



معلومات البحث

أستلم: 14 أب 2015
المراجعة: 16 أيلول 2015
النشر: 1 تشرين الاول 2015

تأثير برنامج نفسي مقترح باستخدام أسلوب التدريس بدائرة التعلم لخفض التوتر النفسي
وتعلم بعض المهارات بكرة القدم

عماد طعمة راضي، سكينه شاكر حسين

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية/ قسم التربية الرياضية.

Iraqemad7@gmail.com

الملخص

وإذا أردنا النجاح للمنهاج التعليمي والنفسي لا بد ان يكون للطريقة أو للأسلوب مكانة يفترض أن يكون ذات طابع مميز يحرك الدوافع لدى الطالب ويولد لديه الاهتمام نحو المادة الدراسية ويدفعه لبذل أقصى الجهود وصولاً إلى تحقيق الأهداف التي وضعها لنفسه . وفي الآونة الأخيرة تطورت أساليب التعلم والتدريس في التربية الرياضية حتى أصبحت عملاً فنياً معقداً ومع هذا التطور ظهرت طرائق وأنظمة في تحليل درس التربية الرياضية من خلال البرامج التعليمية التي تعد والتي تتوجب الاهتمام الى الجانب النفسي للمتعلم والجوانب الاخرى بنفس الاهتمام والمستوى . وطبقا لما سبق فان الدراسة الحالية تكمن اهميتها في تفعيل الجانب التطبيقي لأستخدام البرامج النفسية وذلك لافتقار اغلب البرامج التعليمية لها و تطبيق التداخل بالاساليب التدريس الحديثة اسلوب بدائرة التعلم معها والتي بمقدورها ان تعلم اكبر عدد من المتعلمين تعلما افضل وبالامكانات المتاحة نفسها التي تعمل على تحسين المهارات المعرفية والتطبيقية اذ انها تزيد من تحصيل المفاهيم العلمية وتعلم المهارات بكرة القدم التي تسهل عملية التعلم. وهدفت البحث لاعداد منهاج نفسي مقترح باستخدام اسلوب التدريس بدائرة التعلم لخفض درجة التوتر النفسي بكرة القدم. و استخدام اسلوب التدريس بدائرة التعلم لتعلم بعض المهارات بكرة القدم. ومعرفة مدى تأثير المنهاج النفسي وفق اسلوب التدريس بدائرة التعلم لخفض درجة التوتر النفسي و تعلم بعض المهارات بكرة القدم.

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وقسمت العينة الى مجموعتين وقد توصل البحث الى تبين واثبت المنهاج النفسي المقترح فاعلية في خفض التوتر النفسي الذي استخدم قبل الوحدات التعليمية واثبت المنهاج النفسي المقترح في رفع تعلم واداء المهارات بكرة القدم للمجموعة التجريبية. واثبت بان استخدام اسلوب التدريس بدورة التعلم له دور فعال في تعلم بعض المهارات (الدحرجة و التهديف) بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: برنامج نفسي. دائرة التعلم. اسلوب التدريس، التوتر. كرة قدم.

Abstract:

If we want the success of the Platform for educational and psychological has to be the way or style place it is assumed to be the same distinctive character drives the motives of the student and the breed has a concern about the subject matter and motivates him to exert maximum efforts thus achieving the goals set for himself. More recently learning and teaching in physical education methods have evolved to become a work of art complex and with this development methods and systems have emerged in the analysis of physical education lesson through educational programs which is entitled to the attention to the psychological aspect of the learner and other aspects of the same attention and level. According to the above, the present study lies its importance in activating the practical side to use psychological programs so as to lack most of the educational programs have and the application overlap by methods of modern teaching style of the Department of learning with them and in a position to learn the largest number of educated people educated better and potentials available the same as those working to improve the knowledge and practical skills as it increases the collection of scientific concepts and learn football skills that facilitate the learning process. The aim of the research Alyaaadad Platform for myself proposed using teaching style Department of learning to reduce the degree of tension and psychological tension pulley Akaddm.o use teaching style Department of learning to learn some skills Akaddm.omarafh reel over the psychological impact of the curriculum in accordance with the teaching style Department of learning to reduce the degree of stress and learn some skills Reel foot. The researchers used the experimental method the sample was divided into two groups have reached research to show and prove the proposed psychological curriculum effectiveness in reducing the stress that has been used by the educational units and proved the proposed psychological curriculum in raising the learning and performance skills in football for the group Altjeribih.oathbt that the use of teaching style cycle of learning his role effective in learning some of the skills (rolling and scoring) football.

