراته وشخصيته وفرض ذاته في مجاله، ونركز على المجالات التي تعتنى بالتلميذ في الثانوية الرياضية، وبممكننا أن نقترح عليه بدائل قد يكون لها الأثر لتخلق له اتزان وتوافق، وبما أن البدائل عديدة حيث نجد من بينها علم النفس الرياضي الذي يعتنى بالجانب النفسي الذي له دور كبير في حياة التلميذ، وهناك عدة فروع لعلم النفس الرياضي نجد من بينها الإرشاد النفسي الرياضي الذي يسعى إلى تقديم خدمة ومساعدة وتوجيه التلميذ الرياضي ومن ثم الوصول به إلى حالة جيدة ومستقرة (أريخل، 1967)، فنطمح من خلال هذه الخدمة إلى تحقيق أفق التلميذ وأهدافه وطموحاته، ومتغلباً من جانب آخر على مختلف الحواجز التي تؤدي به إلى مستوى ضعيف ولا يرقى إلى المستوى المطلوب من خلال التركيز بالجوانب الأساسية (الاجتماعية، النفسية، الإعلامية)، ومن ثمة نريد أن نبين مدى تأثير عملية الإرشاد النفسي على الأداء الرياضي وكانت الدراسة مع تلاميذ الثانوية الرياضية بالعاصمة الجزائر، وعملنا في هذه الدراسة على إرشاد ومساعدة التلميذ في تصويب القدرات الرياضية له واكتسابه الثقة في النفس وتوجيه طاقاته وتحقيقه مستوى عالي من الأداء الرياضي مع عوامل نفسية واجتماعية وإعلامية لها أثرها البالغ في تحقيق الإستراتيجية التي سطر، وتعمل على تجسيدها الجهات الوصية والمتكفلة، وهذا من خلال برنامج إرشادي متمثل في جلسات عرج فيها على الجوانب (الاجتماعية، النفسية، الإعلامية)، تكون مجتمع البحث من تلاميذ الثانوية الرياضية بالعاصمة الجزائر وبلغ عددهم 180 تلميذ، وعينته أخذت بطريقة غير قصدية طبقية شملت تلاميذ شعبة العلوم التجريبية وعددها 34 تلميذ للموسم الدراسي 2016/2017، أما في ما يخص الاستبيانات والبرنامج فقد اعتمدت وزعت بعد تحكيمها من طرف أخصائيين وخبراء، وقد كانت درجات المقاييس دالة إحصائياً وموجبة، مما يدل على أن هناك ترابط بين المتغيرات وذات صلة بمشكلة البحث مما يبرز تطبيقها على أفراد العينة، كنتيجة عامة توصلنا إليها أن "هناك تأثير ايجابي لعملية الإرشاد النفسي على الأداء الرياضي دراسة لتلاميذ الثانوية الرياضية".

2. الدراسات السابقة والمساهمة.

- دراسة بايمان و شكر زاده و كاميز، بعنوان: تأثير برنامج إرشادي (الملاح الشخصية) على الأداء الرياضي لطلبة قسم التربية الرياضية (كرة الطائرة)، لجامعة طهران وسط 1987. الملخص: في هذه الدراسة تم النظر في تأثيرات ملاح الشخصية من الذكاء من خلال برنامج إرشادي على الأداء الرياضي للكرة الطائرة النخبة وكان السؤال الرئيسي هل هناك تأثير للبرنامج الإرشادي (الشخصية وملاحها) على أداء الرياضيين للكرة الطائرة؟ وكانت طريقة هذه الدراسة وصفية، كان المجتمع الإحصائي الرياضيين النخبة للكرة الطائرة، كما تم أخذ العينة من المجتمع وتحدثت ب 20 رياضي، طبق عليهم برنامج إرشادي نفسي، و تم استخدام 3 أدوات مختلفة بما في ذلك استبيان الشخصية لجمعية مينيسوتا، ومعدل الاستخبارات، ستانفورد والقائمة السلوكية من أجل جمع البيانات وأظهرت النتائج: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء غير اللفظي والأداء الرياضي، فضلاً عن علاقة سلبية كبيرة بين الذكاء اللفظي والأداء، وكان للبرنامج الإرشادي دور فعال في زيادة الذكاء غير اللفظي، وكلما ارتفع اثر زيادة على مستوى الأداء الرياضي عند لا عبي كرة الطائرة، ومن جهة أخرى انخفض الأداء الرياضي بسبب زيادة الذكاء اللفظي، أي لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشخصية والأداء نظراً لان المجموعة الثانية لم تخضع لعملية البرنامج الإرشاد.

