

فاعلية جلسات إرشادية علاجية سلوكية في التوافق النفسي الاجتماعي للاعبين كرة القدم الشباب

The effectiveness of behavioral therapy counseling sessions on the psychosocial adjustment of young soccer players

م.م خالد نعيم عبد الكاظم

kalftlawy957@gmail.com

مديرية تربية النجف الاشرف – العراق

ملخص:

تُعَدُّ لعبة كرة القدم من أبرز الألعاب الجماعية التي تتطلب من اللاعب قدراً عالياً من التحكم في انفعالاته أثناء فترة الإعداد أو المنافسة، لما لذلك من أثر مباشر على تعلم المهارات والأداء الفعلي. ومن هذا المنطلق، تتجسد أهمية البحث الحالي في التعرف على فاعلية الجلسات الإرشادية العلاجية السلوكية في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم الشباب، بما يسهم في الارتقاء بمستوياتهم النفسية والسلوكية والمهارية، ومن هذا المنطلق، ارتأى الباحث تطبيق جلسات إرشادية يهدف إلى تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم الشباب، في محاولة للارتقاء بسلوكهم وتعديله بما يتناسب مع خصوصية المرحلة العمرية لعينة البحث، واهم الاهداف التعرف على فاعلية الجلسات الإرشادية العلاجية السلوكية لتنمية التوافق النفسي الاجتماعي للاعبين كرة القدم الشباب، استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي كونه يتلاءم وطبيعة حل مشكلة البحث، تحدد مجتمع البحث بلاعبين كرة القدم لفئة الشباب لنادي النجف للموسم الرياضي (2024-2025) والبالغ عددهم (26) لاعبا، واهم الاستنتاجات الجلسات الإرشادية المبنية على وفق نظرية العلاج الواقعي والقائم على أساس طريقة الإرشاد الجمعي ومن خلال أسلوب المناقشات الجماعية كان له الأثر الواضح في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي للاعبين كرة القدم الشباب، واهم التوصيات ضرورة إلقاء محاضرات نوعية على اللاعبين أثناء الوحدات التدريبية من قبل مختص في الإرشاد النفسي وعلم نفس الرياضة.

الكلمات المفتاحية: جلسات إرشادية؛ علاجية سلوكية؛ التوافق النفسي الاجتماعي؛ كرة القدم.

Abstract:

Football is one of the most prominent team sports, requiring players to have a high degree of emotional control during preparation or competition, as this has a direct impact on skill learning and actual performance. From this standpoint, the importance of the current research is embodied in identifying the effectiveness of behavioral therapeutic counseling sessions in developing psychosocial adjustment among young football players, which contributes to raising their psychological, behavioral and skill levels. From this standpoint, the researcher decided to implement counseling sessions aimed at developing psychosocial adjustment among young football players, in an attempt to raise their behavior and modify it in a manner consistent with the specificity of the age group of the research sample. The most important objectives are to identify the effectiveness of behavioral therapeutic counseling sessions in developing psychosocial adjustment among young football players. The researcher used the experimental method by designing two equivalent groups (experimental and control) with pre- and post-tests, as it is compatible with the nature of solving the research problem. The research community was determined by the youth football players of Al-Najaf Club for the sports season (2024-2025), numbering (26) players. The most important conclusions are that the counseling sessions, based on the theory of realistic therapy and based on the method of group counseling and through the method of group discussions, had a clear impact on developing psychosocial adjustment of young soccer players. The most important recommendations include the need to provide specialized lectures to players during training sessions by a specialist in psychological counseling and sports psychology.

Keywords: Counseling sessions; Behavioral therapy; psychosocial adjustment; Soccer.

1. التعريف بالبحث: 1.1 المقدمة وأهمية البحث:

إنَّ التطور الكبير الذي تشهده العلوم الرياضية اليوم يتركز في البحث عن حلول مناسبة للمشكلات التي يعاني منها الرياضيون، وذلك بطرق علمية مبسطة وفاعلة تضمن تحسين أدائهم. ويُعدّ علم النفس الرياضي من الركائز الأساسية التي تسهم في رفع مستوى الأداء داخل المنافسات وخارجها، لما يوفره من فهمٍ للتفاعلات التي تحدث بين الرياضي وزملائه أو بينه وبين منافسيه. فالرياضي إنسان يفكر ويدرك ويتعاون ويتنافس، وتستدعي هذه المواقف المختلفة وعياً بانفعالاته وكيفية إدارتها، إذ إنّ تلك الانفعالات قد تنعكس إيجاباً أو سلباً على شخصيته وعلاقاته مع الآخرين.

