



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The Effectiveness of a Guidance Program in Developing Focus and Skill Performance in Football for Najaf Club Players Under (19) Years Old

Authors Muhsin Mohammed Hassan¹  

Ali Mohammed Jawad Al-Saigh²  

University of Kufa/College of Physical Education and Sports Sciences¹

University of Kufa/College of Education for Women/Department of Physical Education and Sports Sciences²

Article information

Article history:

Received 04/01/2026

Accepted 11/04/2026

Available online 15, July, 2026

Keywords:

Guidance program – Concentration
skills – Football skill performance

DOI:

<https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i4.1370>

Journal of Studies and Researches
of Sport Education

<https://jsrse.edu.iq/index.php/home/index>

Online ISSN: 2789-6560

Volume 36, Issue 4, 2026

Pages:230-244

Abstract

The objectives of this study were to develop a guidance program for enhancing focus and skill performance in football for Najaf Club players under (19) years old, and to identify the program's impact on these skills. The researcher employed an experimental design with a pre-test and post-test system, as it was suitable for the nature of this study

The research community included the players of Al-Najaf Club under 19 years of age for the sports season (2025–2026), and their number amounted to (25) players. The research sample included (20) players who were chosen by random method. Thus, the percentage of the research sample is (80%), which is a suitable percentage to represent the research community in a true and honest way. Following this, post-tests were conducted using 14 guidance sessions with the experimental group of Al-Najaf Club's under-19 players. These sessions were held over seven weeks, with two sessions per week on Sundays and Thursdays, from July 1, 2025, to September 20, 2025. The most important conclusion was that the guidance program, in its entirety, effectively developed concentration and skill performance among the under-19 players, employing the methods used in the program. The most important recommendation was the necessity of focusing on the psychological aspect, particularly within guidance programs, and addressing the problems players face during training and competition. Helping players find appropriate solutions to these problems will create the best conditions for them to demonstrate their optimal football skills during competition develop and improve the motor and skill performance of basketball players aged 9–11 years.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



فاعلية برنامج ارشادي في تنمية مهارة التركيز والاداء المهاري بكرة القدم للاعبي نادي النجف تحت (19) عام

محسن محمد حسن¹ علي محمد جواد الصائغ²

جامعة الكوفة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة الكوفة /كلية التربية للبنات/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة²

المخلص

اهداف الدراسة اعداد برنامج ارشادي في تنمية مهارة التركيز والاداء المهاري بكرة القدم للاعبي نادي النجف تحت (19) عام والتعرف على تأثير البرنامج ارشادي في تنمية مهارة التركيز والاداء المهاري بكرة القدم للاعبي نادي النجف تحت (19) عام واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة الدراسة الحالية.

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي النجف تحت 19 عام للموسم الرياضي (2025-2026) وقد بلغ عددهم (25) لاعبا واشتملت عينة البحث على (20) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (80 %) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وصادقا. بعد ذلك تم اجراء الاختبارات البعدية بتطبيق الجلسات الارشادية على المجموعة التجريبية للاعبي نادي النجف تحت 19 عام والبالغ عددها 8 جلسة لمدة 4 اسابيع في كل اسبوع جلستين الاحد والخميس للفترة من 2025/3/15 ولغاية 2025/4/17. اهم الاستنتاجات افرزت ان البرنامج الارشادي المعد في جلساته كاملة قادر لتنمية مهارة التركيز والاداء المهاري وفق الاساليب المستخدمة في البرنامج لدى لاعبي الشباب تحت 19 عام اما اهم التوصيات ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي وخاصة البرامج الارشادية والمشكلات التي تواجه اللاعبين اثناء فترة التدريب والمنافسة ومساعدتهم على تقديم الحلول المناسبة لها مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء مهاري بكرة القدم اثناء المنافسة.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2026/01/04

القبول: 2026/04/11

التوفر على الانترنت: 15 تموز، 2026

الكلمات المفتاحية:

برنامج ارشادي – مهارة التركيز - اداء مهاري كرة قدم

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

<https://jsrse.edu.iq/index.php/home>

Online ISSN: 2789-6560

مجلة 36 – العدد 4 2026

الصفحات: 230-244

التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد الاعداد النفسي أحد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل احراز النجاحات في الرياضة، وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين ابداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة اخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية، لاسيما وان علاقة الجسم والنفس علاقة وطيدة فكلاهما يؤثر بالآخر ويتأثر به (Suzuki et al., 2025)