- دراسة كير و بيد، بعنوان: تأثير الإرشاد النفسي على الأداء الرياضي لدى طلبة السباحة- قسم التربية الرياضية، هولندا، 1987. الملخص: قد لوحظ أثناء تطبيق الإرشاد النفسي في مجال الرياضة

وان هناك تحسن في مستوى الأداء الرياضي على وجه الخصوص بوتيرة متزايدة من الإشارات من خلال استخدام التدخل المعرفي في السياق الرياضي، وتلقي اهتمام متزايد للإرشاد النفسي الرياضي، وعدد من تقنيات التدخل موجهة في المقام الأول نحو تغيير مستوى الفرد من الإثارة، وكانت هذه التقنيات، التي دعت إلى استخدامها من قبل فناني الرياضة كوسيلة مساعدة للتكيف والتكيف أثناء المنافسة، إلى حد كبير مع الحد من الإثارة، تقدم هذه الورقة نهجا بديلا، حالة نظرية الانعكاس، وهي نظرية عامة جديدة لعلم النفس تتعلق بالدافع، وتؤكد على الآثار المفاهيمية لهذا النهج الجديد لاستخدام تقنيات التدخل المعرفي في الرياضة من طرف علماء النفس والرياضة لتوسيع الإرشاد لهم وللمدربين وعائلات الرياضيين، مع عينة قوامها 10 سباحين، وبشكل عام كانت النتائج ايجابية لصالح تأثير الإرشاد النفسي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند السباحين، مما يؤكد الدور الفعال الذي يؤديه الإرشاد النفسي في تحسين القدرات والمهارات (الأداء الرياضي) لدى السباحين.

- دراسة كاثرين، بعنوان: الإرشاد النفسي وعلاقته بالأداء الرياضي عند رياضي ألعاب القوى، انكلترا، 2012. الملخص: ركزت الدراسة على العلاقة بين الإرشاد النفسي والأداء من خلال مساعدة الرياضيين وفناني الأداء وغيرهم على الوصول إلى الأهداف والتعامل مع القلق الذي يمكن أن يعيق الأداء في العديد من الأماكن، من ألعاب القوى إلى قاعة الاجتماعات، كل شيء عن الرياضة والأداء، فالرياضي يحتاج إلى جعل رمية واحدة مجانية للفوز في المباراة، فلا بد أنه يأخذ نفسا عميقا، يركز، يطلق النار وعشرات! لقد تساءل الباحث بعد ذلك كيف فعل ذلك، مع حشد كبير، و تحت الضغط؟ فمن الممكن أنه كان يعمل تحت الإرشاد النفسي لرفع مستوى الأداء الرياضي، وتوقع الباحث من المدربين والمدرّبين لتعظيم وضبط قدرات التربية البدنية والرياضة مع علماء النفس والمدربين، والتركز على الجانب الذهني من الإنجاز، مع عينة ب (30) منافس، وكانت معظم المواقف تتطلب تقديم خدمة إرشادية لتحقيق الأداء الرياضي، وخلصت الدراسة إلى ضرورة الخدمات الإرشادية لتحسين الأداء عند رياضي ألعاب القوى.

- دراسة محمد محمود محمد و حامد سليمان الدليمي، بعنوان: تأثير منهج إرشادي نفسي مقترح لتحسين أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد الشباب، العراق 2013. الملخص: استخدم المنهج التجريبي لمعرفة تأثير المنهج الإرشادي في تحسين أداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد، وتكونت عينة البحث من (16) لاعبا قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ثم قام الباحثان بتطبيق المنهج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية بواقع (12) جلسة، واستخدم الباحثان أداة للبحث هي: اختبار (دقة التمرير، واختبار الطبطبة بين الشواخص، واختبار قوة التصويب) بعد حصولها على أعلى أهمية نسبية من قبل السادة الخبراء والمختصين بلعبة كرة اليد، وتم التوصل إلى فاعلية المنهج الإرشادي النفسي في تحسين أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد الشباب وفي ضوء استنتاجات البحث أوصى الباحثان باستخدام المنهج الإرشادي المقترح في تسهيل خطة عمل الباحثين والمدربين مستقبلا لبناء مناهج مشابهة خاصة من المناهج التي تعنى بالإعداد النفسي لجميع الفئات العمرية للرياضيين.