ويأتي التوافق النفسي الاجتماعي كأحد المتغيرات الجوهرية التي تساعد الفرد الرياضي على مواجهة المواقف الحياتية والرياضية بثقة وقدرة على تحمل الصعاب، فضلاً عن تنمية روح الاعتماد على النفس والالتزام بالواجبات. ومن هنا تبرز أهمية الجلسات الإرشادية التي تهدف إلى تعديل السلوك وتنمية التوافق النفسي الاجتماعي للاعبين، وخاصة تلك المبنية على مناهج علمية رصينة وموجهة للفئة المستهدفة.

وتُعدّ لعبة كرة القدم من أبرز الألعاب الجماعية التي تتطلب من اللاعب قدراً عالياً من التحكم في انفعالاته أثناء فترة الإعداد أو المنافسة، لما لذلك من أثر مباشر على تعلم المهارات والأداء الفعلي. ومن هذا المنطلق، تتجسد أهمية البحث الحالي في التعرف على فاعلية الجلسات الإرشادية العلاجية السلوكية في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم الشباب، بما يسهم في الارتقاء بمستوياتهم النفسية والسلوكية والمهارية.

2.1 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحث على مجموعة من البحوث والدراسات السابقة، تبين له أن عدداً من المشكلات النفسية تنعكس بصورة مباشرة داخل الملعب سواء أثناء المباريات أو خلال فترة الإعداد، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين وعلاقاتهم فيما بينهم. ويُعدّ التوافق النفسي-الاجتماعي عاملاً أساسياً في كيفية تعامل اللاعب مع المواقف المختلفة التي يواجهها، إذ يسهم في تعزيز ثقته بنفسه وبزملائه، ويدعمه في التعايش بشكل طبيعي يتيح له التفكير بروح الفريق، بعيداً عن مشاعر الحقد والأناية التي قد تنتج عن سوء التفاهم أو الخلافات بين أفراد الفريق خلال التدريبات أو المباريات وعليه، فإن أداء اللاعبين يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى العلاقة فيما بينهم؛ فوجود مشكلات شخصية بينهم ينعكس سلباً على أدائهم داخل الملعب، في حين أن زيادة الترابط والانسجام بينهم ينعكس إيجاباً على جودة أدائهم أثناء اللعب. ومن هذا المنطلق، ارتأى الباحث تطبيق جلسات إرشادية يهدف إلى تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم الشباب، في محاولة للارتقاء بسلوكهم وتعديله بما يتناسب مع خصوصية المرحلة العمرية لعينة البحث.

3.1 أهداف البحث :

- 1- التعرف على التوافق النفسي الاجتماعي للاعبي كرة القدم الشباب.
- 2- إعداد جلسات إرشادية علاجية سلوكية لتنمية التوافق النفسي الاجتماعي للاعبي كرة القدم الشباب.

3- التعرف على فاعلية الجلسات الإرشادية العلاجية السلوكية لتنمية التوافق النفسي الاجتماعي للاعبين كرة القدم الشباب.

4.1 فرضية البحث:

-هناك أثر إيجابي للجلسات الإرشادية علاجية سلوكية في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي للاعبين كرة القدم الشباب.

5.1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو كرة القدم لفئة الشباب في نادي النجف للموسم الرياضي 2024-2025.

2-5-1 المجال الزمني: 3/12/2024 ولغاية 15/3/2025

3-5-1 المجال المكاني: ملعب كرة القدم في نادي النجف الرياضي.

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1.2 منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي كونه يتلاءم وطبيعة حل مشكلة البحث.