Key words: Nevsa.dairh learning program. Teaching style, Altotr.krh feet

1. المقدمة:

إن فكرة التدريس الجيد قد احتلت مساحة واسعة من قبل التربية والتعلم وقد اهتم العاملون في هذا المحور الحيوي اهتماماً كبيراً من خلال إرساء العملية التربوية ، إذ تناول الباحثون في هذا المجال هذه المشكلات بالدراسة والتحليل ،وقد أوضحت نتائج بعض الدراسات أنه لا يمكن وضع درس التربية الرياضية ضمن قالب معين فالتدريس أو التعليم هو فن ويعتمد على المدرس نفسه فضلا عن الأمور الأخرى التي تدخل في عملية التعليم والتدريس لذلك فلا يمكن إرساء العمل من خبرات وفتيات واعداد مهني في جداول ثابتة يمكن للمعلم أن يسير على مسارها ، وقد اختلفت أساليب التدريس و التعلم فيما بينها كل حسب الأسلوب المتبع في تقديم المادة إلى المتعلم أو قد تكون حسب مستوى المتعلم نفسه أو قد تكون نسبة إلى الأغراض التربوية التي تسعى الطريقة إلى تحقيقها أو نسبة للوقت المحدد للتعلم ، ويتوقف نجاح هذه الطريقة أو تلك على كيفية التنفيذ وان تحقيق الانسجام والتكامل بين الطريقة والاساليب من اهم شروط نجاح العملية التعليمية والتربوية التي تعطي للمعلم حرية في ايصال المادة للمتعلم والاستراتيجية تستخدم على شكل مجموعة من التحركات المتابعة والتهيئة العامة التي تسهم في تحقيق اهداف الدرس ومن الاساليب التي ذكرت في أدبيات طرائق

التدريس هو أسلوب دائرة التعلم وهي من أبرز الأساليب التي تهدف الى التدريس لما لها من امكانيات متعددة أو يساعد على توصيل المفاهيم التي قد تبدو صعبة لمعظم الطلاب كما يساعد على اكتساب الطلاب للمفاهيم الجرد التي يتطلب استيعابها قدرة التفكير الجرد والذي يصعب على بعض الطلاب تعلمها من خلال اساليب التدريس الاخرى فضلا على انها تستعمل عملية التخطيط للتدريس.

إن القدرة على المساهمة في بناء سلوك الطالب وتوجيهه تسهل عمليات النمو المختلفة الانفعالية والعقلية والجسمية والتي يكون لها تأثير كبير على درجة تقدم الطالب ومساهمته في إنجاح العملية التعليمية .

وان الاهتمام المتزايد بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي وفي تخصيص برامج لتدريب وتطوير المهارات النفسية من اهم المواضيع الحيوية التي تلاقى اهتمام كبير من قبل المختصين وان الدراسات والبحوث التطبيقية توصلت الى ان استخدام المهارات النفسية من اهم مجالات التي يعتني بها مجال علم النفس وكما انها تشكل محور اساسي تستند اليه معظم البرامج التدريب العقلية والنفسية التي لا يكاد أي متعلم او رياضي في أي فعالية كانت ان يستغني عنها ، اذا لابد للمتعلمين أن يتمتعوا بقدر كاف من المهارات النفسية لانها تزيد من مقدرة المتعلم النفسية في أداء المهارات المتنوعة في الفعاليات الرياضية .