- دراسة عظيمة عباس السلطاني، بعنوان: تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة- الأنبار، 2010. الملخص: هدف البحث إلى إعداد منهج إرشادي نفسي لتنمية التفكير الإيجابي للاعبين الشباب بكرة السلة والكشف عن تأثير المنهج الإرشادي في التصور الذهني للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي والكشف عن تأثير المنهج الإرشادي في التصور الذهني للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي، وكانت العينة اشتملت على 10 لاعبين، وافترضت الباحثة وجود فروق ذات معنوية في التصور الذهني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة معنوية في التصور الذهني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية وتم التوصل إلى استنتاجات تمثلت في إن المنهج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كان تأثيره ايجابيا في التصور الذهني لدى لاعبي المجموعة التجريبية وظهر ذلك جليا من خلال الفرق المعنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي، وهو ما يشير إلى دور العوامل النفسية في تحسن مستوى التصور الذهني نظرا لتحررهم من أغلب السلوكيات السلبية غير المرغوبة وتزويدهم بالخبرات التي تمكنهم من مواجهة المشكلات والصراعات والضغط التي يواجهونها عن طريق التفكير بشكل ايجابي، وظهرت فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين للتصور الذهني ولصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للمنهج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي، وأوصت الباحثة بعدد من التوصيات منها أنه من الممكن أن يستفيد المدربين من المنهج الإرشادي المعد لتنمية التفكير الإيجابي في تحسن التصور الذهني للاعبين بعد أن تم التأكد من دوره المؤثر وبشكل ايجابي في ذلك

ويمكن تطبيقه على الفرق المتقدمة وفرق النساء وأوصت باستخدام المناهج الإرشادية في الإعداد النفسي للاعبين وأن تكون موضوعاتها مبنية على أساس العوامل النفسية المؤثرة في بعض السمات الشخصية المؤثرة على قدرة اللاعب على الأداء الأمثل المهاري والخططي.

- **دراسة : فتحي بلغول** ، بعنوان "تأثيرا لحاجات النفسية الأساسية على الدافعية المحددة ذاتيا وعلاقتها بالأداء الرياضي والمدرسي، الجزائر، 2010، الملخص: وكان الباحث قد تطرق إلى الحاجات النفسية الأساسية والدافعية المحددة ذاتيا مع تلاميذ الثانويتان الرياضيتان (الدرية، البلدية) مع عينة تقدر ب(80) تلميذ في مختلف التخصصات وبرز الباحث العلاقة الارتباطية ما بين دعم الحاجات النفسية الأساسية للدافعية المحددة ذاتيا والأداء في المجال الرياضي والدراسي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي حيث خلصت الدراسة إلى دعم الحاجات النفسية الأساسية للدافعية المحددة ذاتيا له علاقة بالأداء في الميدان الرياضي والدراسي.

3. المنهجية.

- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لأنه مناسب عادة في العلوم مثل علم الاجتماع وعلم النفس، والتطبيقية مثل الفيزياء، والكيمياء، وعلم الأحياء والطب وما إلى ذلك ، وهو عبارة عن مجموعة من التصميمات البحثية التي تستخدم المعالجة واختبارها لفهم العمليات السببية عموما، وتتم المعالجة بمتغير واحد أو أكثر لتحديد تأثيرها على متغير تابع ، وتكمن الطريقة التجريبية في المنهج التجريبي والعلمي للبحوث التي يتبعها فيها الباحث بمتغير واحد أو أكثر ، ويراقب ويقبس أي تغير في المتغيرات الأخرى (وسكار بلاستاد، 2008)، وفي دراستنا هذه استعملناه لمعرفة مدى تأثير المتغير المستقل "الإرشاد النفسي" على المتغير التابع "الأداء الرياضي " .

- **مجتمع وعينة الدراسة:** تشكل مجتمع البحث من تلاميذ الثانوية الرياضية بالعاصمة 180 تلميذ و تلميذة في الثانوية المذكورة أعلاه، على مختلف المستويات وفي شعبة العلوم التجريبية للموسم الدراسي 2016/2017، موزعين على فوجين للسنة الأولى و فوجين للسنة الثانية و فوجين للسنة الثالثة. شملت عينة البحث مجموعة من تلاميذ الثانوية الرياضية بالجزائر العاصمة، والتي تم اختيارها بطريقة غير مقصودة طبقية ، واحتوت على 34 تلميذا في الثانوية المذكورة توزعت على ثلاث مستويات وفي الشعب العلمية مع مراعاة الجنس و السن الذي تراوح بين (16-20) سنة وهذا بعد نتائج الفصل الأول من الموسم الدراسي (2016/2017) .