2.2 مجتمع البحث وعيناته:

تحدد مجتمع البحث بلاعبين كرة القدم لفئة الشباب لنادي النجف للموسم الرياضي (2024-2025) والبالغ عددهم (26) لاعبا، وتم تقسيم عينة البحث بالشكل الآتي:

1-عينة التجربة الاستطلاعية: تم اختيار (6) لاعبين عشوائيا لإفراد العينة الاستطلاعية بنسبة مئوية (19.08%) من مجتمع البحث الأصلي.

2-عينة التجربة الرئيسية: تم اختيار (20) لاعبا بالطريقة العشوائية وبنسبة مئوية (76.92%) وتم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية، بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة بالطريقة القرعة.

3.2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

الاستبانة، المقاييس النفسية، المصادر والمراجع العربية والأجنبية، ملعب كرة قدم، أدوات مكتبية (أوراق، أقلام)، حاسبة لا بتوب نوع (dell) عدد (1)، ساعة توقيت رياضية عدد (3)، صافرة عدد (2).

4.2 إجراءات البحث الميدانية:

1.4.2 تطبيق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

قام الباحث باطلاع على المصادر والمراجع ذات الصلة بمقياس التوافق النفسي الاجتماعي تم اختيار مقياس التوافق النفسي الاجتماعي للباحث (علي جبار مرهج، 2019، ص89) كأداة لإجراءات بحثه والذي يتكون من (43) فقرة ومكونة من خمسة بدائل للإجابة هي (كثيراً جداً ، كثيراً ، قليلاً ، قليلاً جداً، نادراً) منها (27) فقرة إيجابية و(16) فقرات سلبية والذي تم اعداده على عينة من لاعبي كرة اليد للموسم: 2018-2019 ومن هنا كانت أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها اللاعب هي (215) وأدنى درجة هي (43)، ويكون احتساب الأوزان بالاتجاه الإيجابي من (1-5) على وفق البدائل المتاحة وبالاتجاه السلبي من (1-5) وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

اتجاه فقرات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي وأوزان بدائلها

اتجاه الفقرات	كثيراً جداً	كثيراً	نادراً	قليلاً	قليلاً جداً
الإيجابي	5	4	3	2	1
السلبي	1	2	3	4	5

5.2 التجربة الاستطلاعية:

من أجل الوقوف على الأخطاء وتلافيها قبل أداء التجربة الرئيسية تم إجراء تجربة استطلاعية على (لاعب نادي النجف) والبالغ عددهم (6) لاعبين يوم الجمعة المصادف (2024/12/12) الساعة 4 عصراً للتعرف على:

- معرفة المدى من وضوح التعليمات والفقرات من حيث صياغتها.
- مدى فهم اللاعب لفقرات المقياس وبدائل الإجابة.
- التعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق.
- معرفة الوقت اللازم للإجابة على المقياسين.
- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد.
- وقد تبين من التجربة الاستطلاعية الآتي:
- إنَّ التعليمات كانت واضحة لدى اللاعبين.
- بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى اللاعبين.
- الوقت المستغرق للإجابة على مقياس (التوافق النفسي الاجتماعي) والذي يبلغ عدد فقراته (43) فقرة، بمعدل (10) دقيقة.

6.2 التجربة الرئيسية:

1.6.2 الاختبار القبلي:

وقد تم تطبيق المقياس على عينة التجريب البالغة (20) لاعباً اختيروا بالطريقة العشوائية من لاعبي نادي النجف في يوم الثلاثاء المصادف 2024/12/19 وذلك من خلال توزيع مقياس التوافق النفسي الاجتماعي عليهم.

2.6.2 التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

التكافؤ يهدف إلى التحقق من عدم وجود عوامل أخرى غير المتغير المستقل تؤثر في نتائج التجربة، وقد عمل الباحث على تحقيق التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لغرض زيادة الدقة في بعض المتغيرات الدخيلة التي يمكن أن تؤثر في نتائج التجربة والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) يبين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافها المعياري وقيمة (t) في الاختبار القبلي في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي

المتغير	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t) المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
التوافق النفسي الإجتماعي	الضابطة	111.100	11.107	1.541	0.609	غير معنوي
	التجريبية	112.833	10.872			
* درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05)						

3.6.2 تطبيق الجلسات الإرشادية:

- تم تنفيذ الجلسات الإرشادية بطريقة الإرشاد الجمعي على لاعبي نادي النجف.
- السماح للاعبين أن يعبروا عن آرائهم ومواقفهم في أثناء الجلسة الإرشادية بهدف دعم التوافق النفسي الاجتماعي.
- تم إدارة الجلسات الإرشادية بأسلوب العلاج الواقعي.
- تقديم نموذج لمسؤولية سلوكية.
- تقديم سؤال من الواقع.
- الفعالية والمرح من أجل إضفاء جو من المرح والسرور.
- إعادة ما تم تعلمه في الجلسة السابقة والاستفادة منها.
- التأكيد على الالتزام من خلال الواجب البيتي والتقييم الذاتي بواسطة تقييم اللاعبين لأنفسهم.
- تم تنفيذ البرنامج الإرشادي على لاعبي المجموعة التجريبية.
- تم تحديد (14) جلسة إرشادية، ويستغرق زمن كل جلسة (30) دقيقة.
- وتم تنفيذ الجلسات في يوم (السبت -الخميس) من كل أسبوع.

4.6.2 الاختبار البعدي:

وقد تم تطبيق المقياس على عينة المجموعتين التجريبية والضابطة البالغة (20) لاعباً من لاعبي نادي النجف في يوم السبت المصادف 2025/2/18 وذلك من خلال توزيع مقياس التوافق النفسي الاجتماعي عليهم تحت نفس ظروف الاختبار القبلي.

7.2 الوسائل الإحصائية:

تم استخراج نتائج البحث باستعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار السابع عشر.

3. عرض النتائج ومناقشتها:

1.3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث:

الجدول (3)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) في الاختبارين القبلي والبعدى لمتغيرات البحث

المجاميع	المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
الضابطة	التوافق النفسي الاجتماعي	111.100	11.107	156.181	6.174	10.382	0.000	معنوي
التجريبية	التوافق النفسي الاجتماعي	112.833	10.872	182.384	3.888	19.421	0.000	معنوي
درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة (0.05).								

الجدول (4) يبين متوسطا درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافها المعياري وقيمة (t) في الاختبار البعدي في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي

المقياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
	س	ع±	س	ع±			
التوافق النفسي الاجتماعي	156.181	6.174	182.384	3.888	9.427	0.000	معنوي لصالح التجريبية
درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة (0.05).							

2.3 مناقشة النتائج:

ظهر مما سبق فاعلية الجلسات الإرشادية في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي للاعبين كرة القدم الشباب، إذ إن هناك فروقا دالة بين متوسط اتجاه المجموعة التجريبية بعد تطبيق الجلسات الإرشادية وبين متوسط لاعبي المجموعة الضابطة التي لم تخضع إلى أي جلسات إرشادي، مما يدل على أن الجلسات الإرشادية المعدة لهذا الغرض لها فاعلية وتأثير في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي.

إن نتيجة هذه الدراسة تتفق مع نتائج الدراسات التي أشارت إلى أن الإرشاد الجماعي يسهم في تعديل اتجاهات الأفراد كدراسة (العادلي، 1993، ص75)، ودراسة (العزاوي، 1997، ص84)، ودراسة (العامري، 1999، ص95)، ودراسة (خليل، 1990، ص127)، التي أشارت إلى تأثير الإرشاد والتوجيه التربوي على اتجاهات طلبة كلية التربية نحو مهنة التدريس، ودراسة (العبيدي، 1991، ص111)، التي توصلت إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى الاتجاه نحو التعليم المهني بعد أن تعرضت إلى برنامج إرشادي، ودراسة (علي صبحي، 2007، ص98).

وبما إن جلسات الإرشادية قد استغرقت (14) جلسة إرشادية تتخللها نشاطات وتوجيهات وشرح لموضوعات تتعلق بلعبة كرة القدم فإنه ليس بعيداً إن تتأثر آراء ومشاعر واتجاهات هؤلاء اللاعبين الذين تعرضوا للجلسات الإرشادية المذكورة وإن يتعدل سلوكهم، ولذلك فقد كان الباحث موفقاً في توظيف أسلوب العلاج الواقعي (لوليم جلاس) في تنمية سلوك اللاعبين من خلال طريقة الإرشاد الجماعي وعن طريق أسلوب المناقشة الجماعية. ويعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى عدة أسباب:

- تهيئة الجو المناسب في أثناء عملية الإرشاد والتوجيه.