ان كرة القدم هي احدى الفعاليات الرياضية التي تتميز بكثرة المهارات الدفاعية والهجومية وتتطلب في نجاح أي فريق في لعبة كرة القدم يعتمد على الاهتمام بالمهارات الأساسية للعبة بنوعها الهجومي والدفاعي، وان معرفة المهارات الأساسية وإتقانها هي التي تساعد المدرس في تحقيق الهدف والإحاطة بكل جوانب اللعبة من النواحي العلمية والعملية وذلك للارتقاء بالمستوى الفني والذي يهدف إلى خدمة المتعلمين والوصول لتحقيق الهدف المنشود.

وإذا أردنا النجاح للمنهج التعليمي والنفسية لابد ان يكون للطريقة أو للأسلوب مكانة فيفترض أن يكون ذات طابع مميز يحرك الدوافع لدى الطالب ويولد لديه الاهتمام نحو المادة الدراسية ويدفعه لبذل أقصى الجهود وصولاً إلى تحقيق الأهداف التي وضعها لنفسه . وفي الآونة الأخيرة تطورت أساليب التعلم والتدريس في التربية الرياضية حتى أصبحت عملاً فنياً معقداً ومع هذا التطور ظهرت طرائق وأنظمة في تحليل درس التربية الرياضية من خلال البرامج التعليمية التي تعد والتي تتوجب الاهتمام الى الجانب النفسي للمتعلم والجوانب الاخرى بنفس الاهتمام والمستوى .

وطبقا لما سبق فان الدراسة الحالية تكمن اهميتها في تفعيل الجانب التطبيقي لأستخدام البرامج النفسية وذلك لافتقار اغلب البرامج التعليمية لها و تطبيق التداخل باساليب التدريس الحديثة اسلوب بدائرة التعلم معها والتي بمقدورها ان تعلم اكبر عدد من المتعلمين تعلمنا افضل وبالامكانيات المتاحة نفسها التي تعمل على تحسين المهارات المعرفية والتطبيقية اذا انها تزيد من تحصيل المفاهيم العلمية وتعلم المهارات بكرة القدم التي تسهل عملية التعلم.

وان مشكلة البحث تكمن من خلال عمل الباحثان في مجال التدريس لاحظا قلة الاهتمام بالجانب النفسي اثناء التدريس فلذلك نلاحظ ان المتعلمين ان اداء الطلاب غير مستوى المطلوب وكذلك قلة الاهتمام باساليب التدريس الحديثة التي من شأنها ان ترفع من مستوى تعلم المتعلمين فمن هنا تكمن مشكلة البحث من خلال قلة الاهتمام بالجانب النفسي وعدم وجوده بالوحدات التعليمية وقلة استخدام اساليب التدريس الحديثة التي تعمل في خفض التوتر لدى المتعلمين. فمن خلال ما عرض من المشكلة كذلك التساؤلات الآتية:

-هل يمكن اعداد منهاج نفسي يساعد على خفض التوتر لطلاب قسم التربية الرياضية.

- هل من الممكن الحصول على نتائج افضل باستخدام اسلوب التدريس دائرة التعلم بتعلم بعض المهارات بكرة القدم.

2. اجراءات البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي.

1-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بطلاب الصف الاول بقسم التربية الرياضية بكلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم(62) طالب حيث تم استبعاد الطالبات والبالغ عددهم (12) والطلاب الذين ادخلوا بالتجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (6) والطلاب الغير الملتزمين البالغ عددهم (16) طالب وبذلك اصبحت العينة (28) طالب وشكلت نسبة (45%) ومن ثم تم توزيع العينة الى مجموعتين المجموعة الاولى التجريبية وعددها (14) والمجموعة الثانية الضابطة (14). ومن خلال جدول (1) يبين تجانس العينة .
جدول (1)

يبين التجانس (العمر - الطول - الوزن) لمجموعتي البحث

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الفرق
	س	ع+	س	ع+			
العمر (السنة)	19.70	1.41	19.75	1.52	0.11	2,05	غير معنوي
الطول (سم)	168.2	38.1	166.8	37.4	0.16		غير معنوي
الوزن (كغم)	67.60	9.61	65.05	8.39	1.22		غير معنوي

من خلال الاطلاع على الجدول (1) يبين بان قيمة (T) المحسوبة على التوالي (1,22_0,16_0,11) وهي اصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2,05) وعند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (26) وهذا يدل على ان العينة متجانسة.