- **أدوات الدراسة:** برنامج إرشادي محكم من بناء الباحث؛ استبيان الأداء في المجال الرياضي يحتوي على 40 فقرة شملت ثلاثة مجالات (النفسية، الاجتماعية، الإعلامية) قام ببنائه (قصي فوزي خلف، وآخرون، العراق).

- **الأساليب الإحصائية :** معامل ارتباط بيرسون، معامل الفا كرومباخ ، المتوسط الحسابي ، - الانحراف المعياري، الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss .
معامل الصدق و الثبات .

جدول (01) يوضح معامل الثبات لاستبيان الأداء الرياضي للقياس قبلي

عدد العبارات	معامل الثبات للقياس القبلي	مستوى درجة الصدق الذاتي قبلي
40	0.82	0.90

جدول (2) يوضح معامل الثبات للاستبيان الأداء الرياضي للقياس بعدي

عدد العبارات	معامل الثبات للقياس البعدي	مستوى درجة الصدق الذاتي قبلي
40	0.85	0.92

4. تحليل النتائج.

1.4. عرض نتائج الفرضية الأولى.

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة و التجريبية قبل تطبيق البرنامج على الأداء الرياضي، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق الاستبيان الخاص بالأداء الرياضي على أفراد المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية و مع الاطلاع على مستوى الأداء الرياضي عند التلاميذ من خلال نتائج الفصل الأول ، ثم تم حساب قيمة (ت) لدلالة

الفروق بين متوسطي المجموعة في التطبيق القبلي للمجموعتين ، يوضح الجدول قيمة (ت) ودلالته مع قيم الفروق بين متوسطي المجموعة الضابطة و التجريبية في القياس القبلي على أبعاد الأداء الرياضي. جدول 03 يبين مستوى درجات أبعاد الأداء الرياضي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس القبلي :

أبعاد الأداء الرياضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	ت محسوبة	ت جدولية
الاجتماعي	ضابطة	1,44	0,24	ضعيف	2,09
	تجريبية	1,40	0,25	ضعيف	
الإعلامي	ضابطة	1,28	0,21	ضعيف	2,09
	تجريبية	1,35	0,26	ضعيف	
النفسي	ضابطة	1,32	0,22	ضعيف	2,09
	تجريبية	1,33	0,18	ضعيف	
مستوى الأداء الرياضي	ضابطة	1,35	0,20	ضعيف	2,09
	تجريبية	1,36	0,21	ضعيف	

يتضح من مقارنة الدرجات أن هناك بعض حالات مستوى درجات الأداء في الأبعاد الخاصة بالأداء الاجتماعي للمجموعة الضابطة عالي مقارنة بالمجموعة التجريبية في القياس القبلي ، وفي البعد الإعلامي نجد أن مستوى درجات بعد الحالات في القياس القبلي للمجموعة الضابطة مرتفع عن القياس القبلي لدى المجموعة التجريبية والفروق بين الدرجات في القياسين كان طفيفا ، وبالتالي لم يرتقي لمستوى الدلالة ، حيث يتضح مايلي:

- قيمة (ت) المحسوبة هي (0.45) ، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي للبعد الاجتماعي لمستوى الأداء الرياضي وهي نتائج أولية تتفق مع ما توصل إليه كل من "كبير وببيد" في دراستهما بعنوان: تأثير الإرشاد النفسي على الأداء الرياضي لدى طلبة السباحة- قسم التربية الرياضية، هولندا، 1987، و من جهة أخرى -نرى أن قيمة (ت) المحسوبة هي (0.92) ، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في الجانب الإعلامي لمستوى الأداء الرياضي.

- نجد أن قيمة (ت) المحسوبة هي (0.01) ، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي مستوى فقرات الجانب النفسي للأداء الرياضي، وهذا ما يتوافق إلى ما توصلت إليه دراسة" مولتون ومايكل نورث" ، بعنوان: دور المدرب المرشد لتطوير الأداء في الألعاب الجماعية، اليونان .

-إن قيمة (ت) المحسوبة هي (0.23) ، وهي أقل من (ت) الجدولية ، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمستوى الأداء الرياضي، وعليه يمكن القول أن درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي، لا تختلف كثيرا عن درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي ، وهذه النتائج تحقق الفرضية الأولى للدراسة.

2.4. عرض نتائج الفرضية الثانية.