وتعد مناهج الإرشاد النفسي حاليا واحدة من الاساليب المستخدمة في التدريب لأجل ايجاد اتجاهات جديدة لدى الرياضيين من خلال تعديل السلوك وتهدف الى مساعدة الرياضي لكي يعرف ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي امكاناته في ضوء معرفته وتعليمه وتدريبه لكي يصل الى تحديد وتحقيق أهدافه (Al-Khafaji, 1994)

أن كرة القدم احدى الألعاب الجماعية التي تتفرد بطابع تنافسي متميز، قد لا نجده في الألعاب الأخرى، ولاشك أن موضوع البرامج الارشادية في كرة القدم من الموضوعات التي تستحق أن تحظى بالاهتمام والدراسة لما لها من أهمية كبيرة في تحقيق التفوق في هذه اللعبة (Al-Watar, 2008) ولا بد للمدرب الجيد في هذه الحالة إن يعمل على بناء مجموعة من اللاعبين الشباب يستطيع بخبراته الحكيمة إن يؤثر في سلوكهم ويمكنه من خلق قيادات فرعية من الفريق نفسه مستغلا المواهب والقابليات والفروق الفردية في الفريق محققا بذلك أكثر من هدف واحد ومن هذه الاهداف هو كيفية التعامل مع معارة التركيز التي تعتبر من المهارات العقلية التي لها تأثير مباشر على النتائج والاداء لكونها تتعامل مع ظروف ومتغيرات المباراة (Abd Haitham, 2010) ومن خلال ملاحظتنا التي نراها على اللاعبين الشباب وطبيعة عملهم نرى بأن كل لاعب له سلوكيات مختلفة ومتباينة عن الآخر فقد يفترقا في ردود فعلهما نحو الاهداف (Salih, 2014) أذ احيانا نجد بعض المدربين يهتم بتدريبات المهارات العقلية ويأخذ الامور بجدية ويتعامل مع المجموع بكل ثقة ، وهذا ينعكس على الاداء المهاري داخل الملعب (Alkifayi, 2014). (Tirla et al., 2022)

لذا تكمن أهمية البحث في اعتماد البرامج الارشادية النفسية من الامور التي سوف تساعد اللاعب على تجاوز تلك السلوكيات والارتقاء بمستواه نحو الافضل لأنها هي اساس الثقة بالنفس والقدرة على الاتزان والتحرر من الافكار السلبية التي تؤثر على عملياته العقلية ومنها مهارة التركيز وبالتالي سيكون قادرا التكيف مع بيئة اللاعبين الذي يؤهله لتقديم أفضل ما عنده اثناء الاداء .

لذا تم اعداد برنامج ارشادي لتنمية مهارة التركيز والاداء المهاري للاعبي كرة القدم تحت (19) عام.

2-1 مشكلة البحث:

مشكلة البحث من خلال عمل الباحثان في دوري الفئات العمرية لا حقا انه الاهتمام بتطوير التدريبات العقلية اصبح ضعيف الاهتمام بها ، وذلك بسبب الاهتمام كثيرا بالجوانب البدنية والمهارية في المنهج المعد من قبل اغلب المدربين العاملين وترك هذا المفصل في مجال وضع البرامج التدريبية والسبب عدم قدرة بعض اللاعبين على ضبط النفس والسيطرة على اتجاهات العدوان بداخلهم مما يدفعهم لارتكاب بعض المخالفات أو الاحتكاك العنيف بزملائهم ورغم التهديد الذي تحمله ظروف اللعب ومواقفها المتغيرة وتأثيراتها السلبية الا ان

تأثير هذه الاحداث لا يكون بنفس الشدة ولدى جميع اللاعبين وهنا الدور يكون للمهارات العقلية ومنها مهارة التركيز لذا ارتأ الباحثان بتطبيق جلسات ارشادية ووضعتها ضمن البرنامج لتطوير مهارات الجانب العقلي عند اللاعبين الشباب ومنها مهارة التركيز لأنها تعتبر مهارة مهمة لتطبيق واجبات المدربين اثناء المباراة وانعكاسها على الاداء المهاري.