وعمد الباحثان على اجراء التكافؤ بالمتغيرات النفسية والمهارية بكرة القدم كما في جدول (2) .
جدول (2).

يبين تكافؤ العينة للمتغيرات النفسية والمهارية (التوتر النفسي - الدرجة-التهديف).

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الفرق
	س	ع+	س	ع+			
التوتر النفسي	125,20	7,6	124,4	8,5	0,20	2,05	غير معنوي
الدرجة	21,60	3,3	21,70	2,8	0,11		غير معنوي
التهديف	9,40	1,90	9,37	2,0	0,90		غير معنوي

يتبين من الجدول (2) بأن قيمة (T) المحسوبة على التوالي (0,90 -0,11 -0,20) وهي اصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2,05) وعند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (26) وهذا يدل على ان العينة متجانسة.

2-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث.

لقد استعان الباحثان ببعض الاختبارات التي طبقت بالبحث وهي.

2-2-1- اختبار (التوتر النفسي). كان الغرض منة قياس التوتر النفسي(رنا الزواوي:1992)

2-2-2. اختبار الدرجة(الدرجة بين 5 الشواخص ذهابا وايابا) الغرض منه المحاورة وقياس سرعة الاداء.(موفق اسعد:2009. 49)

2-2-3. التهديف (يتم قياسها على الهدف المرسوم على المرمى وعدد المحاولات الصحيحة ب30ثا) الفرض منه ركل الكرة بالقدم نحو الحائط اكبر عدد من المرات الصحيحة في 30 ثا.(خريط:1989. 38).
وعلمنا بان جميع الاختبارات حاصلة على الاسس العلمية وتم اجرائها على البيئة العراقية.
2-3 طريقة إجراء الاختبارات.

عمد الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من طلاب وعددهم (6) وذلك من اجل معرفة ملائمة الاختبارات لعينة البحث والزمن المستغرق لاجراء الاختبارات ومعرفة الصعوبات التي تواجه سير عمل الباحثان وتجاوزها. وتم تم اجراء الاختبارات القبلية للتوتر النفسي بتاريخ 16 / 11 / 2014. في احدى القاعة الياقة البدنية والجمناستك بالقاعة الرياضية بقسم التربية الرياضية بكلية التربية الاساسية وتم اجراء الاختبارات مهارية في اليوم التالي 17 / 11 / 2014 . وعلى يد فريق العمل المساعد وهم الاساتذة المدرسين بكرة القدم. ولكلا المجموعتين. وبعد تطبيق المنهاج النفسي المقترح واستخدام اسلوب التدريس بدائرة التعلم والتي تضمنت (4 وحدات تعليمية) الذي طبق على المجموعة التجريبية .

بعدها عمد الباحثان باجراء الاختبارات للمهارات النفسية (الاسترخاء والتصور العقلي) بتاريخ 21 / 12 / 2014 . في قاعة الياقة البدنية والجمناستك بالقاعة الرياضية المغلقة ، وفي اليوم التالي 22 / 12 / 2014 تم اجراء الاختبارات مهارية (الدرجة والتهديف) على يد فريق العمل المساعد وللمجموعتين التجريبية والضابطة.

2-4 المنهاج النفسي المقترح واسلوب التدريس بدائرة التعلم.

فيل البدء بتطبيق المنهاج عمد الباحثان بالاستشارة اصحاب الخبرة والمختصين بعلم النفس الرياضي والتعلم الحركي لتحديد زمن المستغرق للمهارات النفسية التي اعتمدت في المنهاج وهي (الاسترخاء، التصور العقلي) وعمد الباحثان باجراء وحدة تعريفية للمنهاج النفسي على المجموعة التجريبية وتعريف بكيفية تطبيق واجراء التمارين القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي وكيفية تطبيق اسلوب التدريس بدائرة التعلم على يد فريق العمل المساعد الاساتذة والمختصين ، حيث تم الاتفاق على جلب الطلاب قبل البدء بالوحدات التعليمية بزمن 30د.
وبعد ذلك عمد الباحثان الى تطبيق المنهاج النفسي بتاريخ 23 / 11 / 2014 . وتضمن المنهاج على تطبيقه قبل البدء بالوحدات التعليمية المخصصة بكرة القدم وحيث تضمن على

1- (2 وحدة لاسترخاء وبزمن كلي 50د)

2- (2 وحدة للتصور العقلي الداخلي والخارجي وبزمن 50د) .