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي في درجات مستوى الأداء الرياضي لدى أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج ولصالح المجموعة التجريبية ، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم التطرق لحساب مستوى درجات أبعاد الأداء الرياضي لأفراد المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج ، ثم تم حساب قيمة (ت) الدلالة الفروق بين متوسطي درجات أداء أفراد المجموعة الضابطة ومقارنته بنتائج المجموعة التجريبية بعدي ويوضح الجدول رقم(04) قيمة (ت) ودلالاتها. بعد تطبيق البرنامج ، ثم تم حساب قيمة (ت) الدلالة الفروق بين متوسطي درجات أداء أفراد المجموعة الضابطة ومقارنته بنتائج المجموعة التجريبية بعدي ويوضح الجدول رقم(04) قيمة (ت) ودلالاتها.

جدول رقم (04) مستوى درجات أبعاد الأداء الرياضي للمجموعتين الضابطة للقياس القبلي والتجريبية للقياس البعدي

أبعاد الأداء الرياضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	ت محسوبة	ت الجدولية
الاجتماعي	ضابطة	1,40	0,25	ضعيف	2,09
	تجريبية	2,61	0,65	مرتفع	
الإعلامي	ضابطة	1,35	0,26	ضعيف	2,09
	تجريبية	2,57	0,64	مرتفع	
الأداء النفسي	ضابطة	1,33	0,18	ضعيف	2,09
	تجريبية	2,58	0,65	مرتفع	
مستوى الأداء الرياضي	ضابطة	1,36	0,21	ضعيف	2,09
	تجريبية	2,59	0,73	مرتفع	

يتضح من مقارنة الدرجات في الجدول أن بعض الحالات انخفض مستوى درجاتها تحصيلها في الأداء النفسي والاجتماعي في مستوى في القياس البعدي عن القياس القبلي كما هو مبين في الجدول (04)، ونجد أن مستوى درجات البعد الإعلامي انخفض بعشرة درجات في القياس البعدي عن القياس القبلي، والفرق بين الدرجات في القياسين كان طفيفا ويصب في القالب السلبي، و لم يرتقي لمستوى الدلالة وهذا ماثبتين في الجدول رقم (04) ، حيث يتضح مايلي:

نلاحظ قيمة (ت) المحسوبة هي (8,50) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي و المجموعة التجريبية للقياس البعدي في البعد الاجتماعي الخاص بالأداء الرياضي. كما نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة هي (7,94) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين الضابطة للقياس القبلي والتجريبية في القياس البعدي في البعد الإعلامي للأداء الرياضي عند التلاميذ. كما نرى أن قيمة (ت) المحسوبة هي (8,56) ، وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي والتجريبية في القياس البعدي للبعد النفسي الخاص بالأداء الرياضي ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يتفق مع ما توصل إليه كل من " فينصنت واخرون" في دراسته من خلال تحسين الأداء لدى مجموعة من الرياضيين، ببرنامج علم النفس الإرشادي لإعادة التأهيل ،كاليفورنيا، ونرى أن قيمة (ت) المحسوبة هي (6,75) ، وهي قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين الضابطة للقياس القبلي والتجريبية في القياس البعدي لمستوى الأداء الرياضي ككل، وهي نتائج تتفق مع دراسة " رالف فيرناتشيا، كيث هينشن، روني ليدور"، بعنوان: خدمات الإرشاد النفسي للفريق الرياضي، خلال دورة الألعاب اولمبية الولايات المتحدة الأمريكية ، وعليه يمكن القول أن مستوى درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي تختلف كلياً عن درجاتهم في القياس البعدي للمجموعة التجريبية بالنسبة لمستوى الأداء الرياضي، ومن خلال هذه النتائج يمكن أن نقول تحقق الفرضية الثانية.

5. مناقشة النتائج.

1.5. تتعلق الفرضية الاولى.

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة و التجريبية قبل تطبيق البرنامج في مستوى الأداء الرياضي، اتضح من الجدول رقم (03) أن قيمة (ت) المحسوبة اقل من ت الجدولية ، ولا ترتقي إلى مستوى الدالة إحصائية وبالتالي عدم وجود فروق بين متوسطي درجات الأداء لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج، أي أنه لم توجد أية فروق ترتقي لمستوى الدلالة بين درجة متوسطات مستوى الأداء الرياضي عند أفراد المجموعتين قبل البرنامج ، ونرى انه هناك تحسن طفيف طراً على المجموعتين في مستوى الأداء الرياضي حيث بلغت نسبته (0,23)، وهي نسبة لا ترقى إلى مستوى الدلالة ،ولا نستطيع أن نرجعه لغياب البرنامج الإرشادي الذي لم يتعرض له أفراد المجموعة التجريبية، مما يؤكد عدم جدوى فعاليته، وتدل هذه النتيجة على أنه بالرغم من أن البرنامج كان غائبا إلا أنه غيابه اثر سلبا على مردود ومستوى التلاميذ من خلال النتائج المتحصل عليها أي المستوى المتدني للأداء الرياضي عند التلاميذ ، وقد يعود المستوى الضعيف للأداء هو عدم تعرض