- إعطاء اللاعب فرصة كبيرة داخل المجموعة مما جعل اللاعبين يتصرفون بثقة عالية.
 - التأكيد من قبل الباحث على التحدث بحرية من دون خوف أو تقييد مما جعل اللاعبين يفكرون بأكثر من حل مناسب.
 - استعمل الباحث إستراتيجية فعالة وهي تكوين علاقة إرشادية قوية مع المسترشدين قدم من خلالها المرشد الدعم والتشجيع للمجموعة الإرشادية للمضي قدماً في تحقيق الأهداف الإرشادية.
 - تبادل الآراء ووجهات النظر بين اللاعبين فإنه ليس بعيداً إن تتأثر آراء ومشاعر وسلوك هؤلاء اللاعبين الذين تعرضوا للجلسات الإرشادية لذلك كان له الدور الايجابي.
4. الاستنتاجات والتوصيات:

1.4 الاستنتاجات:

- ظهرت فروق حقيقية في التوافق النفسي الاجتماعي عند لاعبي المجموعة التجريبية التي تم تطبيق الجلسات الإرشادية عليها.
- ظهرت فروق حقيقية بين لاعبي المجموعتين (التجريبية والضابطة) في تأثير التدريب عليها ولصالح المجموعة التجريبية التي استعملت الجلسات الإرشادية في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي.
- الجلسات الإرشادية المبنية على وفق نظرية العلاج الواقعي والقائم على أساس طريقة الإرشاد الجمعي ومن خلال أسلوب المناقشات الجماعية كان له الأثر الواضح في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي للاعبين كرة القدم الشباب.
- هناك فاعلية للبرنامج الإرشادي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي للاعبين كرة القدم الشباب.

2.4 التوصيات:

- إن الأساليب التي اتجه إليها (وليم جلاسر) مهمة في إعداد الجلسات الإرشادية الخاصة بتعديل سلوك اللاعبين.
- استحداث مركز خاص للإرشاد التربوي والنفسي في الأندية الرياضية.
- استحداث مراكز في مديريات الشباب أو اللجنة الاولمبية وتكون بخدمة الرياضيين في المؤسسات الأخرى.
- إلقاء محاضرات نوعية على اللاعبين أثناء الوحدات التدريبية من قبل مختص في الإرشاد النفسي وعلم نفس الرياضة.

المراجع:

2. راهية عباس العادلي. (1993). فاعلية الإرشاد الجمعي في مفهوم الذات وتحمل المسؤولية الاجتماعية لدى الأحداث الجانحين، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الأولى (أبن الرشد)، جامعة بغداد، العراق.
3. سامي مهدي العزاوي. (1997). أثر الإرشاد الجمعي في تعديل الاتجاه السلبي نحو المدرسة لدى طلبة المرحلة المتوسطة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
4. صباح مرشد العبيدي. (1991). أثر الإرشاد التربوي في اتجاهات طلبة المرحلة المتوسطة نحو التعليم المهني، رسالة ماجستير، كلية التربية الأولى (أبن الرشد)، جامعة بغداد، العراق.
5. علي جبار مرهج. (2019). فاعلية برنامج إرشادي (علاجي سلوكي) في التوافق النفسي الاجتماعي والتردد النفسي للاعبين كرة اليد الشباب. رسالة ماجستير. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة الكوفة. العراق.
6. علي صبحي خلف. (2007). أثر برنامج إرشادي في تعديل اتجاهات الطلاب نحو لعبة الجمناستك، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، العراق.
7. نداء إبراهيم خليل. (1990). أثر الإرشاد والتوجيه التربوي على اتجاهات طلبة كلية التربية نحو مهنة التدريس، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الموصل، العراق.
8. نوال قاسم العامري. (1999). إعداد برنامج إرشادي لتعديل اتجاهات طلبة الجامعة السلبية نحو الزواج، أطروحة دكتوراه، كلية التربية (أبن رشد)، جامعة بغداد، العراق.