وكان تطبيق المنهاج بحيث

-الاسبوع الاول: وحدة لاسترخاء وبعدها يطبق الوحدة التعليمية المخصصة لمهارة الدرجة بكرة القدم ويطبق اسلوب التدريس بدائرة التعلم .

-الاسبوع الثاني: وحدة التصور العقلي وبعدها يطبق الوحدة التعليمية لمهارة الدرجة بكرة القدم ويطبق اسلوب التدريس بدائرة التعلم.

-الاسبوع الثالث: وحدة لاسترخاء وبعدها يطبق الوحدة التعليمية لمهارة التهديف بكرة القدم ويطبق اسلوب التدريس بدائرة التعلم .

-الاسبوع الرابع: وحدة التصور العقلي وبعدها يطبق الوحدة التعليمية لمهارة التهديف بكرة القدم ويطبق اسلوب التدريس بدائرة التعلم

عمد الباحثان الى ادخال التدريس باسلوب دائرة التعلم با القسم الرئيسي في الوحدات التعليمية المخصصة للمهارات المختارة ضمن المنهاج المتبع بقسم التربية الرياضية بكلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية حيث تم تدريس المجموعة التجريبية الاولى بالتدريس بدائرة التعلم والمجموعة الثانية الضابطة التدريس باسلوب المدرس الذي يراه مناسب وحيث تم اعداد للوحدات التعليمية والتي عددها (4) وحدات والتي استغرقت لمدة 4 اسابيع واستغرقت الزمن الكلي للوحدات (360 د).

2-5. الوسائل الاحصائية.

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS).

3 - عرض النتائج ومناقشتها.

يتضح من الجداول (3-4) وجود فرق احصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للقياس القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13 و 26). والجدول (3) يبين الاختبارين القبلي والبعدي للتوتر النفسي لل مجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (3).

المعالجة الاحصائية المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
	س	ع	س	ع			
المجموعة الضابطة	124,4	8,5	120,8	2,2	0,59	2,16	غير معنوي
المجموعة التجريبية	125,2	7,6	101,7	6,90	6,3		معنوي

من خلال جدول (3) نجد نتائج المجموعة عدم وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وذلك لأن قيمة (T) المحسوبة اصغر من قيمة (T) الجدولية ووجود فرق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدي اذا كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T).

والجدول (4). يمثل المعالم الاحصائية وقيم (T) للاختبار البعدي للتوتر النفسي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

المجموعات المقياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	الدلالة
	س	ع	س	ع			
التوتر النفسي	120,8	2,2	101,7	6,90	8,2	2,05	معنوي

يتضح من جدول (4) الذي يبين نتائج الاختبارات البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية نلاحظ وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (26).

يتضح من الجداول (5-6) وجود فرق احصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للقياس القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13 و 26). والجدول (5) يبين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات بكرة القدم (الدرجة والتهديف) للمجموعة الضابطة.

جدول (5)

الوسائل الاحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
	ع	س	ع	س			
المهارات							
الدرجة	21,70	2,8	16,60	1,20	8,12	2,16	معنوي
التهديف	9,37	2,0	14,0	1,90	2,50		معنوي

جدول (5) الذي يبين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة نلاحظ وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي .

جدول (6) يبين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات بكرة القدم (الدرجة والتهديف) للمجموعة التجريبية.