أفراد العينة للبرنامج الإرشادي، والجدير بالذكر أن أفراد المجموعة لديهم نقائص كبيرة في تحقيق مستوى الأداء ويفتقدون للكثير من الجوانب التي من خلالها يتم رفع المستوى الرياضي، كما كانوا لا يواجهون الحصص الرياضية باستعداد تام عند اقتراب فترة الامتحانات والمنافسات والذي تبين من خلال نتائج الاستبيان الذي وزع عليهم قبل البرنامج كما أنهم شرعوا في تطبيق الإرشادات التي قدمت من خلال البرنامج أثناء تنفيذ البرنامج وبعده فقط، والملاحظ لدرجات مستوى الأداء لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج أنها كانت متوسطة ودون المتوسط، وهذا يعود إلى التأثيرات التي تتركها مشكلة ضعف مستوى الأداء الرياضي عندهم، بحيث تترك مستوى متدني للأداء، وهي النتيجة التي لا تتفق مع الكثير من الدراسات ومنها:

دراسة: (بايمان وشكر زاده و كامبيز، 1987) بعنوان: تأثير برنامج إرشادي (الملاحم الشخصية) على الأداء الرياضي لطلبة قسم التربية الرياضية (كرة الطائرة)، لجامعة طهران وسط، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيرات الدراسة والأداء الرياضي، وكان للبرنامج الإرشادي دور فعال في زيادة الذكاء غير اللفظي، وكلما ارتفع أثر زيادة على مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة الطائرة، ودراسة: (فلورنس أونديوندي وغودوين أوكواي، 2015) بعنوان: منهج الإرشاد ودوره في تحسين الجوانب الرياضية لرياضي ألعاب القوى، وكانت الدراسة تشير إلى مساهمة الجانب النفسي في الأداء الرياضي بنجاح وإكمال عمل معين في النشاط الرياضي، وهذا يعطي الرياضي الثقة لاستكمال المناورة وكذلك إعداد هيئة الرياضيين للمناورة الفعلية، والغرض من هذه الدراسة هو وصف فوائد الإرشاد النفسي للرياضي وتوفير نهج في التعامل مع القضايا الصعبة في هذا المجال، كما أن لها دور إيجابي في أداء ومهارات الممارسين للرياضة، ونجد أن هذه نتائج هذه الدراسة كان لها الأثر البالغ في رفع مستوى الأداء عند الرياضي، ودراسة: (كبير وبيد، 2010) بعنوان: تأثير الإرشاد النفسي على الأداء الرياضي لدى طلبة السباحة- قسم التربية الرياضية، إيرلندا، وبشكل عام كانت النتائج إيجابية لصالح تأثير عملية الإرشاد النفسي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند السباحين، مما يؤكد الدور الفعال الذي يؤديه الإرشاد النفسي في تحسين القدرات والمهارات (الأداء الرياضي) لدى السباحين، وكذلك دراسة (كاثرين، 2012) بعنوان: الإرشاد النفسي وعلاقته بالأداء الرياضي عند رياضي ألعاب القوى، وكان من بين أهدافها التركيز على الجانب الذهني من الإنجاز مع منافس، وكانت معظم المواقف تتطلب تقديم خدمة إرشادية لتحقيق الأداء الرياضي، وخلصت الدراسة إلى ضرورة تقديم الخدمات الإرشادية لتحسين الأداء عند رياضي ألعاب القوى وهي من جهة تتماشى مع نتائج الفرضية الحالية التي تحتوي على أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج على الأداء الرياضي، ويرجع الباحث ضعف مستوى الأداء الرياضي عند أفراد العينتين قد يكون في التفسير للجانب الإرشادي بما يحتويه من مجالات متعددة ونقترح بعضها (الاجتماعي، النفسي والإعلامي)، كما أن تنفيذ التوجيهات والإرشادات التي أعطيت من قبل لم ترقى إلى مستوى تحقيق النتائج المرجوة والجدير بالذكر أن أفراد المجموعة لديهم مشكل كبير في الجوانب المذكورة أنفاً ويفتقدون للكثير من التوجيه والإرشاد والمساعدة، والملاحظ لدرجات تحصيل أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج أنها كانت متوسطة، وتعد نتائج هذه الدراسات كمؤشرات لوجود مشكلة يعانيها التلاميذ، وبذلك فإن العمل الإرشادي يمكن أن يوجه إلى التلاميذ في أي وقت وإلى اتجاه أفضل، كما أن هذه النتائج تدعو إلى اتخاذ الإجراءات الاحتياطية اللازمة للتصدي للضعف ورفع مستوى الأداء الرياضي عند تلاميذ المؤسسات التربوية والرياضية، ومن خلال ما سبق نستنتج أن عدم وجود تحسن في مستويات الأداء الرياضي عند أفراد العينتين التجريبية والضابطة يرجع إلى عدم تعرض المجموعتين لخدمة الإرشاد النفسي من جهة، ومن جهة أخرى نرى أنه لا يوجد فروق إحصائية في مستوى درجات أبعاد الأداء الرياضي بالنسبة للأفراد العينتين قبل تطبيق البرنامج الإرشادي ومنه نرى أن تقديم المساعدة للتلميذ باتت ضرورة أكثر من حتمية لمجابهة ضعف مستوى الأداء الرياضي عنده.