9. الملحق (1)

يبين فقرات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي

عزيزي اللاعب

بين يديك مجموعه من الفقرات التي تعبر عن بعض المواقف التي تواجهك في حياتك اليومية، أرجو التفضل بالإجابة عليها بدقة ونأني وذلك باختيار أحد البدائل الموجودة أمام كل فقره، والمثال التالي يوضح طريقة الإجابة.

إذا كانت الفقرة تنطبق عليك تماما ضع علامة (√) تحت اختيار (كثير جدا).

إذا كانت الفقرة تنطبق عليك ضع علامة (√) تحت اختيار (كثير).

إذا كانت الفقرة تنطبق عليك أحيانا ضع علامة (√) تحت اختيار (نادرا ما).

إذا كانت الفقرة لا تنطبق عليك ضع علامة (√) تحت اختيار (نادرا).

إذا كانت الفقرة لا تنطبق عليك تماما ضع علامة (√) تحت اختيار (قليل جدا).

ملاحظة:

إن الإجابة ستستخدم لأغرض البحث العلمي فقط.

ستبقى إجابتك سرية لا يطلع عليها سوى الباحث.

رقم	الفقرات	كثيرا جدا	كثيرا	نادرا ما	نادرا	قليل جدا
1	أكون متماسكا وهادئا في المواقف المحرجة مع زملائي في الفريق					
2	اشعر إنني راض عن قدراتي البدنية والمهارية والعقلية					
3	اشعر بالخلج عند الحديث مع الآخرين					
4	اشعر إنني مستقر في فريقي					
5	أجد نظام الفريق والنادي صارما أكثر مما يجب					
6	أشارك اللاعبين أفراسهم وأحزانهم					
7	اشعر بالراحة أثناء وجودي مع زملائي اللاعبين					
8	احترم دوري بالفريق					
9	استمتع بالحديث مع زملائي اللاعبين					
10	يقدر مدربي ذكائي					
11	علاقتي الاجتماعية بأصدقائي متوترة					
12	أعاني من الشعور بالذنب					
13	أتوقع الفشل في أغلب المباريات التي أشترك بها					
14	أتمنى إسعاد لفريقي					
15	افتخر بانتمائي الى فريقي					
16	أحب البقاء مع الفريق أطول وقت ممكن					
17	تراودني المخاوف أثناء السفر مع الفريق					
18	أهدافي تفوق حدود قدراتي البدنية والمهارية					
19	تربطني الصداقة الأخوية بزملائي في الفريق					
20	اشعر بان أفراد فريقي يحترموني					
21	اشعر بالرضا عن مركزي باللعب					
22	افتخر بانتمائي الى مجتمع كرة القدم					
23	يتغير مزاجي بسرعة بين الفرح والحزن					
24	اشعر بأنني افهم نفسي					
25	أجد صعوبة تأدية التزاماتي وواجباتي التدريبية					
26	أثق بقدرتي على تحقيق نتائج جيدة في الفريق					
27	أعاني من الشرود الذهني					
28	أتمكن من اتخاذ القرارات المهمة في حياتي					
29	أبادر الى مبادلة الأحاديث مع زملائي وأصدقائي بدون إحراج					
30	أود ترك النادي والفريق					
31	استعيد هدوئي بعد زوال سبب الاستثارة					

32	اعتقد إنني سوف أحقق أحلامي في المستقبل				
33	اشعر إنني محظوظ بعلاقتي مع الآخرين				
34	ينتابني الشعور باليأس من إدارة النادي أو الفريق				
35	أتمنى بأن لا تقوتني أي وحده تدريبيه طيلة الموسم				
36	اغضب بسرعة لأهون الأسباب				
37	أتوقع أن أكون لاعبا ماهرا				
38	ارتاح إلى غياب المدربين عن الوحدات التدريبية				
39	أتجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها				
40	أشارك مع زملائي في نشاطات النادي				
41	استغرق في أحلام اليقظة أثناء التدريبات				
42	تسود الثقة والاحترام علاقتي بالجنس الآخر				
43	يهمني اللعب الجيد أكثر مما يهمني الحصول على الثناء				

الملحق رقم: (2) نموذج للجلسات الإرشادية

الوقت: 30 دقيقة

الجلسة الاولى

موضوع الجلسة (المنافسات الرياضية وأهدافها)

أولاً: الحاجات المرتبطة بالموضوع

- 1- إعطاء الحرية للاعبين في إبداء آرائهم لمفهوم المنافسة.
- 2- الفائدة من الاشتراك بالمنافسة الرياضية.
- 3- التعامل مع لعبة كرة القدم بثقة عالية عند الاشتراك بالمنافسة بأسلوب واقعي.