الوسائل الاحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
	ع	س	ع	س			
المهارات							
الدرجة	21,60	3,3	12,5	1,2	7,0	2,16	معنوي
التهديف	9,40	1,90	17,60	1,0	10,80		معنوي

من خلال الاطلاع جدول (6) الذي يبين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية نلاحظ وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي ويتضح ان قيمة (T) المحسوبة وبمهارات التهديف وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2,16) وتحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (13).
والجدول (7). يمثل المعالم الاحصائية وقيم (T) للاختبار البعدي للمهارات بكرة القدم (الدرجة - التهديف) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

المجموعات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
	ع	س	ع	س			
المهارات							
الدرجة	16,60	1,20	12,5	1,2	4,8	2,05	معنوي
التهديف	14,0	1,90	17,60	1,0	4,3		معنوي

يتضح من خلال جدول (7) الذي يبين نتائج الاختبارات البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية نلاحظ وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية اذا ان قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2,05) .

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (26).

3-1 مناقشة النتائج.

من خلال جدول (3) يبين ان وجد عدم فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وذلك لعدم استخدام التهيئة النفسية للمتعلمين اما ما يخص المجموعة التجريبية فان هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلي ونتائج الاختبارات البعدي للتوتر النفسي وذلك ويعزو الباحثان ذلك الى ان التمرينات التي اعطيت بالمنهاج النفسي الخاصة بالاسترخاء والتصور العقلي اعطت الفرصة المميزة للسيطرة والتحكم في الافكار مما ادى الى قدرتهم على

التركيز لديهم وتعمل على عزل عوامل التشتت ومحاولة التركيز على الجوانب المرتبطة بالاداء وكذلك ان استخدام التمرينات الاسترخاء والتصور أدت الى هذا التحسن (توجد اساليب عدة لمواجهة التوتر منها اسلوب الاسترخاء العضلي الذي يعد من أكثر اساليب فعالية في خفض التوتر النفسي والاسلوب العلمي لحل المشكلات ويعني توظيف عدد من الاستراتيجيات والمهارات المختلفة باستخدام مبدأ المحاولة والخطأ بهدف الوصول الى حلول ممكنة من خلال اختيار احد البدائل او الحلول المناسبة). (ساهرة قحطان: 2001. 28).

ومن خلال جدول (4) يبين نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث وتظهر النتائج تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة وذلك ويعزو الباحثان ذلك ان المنهاج النفسي المقترح الذ تم من خلاله استخدام التمارين النفسية التي حسنت نتائج في خفض التوتر المصاحب للمتعلمين والتي ادت كذلك الى تنمية المهارات العقلية التي اظهرت بصورة واعية وحيث بدأ في التخطيط لعملية الاعداد النفسي حالة حال التخطيط للاعداد البدني والمهاري وبذلك تكو الصورة متكافئة (ان برامج التدريب على المهارات العقلية الذي يحتوي على تدريبات الاسترخاء العضلي تساعد اللاعب على ان يصبح اقل توترا وأكثر قدرة على الاداء). (أشرف محمد واحمد ابراهيم:2010.ص114).

وان المنهاج النفسي للمهارات النفسية وما احتواه من التمرن على مهارة الاسترخاء وكان لها الدور الفعال والمتميز في خفض التوتر النفسي حيث ان اسلوب السيطرة على النفس للوصول الى الاسترخاء العقلي والعضلي بشكل جيد يساعد على خفض التوتر وبذلك يكون التأثير ايجابي في التمرن على المهارات النفسية ويسهم ذلك في تجميع الطاقة ومن ثم يؤدي الى تحسن مستوى الاداء (ان الاسترخاء هو القاسم المشترك في جميع برامج الاعداد النفسي لما له من اهمية في خفض التوتر والقلق وتهيئة المناخ النفسي والهدوء العصبي لتحقيق افض اداء). (شمعون:2001، 165).

وان تضمين المنهاج على التصور العقلي التي ادت الى انخفاض بالتوتر النفسي للمتعلمين وهذا لا يحدد باتجاه واحد وانما ادى الى بناء الثقة بالنفس اذ ان من فوائد التصور العقلي هي بناء الثقة في النفس وذلك من خلال استبعاد التفكير السلبي واعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس (ان الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين وان ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا هاما في تحقيق الطاقة النفسية الايجابية). (محمد:1994. 98 - 99).