2.5. مناقشة نتائج الفرضية الثانية.

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات في درجات مستوى الأداء الرياضي لدى أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج ولصالح المجموعة التجريبية، قد اتضح من نتائج الجدول رقم (04) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من ت الجدولية وهي دالة إحصائية بالنسبة لاستبيان الأداء الرياضي وبالنسبة لجميع أبعاده الفرعية، أي أنه توجد فروق ارتقت لمستوى الدلالة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، حيث ارتفع مستوى ارتفع مستوى الأداء الرياضي لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي، مقارنة بدرجات

أفراد المجموعة الضابطة التي بقي مستواها في نفس القيمة ومتساوية مع القياس القبلي، وبالتالي فالتحسن الملحوظ الذي طرأ على المجموعة التجريبية في مستوى الأداء الرياضي وبلغ مستواه (6.75) وهي نسبة لها دلالة، فستطيع أن نرجعه لمدى تأثير البرنامج الإرشادي الذي تعرض له أفراد المجموعة التجريبية، مما يؤكد فعاليته، وتدل هذه النتيجة على أنه بالرغم من أن البرنامج كان فعالاً واستغرق تطبيقه مدة "عشرة أسابيع" وهي مدة ليست كافية، إلا أنه أثبت فاعليته في رفع مستوى الأداء عند التلاميذ ، في حين حافظت المجموعة الضابطة على نفس مستواها بسبب عدم تعرضها للبرنامج الإرشادي، ومن بين الدراسة التي تتفق مع نتائج دراستنا هي الدراسات التالية: دراسة (مولتون ومايكل نورث، 1997) بعنوان: دور المدرب المرشد لتطوير الأداء في الألعاب الجماعية، وكانت الغاية من الدراسة إبراز الدور الذي يلعبه المدرب كمرشد في تطوير ،أما نتائجها فهي إيجابية ولصالح المرشد المدرب وأثره في الرفع من مستويات الأداء في الألعاب الجماعية ، و دراسة: (منظور مبتكر ،2017) بعنوان: الإرشاد النفسي ودوره في تحسين الأداء الرياضي لدى المرضى: واهتمت الدراسة نحو نقل المعرفة والممارسات بين الدعم النفسي والأداء في الرياضة النخبة من خلال دعم الرياضي "الانتعاش الاجتماعي" وهدفت إلى تقديم خدمة للمرضى الرياضيين من خلال برنامج وتوصلت إلى نتائج إيجابية وهي تأثير عملية الإرشاد في تقديم الإسعافات للرياضيين المرضى، ودراسة: (سيون ، 1984) بعنوان: مدى فعالية أهم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي التي تم تقديمها للمشاركين في دورة الأولمبية" لوس أنجلوس سنة 1984"، وكانت الغاية منها رفع معنويات الرياضيين المشاركين في الدورة ،وكان لها أثر بالغ في تحقيق نتائج جيدة ، وفي ضوء مقارنة هذه الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة ، نجد أنها تتفق مع نتائجنا في كون البرنامج الإرشادي يعمل على تنمية وإكساب التلاميذ الجوانب (الاجتماعي، الإعلامي، النفسي)، والتي من شأنها أن تقلل من التوتر والقلق والخوف والرهبة ..، وكذا الجانب الاجتماعي مثل التعاون والترابط ..، وكذلك ما يلعبه الإعلام من دور أساسي في رفع معنويات التلميذ مما يؤثر بالإيجاب على مردوده أثناء الحصص التدريبية أو المنافسات الرياضية المبرمجة ، كما نجد أن البرنامج الإرشادي استخدم بعض الطرق الإرشادية أثناء تطبيقه، وهي :