ثانياً: الأهداف:

أ- الهدف العام:

1- التعرف على منظور المنافسة الرياضية.

2- التعرف على أهداف الاشتراك بالمنافسة.

ب- الهدف الخاص:

1- أن يتعرف اللاعبون على فائدة الاشتراك بالمنافسة الرياضية.

2- أن يتعرف اللاعبون شخصياً على أهداف المنافسة الرياضية.

ثالثاً: الاستراتيجيات والفنيات الإرشادية:

1- تقديم الموضوع:

قام المرشد بتقديم الموضوع بقوله معرفة مفهوم المنافسة الرياضية وأهدافها عند لاعب كرة يد الشباب من خلال فهمه لها وشجع المرشد اللاعبين على التحدث بحرية من دون تقييد وبعد أن تتم المناقشات سوف يقوم المرشد بتوضيح معنى المنافسة الرياضية (فالمنافسة تعني الصراع من أجل التفوق والتميز المقرون بطموح إيجابي لتحقيق الفوز على الفريق المنافس، والمنافسة الرياضية في حد ذاتها ومهما كانت نتيجتها لا تعد الهدف النهائي من الاندماج في النشاط الرياضي، وتعد هدفاً وسيطاً (وسيلة وليست غاية) فهي تسعى لتحقيق هدف أشمل وهو الارتقاء بإمكانات الفرد وقدراته الكامنة، ومن ثم الوصول إلى الشخصية الرياضية المتكاملة والقادرة على التكيف مع المواقف المختلفة مما يساعد على وصول اللاعب إلى المستويات الرياضية العالية).

2- الخطوات الواقعية لسلوك التعلم: قام المرشد بكتابة الخطوات الواقعية لسلوك التعلم على السبورة ومناقشتها:

أ- التعرف على فوائد الرياضة بصورة عامة والمنافسة الرياضية بصورة خاصة.

ب- التعرف على أهداف المنافسة الرياضية.

ت- التعرف على المواقف التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

3- أنموذج لمسؤولية سلوكية: قدم المرشد أنموذجاً لمسؤولية السلوكية وكالاتي (على لاعب جيد يحرص دائماً على التمرين للاشتراك في المنافسة والتفوق على زملائه من خلال تعاونه مع اللاعبين الآخرين كذلك تعاونه مع حكام المباراة كذلك اللعب بحماسة ضد المنافسين. هل تريد أن تكون مثل علي؟)

4- سؤال من الواقع: تقديم سؤال للاعبين (لو تم اختيارك من بين زملائك اللاعبين في الفريق لتمثلهم في إحدى المنافسات الرياضية، ماذا ستفعل؟)

5- الفعالية والمرح: يطلب المرشد من كل فرد من أفراد المجموعة أن يروي حادثة ممرجة مر بها أو موقف طريف في حياته حتى تثير النكتة والفكاهة مما يساعد ذلك على تلطيف جو الجلسة.

6- إعادة التعلم: إعادة المرشد ما تعلمه اللاعبون على وفق ما تعلموه من خطوات وملاحظات ومعلومات وتقديم الأسئلة حول موضوع الجلسة لمدة خمس دقائق.

7- الواجب البيتي: كتابة وتلخيص العوامل التي من شأنها أن تزيد من تألق اللاعب أثناء الاشتراك في المنافسة الرياضية.

8- التقويم البنائي: منح المرشد الفرصة لأفراد المجموعة لتقييم أنفسهم فيما إذا كانت الخطة التي تدربوا عليها خلال الجلسة واقعية ومفيدة في تحقيق أهدافهم في المنافسة.