وان نتائج الاختبارات المهارية تظههم من خلال يتضح من خلال جدول (5) للمجموعة الضابطة بان هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارتين ويعزو الباحثان ذلك ان المنهاج المتبع والتمرينات التي اتخذها المعلم المختص بالدرس لها تأثير واضح ومباشر على الطلاب واسلوب الذي اتخذته كان له اثر واضح من خلال النتائج وكذلك الدافعية لدى المتعلمين (ان أساليب عدة لأثارة دوافع المتعلم نحوفعالية أو للعبة لتعلم مهاراتها وممارستها ومن هذه الاساليب هي تسهيل فرص التعلم الحركي ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها فضلا عن التوازن في اشباع حاجات المتعلم). (ناهدة عبد زيد: 2011. 49).

وتبين من خلال جدول (6) بان هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارتين للمجموعة التجريبية ويعزو الباحثان ذلك ان تأثير المنهاج التعليمي وفق استخدام اسلوب التدريس بدائرة التعلم الذي يسعى الى تحقيق اهدافه من خلال التدرج والفهم والتكرار والممارسة في تحسين مستوى الاداء وان اساس عملية التعلم للجوانب المهارية هو اكتساب بالتعلم مجموعة من القدرات المهارية لكي يتمكن من الوصول الى مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها (ان الاساليب تؤثر على سرعة التعلم وعلى درجة الاشباع في التعلم وان التكيف الصحيح والمناسب للطريقة او الاسلوب تعتمد على الفهم السليم للعوامل والمبادئ التي لها صلة بالموضوع لكي تثبت اثرها وقيمتها في مواقف تعليمية معينة). (محمد حسن:1978. 40).

ومن خلال جدول (7) يبين نتائج الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية و يعزو الباحثان هذا الى فاعلية استخدام اسلوب التدريس بدائرة التعلم والذي ادى الى تحقيق مستوى جيد في تعلم واداء المهارات وكذلك يمكن لهذا

الاسلوب أتاحه الفرصة للطلاب بتنظيم المعلومات والمفاهيم في اذهانهم واستدعائها عند تطبيق الاداء المهاري وانه يتضمن أنشطة مختلفة بكل مرحلة من مراحلها بحيث (انها تنظم المادة الدراسية وتدرسيها يعتمد على الانشطة العلمية وتؤكد على التفاعل بين المعلم والمتعلم ودور كل منهما أثناء الموقف التعليمي). (رجب ونجدة: 2006. 94).

ان اسلوب التدريس بدائرة التعلم تعمل على رفع مستوى التخطيط الفعال للدرس من تخطيط وتنفيذ وتقويم من قبل المدرس (توفر الطريقة او الاسلوب مجال ممتاز للتخطيط والتدريس الفعال والنشط للمواد الدراسية). (كمال زيتون: 2002. 201).

وان الاسلوب التدريس بدائرة التعلم الذي يعمل على رفع دوافع التعلم لدى المتعلمين والتشجيع المتباين للمتعلمين الذي ادى الى دفعهم نحو تعلم المهارات ذاتيا (ان اسلوب دورة التعلم تساعد على تعزيز التنظيم الذاتي وتوفير بيئة غنية بالثيرات الحسية تساعد المتعلم على التفاعل النشط معها وممارسة انماط الاستدلال الحسي والمجرد التي تؤدي الى تضمين المعرفة الجديدة داخل البيئة المعرفية للمتعلم). (شريف اليتيم: 2008).

ان اسلوب دائرة التعلم الذي يعمل على روح التعاون بين المجموعة للعمل بروح تعاونية مشتركة من اجل الوصول الى الهدف المرسوم بكل تفائل وروح معنوية عالية والتخلص من الترتب والروتين بالاداء بحيث ان الاسلوب يضمن الاشتراك المتعلمين من اجل التوصل الى الاداء الجيد وتعمل على التشوق وجذب انتباه الاشارة المتعلمين للتعلم من خلال العملية التعليمية (ان اسلوب دورة التعلم توفر البيئة التعليمية وتتيح للمتعلم فرصة التعلم الذاتي وتعمل على تفعيل دورة في عملية التعلم). (عبد اللة: 2005, 34).