إلقاء محاضرات من أجل الرفع من أبعاد وجوانب الأداء الثلاثة من خلال جلسات إرشادية، ثم يترك المجال للمناقشة الجماعية التي فتحت أمام أفراد المجموعة في طرح تساؤلاتهم ومناقشتها والحصول على إجابات لها، وقد حرصت الباحثة على استخدام هذه الطرق عند تطبيق البرنامج الإرشادي حتى يمكن تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج ،و كان من عوامل نجاح البرنامج أيضاً، حرص المرشد على الاستماع لكل ما يقوله أفراد المجموعة ، وترك الفرصة لهم للتعبير عن آرائهم وأفكارهم بحرية تامة، وتحليل كل ما يقوله ويشعرون به من عوائق تحول بينه وبين أداء عالي، مما كان له أثر في تقديم الخدمات التوجيهية والإرشادية اللازمة التي أدت لرفع مستوى الأداء الرياضي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

خلاصة.

من خلال ما توصلنا إليه في دراستنا تحت عنوان: مدى تأثير عملية الإرشاد النفسي على الأداء الرياضي ،دراسة ميدانية لتلاميذ الثانوية الرياضية ، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الذي تمثل في جلسات وجهت للتلاميذ الذين لديهم مستوى منخفض من الأداء الرياضي ، كانت أهدافها تتمحور حول المواجهة التي يعاني منها أفراد العينة ، وكانت هناك ستة أهداف رئيسية ،ثلاثة أهداف خاصة بالجوانب الأساسية وتمثلت في كل من البعد "النفسي، الاجتماعي، الإعلامي" بغية الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند التلاميذ ،و كانت محتوى أهداف الجلسات يركز على الخدمة الإرشادية ودعمها للمجال "الاجتماعي والإعلامي والنفسي" وكان ذلك في إطار منظم و محكم عرجنا فيه على جوانب أساسية يفقدها التلميذ وهو بحاجة لها ، وقد تبين أن هناك تأثير كبير لعملية الإرشاد النفسي على الأداء الرياضي ، عند تلاميذ الثانوية الرياضية ، وهذا ما دلت عليه نتائج الدراسة، ويمكن أن نحصرها في النقاط التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة و التجريبية قبل تطبيق البرنامج في مستوى الأداء الرياضي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج في مستوى الأداء الرياضي ولصالح المجموعة التجريبية.

المراجع و المصادر.

احمد عدنان.(2003). الإرشاد التربوي، مبادئه وأدواته الأساسية،الاردن ، دار الثقافة للنشر والتوزيع.

- أحمد محمد الزبيدي، وهشام الخطيب. (2001). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، عمان، المكتبة التربوية، الدار العلمية الدولية للنشر .
- أحمد محمد الزعبي. الإرشاد النفسي، نظرياته اتجاهاته مجالاته، بدون سنة ، عمان ، دار النشر .
- إخلاص محمد عبد الحفيظ. (2002). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر .
- حامد عبد السلام زهران. (2003). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط1، القاهرة، عالم الكتب.
- حامد عبد السلام زهران. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط1، القاهرة ، عالم الكتاب.
- حمدي عبد الله عبد العظيم. (2013). سلسلة تنمية مهارات الإحصائي النفسي، ط1، مصر، مكتبة أولاد الشيخ للتراث.
- عمار بوحوش. (1995). طرق ومناهج البحث العلمي، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية .
- نادر فهمي الزيوت. (1998). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، الأردن، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- ناصر ثابت. (1984). أضواء على الدراسة الميدانية، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح الكويتية.
- نواف أحمد حسن سمارة. (2008). مفاهيم ومصطلحات في العلوم التربوية، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- يوسف القاضي. (1981). الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، ط1، السعودية ، دار الشروق.
- Anderson, A. (2012). Dispositifs de réussite éducative, bilan et perspectives, Reencounters, Paris :OZP.
- Jellab, A. (2004). La sociologie de l'éducation entre hier et aujourd'hui, Paris : l'Harmattan,
- Bellenger, L., & Couchaere, M-J. (2004). Plus efficace et moins stressé, Le bien-être, clé de la performance, Issy-les-Moulineaux, ESF.
- Belmont, C., Hansen, J., Stevic, E., & Warner, R. (1986). Counseling theory and practice, Boston.
- Billat, V. (1991). Cours de fond et performance, Paris : Editions Chiron.
- Blackham, G. (2000). Counseling theory, process, and practice Belmont, New York : Apa.