وكذلك (ان اسلوب دائرة التعلم تعمل على فرصة التعلم ضمن المجموعات تباينة وهذا ينمي روح التعاون ومهارات العمل الجماعي). (سعود ميعاد: 2010. 78).

ومن خلال النتائج السابقة تبين لدى الباحثان الى فاعلية المنهاج النفسي المقترح الذي طبق على الطلاب قبل البدء بالوحدة التعليمية الامر الذي اثر بشكل واضح على المجموعة التجريبية والذي تضمن تمارين الاسترخاء العقلي والعضلي وتمارين التصور العقلي الخارجي والداخلي والذي ادى الى زيادة التركيز الذي يسعى للمساعدة المتعلمين وكذلك ان تطبيق اسلوب التدريس بدائرة التعلم الذي حفز الطلاب ودفعهم وشجعهم على روح التعاون والتفاهم فيما بينهم والمعلم هذه الامور كلها أدت الى تقدم هذه المجموعة.

4- الخاتمة

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها استنتج الباحثان تبين وأثبت المنهاج النفسي المقترح فاعلية في خفض التوتر النفسي الذي استخدم قبل الوحدات التعليمية على عينة البحث وأثبت المنهاج النفسي المقترح في تأثيره في رفع تعلم واداء المهارات بكرة القدم للمجموعة التجريبية. و أثبت بان استخدام اسلوب التدريس بدورة التعلم له دور فعال في تعلم بعض المهارات (الدرجة و التهديف) بكرة القدم. و تحسن المجموعة الضابطة في تعلم المرات بكرة القدم (الدرجة والتهديف). كما يوصي الباحثان الى . ضرورة ادخال المنهج النفسي ضمن الوحدات التعليمية في دروس العملية للتربية الرياضية. و ادخال اسلوب التدريس دورة التعلم في تعلم المهارات بكرة القدم والعباب الرياضية الاخرى.

المصادر.

- أشرف محمد و احمد علي: تأثير برنامج التدريب الذهني على مستوى قدرات التفكير الابتكاري والتصرف الخططي لناشئين كرة القدم، مجلة اسبوت للعلوم وبحوث التربية الرياضية ،عدد(14)، ج1، جامعة اسبوت، مصر، 2010.

- شريف اليتيم: أثر التكامل بين استراتيجيتي التدريس البنائيتين دورة التعلم وخارطة المفاهيم في اتجاهات الطلبة نحو العلم، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد 108، 2008.

- رجب المهيمي و نجدة عنيات: تعلم العلوم حاضرا ومستقبلا، مصر، الجيزة، دار الاقصى، 2006.

- رنا احمد الزواوي: أثر برنامج في حل المشكلات على ضبط التوتر النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الاردنية. 1992.
- ريسان خريط: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية والبدنية. ج1. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية. 1989.
- ساهرة قحطان: التوتر النفسي لدى طلبة السادس الاعدادي وأبائهم وعلاقتة بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاداب، الجامعة المستنصرية، 2001.
- سعود ميعاد: اثر استراتيجية التدريس المستندة على دورة التعلم الخماسية في تنمية مهارات البرمجيات الهندسي لدى طلاب الصف التاسع المتوسط واتجاهاتهم نحو الرياضيات في دولة الكويت، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، الاردن، 2010.
- عبد الله الخطايبية: تعليم العلوم للجميع، عمان، دارالميسرة للنشر، 2005.
- كمال زيتون: تدريس العلوم للفهم روائية بنائية، ط1، القاهرة. دار الكتب. 2002.
- مفتي ابراهيم محمد: الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، 1994.
- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط4، القاهرة، دار المعارف، 1987.
- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1. دار الفكر العربي، القاهرة مصر. 1996.
- موفق أسعد: الاختبارات والتكنيك في كرة القدم. ط2. دار دجلة للطباعة. 2009.