1-3 أهداف البحث:

1- اعداد برنامج ارشادي في تنمية مهارة التركيز والاداء المهاري بكرة القدم للاعبي نادي النجف تحت (19) عام

3- التعرف على تأثير البرنامج ارشادي في تنمية مهارة التركيز والاداء المهاري بكرة القدم للاعبي نادي النجف تحت (19) عام

1-4 فرض البحث:

1- هناك تأثير للبرنامج الإرشادي في تنمية مهارة التركيز والاداء المهاري بكرة القدم للاعبي نادي النجف تحت (19) عام

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي النجف الاشرف بكرة القدم تحت (19) عام.

1-5-2 المجال الزمني: 2025/6/1 الى 2025/10/10

1-5-3 المجال المكاني: - ملاعب وأماكن تواجد لاعبو نادي النجف الاشرف بكرة القدم تحت (19) عام

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث بتصميم المجموعتين المتكافئة (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي لتحقيق أهداف البحث وفروضه

2-2 مجتمع البحث وعينه

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي الشباب بكرة القدم تحت (19) عام من لاعبي نادي النجف الاشرف الرياضي للموسم الرياضي (2025-2026) والبالغ عددهم (25) لاعب وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (20) لاعب ونسبة (80.00%) وتم اختيار (5) لاعبين لأفراد التجربة الاستطلاعية ونسبة (20.00%) وهم خارج عينة البحث وان الغاية او الهدف الأساسي من دراسة عينة ما هو إلا تعميم نتائجها على المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه وتم اختيار عينة البحث.

2-2-1 التصميم التجريبي:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي ذا الضبط الجزئي غير العشوائي الاختيار ذا الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وفي هذا التصميم يمكن ضبط العوامل المؤثرة في التجربة والسيطرة عليها قدر الإمكان باستثناء المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي لدى أفراد العينة التجريبية.

2-2-2 تجانس العينة:

تم إجراء عملية التجانس لأفراد عينة البحث في المتغيرات (العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الكتلة) والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لتجانس أفراد عينة البحث

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	167	4.81	167	0.39
2	الكتلة	كغم	62	3.83	62	0.11
3	العمر الزمني	سنة	17	0.47	17	0.94
4	العمر التدريبي	سنة	2	0.48	2	0.68

من خلال نتائج الجدول (1) يتبين ان قيم معامل الالتواء أصغر من (± 1) مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي).

2-2-3 تكافؤ مجموعتي البحث:

لكي يتمكن الباحثان من أن يعزو ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة الى تأثير العامل التجريبي، فقد لجأ الى التحقق من تكافؤ المجموعتين وذلك باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة وكما موضح في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	Sig	الدالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التركيز	درجة	28.10	1.66	28	1.69	0.133	0.896	غير معنوي
الدرجة	درجة	14.30	1.15	14.50	1.50	0.332	0.743	غير معنوي
المناولة	درجة	2.10	0.99	2	0.81	0.246	0.809	غير معنوي
التهدف	درجة	4	1.49	4.20	1.31	0.318	0.754	غير معنوي

من خلال الجدول (2) يتبين لنا ان قيمة مستوى دلالة الاختبار (sig) هو أكبر قيمة من مستوى الدلالة (0.05) ولجميع المتغيرات قيد البحث لذا، فأن دلالة الاختبارات غير معنوية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

3-2 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

المراجع والمصادر العربية والاجنبية. الاستبانة. الملاحظة العلمية. الاختبارات والقياس ملعب كرة قدم قانوني كرات قدم قانونية عدد (10) صافرة أشرطة لاصق ملونة شواخص بلاستيكية سيت قمصان للتدريب استمارات تسجيل البيانات

4-2 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: اختبار التركيز (Khater, 1978)

طريقة تنفيذ الاختبار:

عند سماع كلمة (ابداً) يقوم اللاعب بقلب الورقة في لحظة تشغيل ساعة التوقيت ويبدأ اللاعب بالبحث والشطب للرقم (79) سطرًا تلو الآخر ومن اليسار إلى اليمين، ولمدة دقيقة واحدة فقط، وعند سماع كلمة (قف) يضع اللاعب علامة راسية بجانب الأرقام التي وصل إليها. وبعد انتهاء الدقيقة الأولى يتم إعادة الاختبار نفسه ولمدة (دقيقة واحدة) ايضاً ولكن بوجود طريقة التصحيح واحتساب النتائج (للدقيقة الاولى):
يتم استخراج الدلالات الآتية: .

A = (الحجم العام) وهو عدد الأرقام التي نظرها الحكم منذ بداية الاختبار وحتى كلمة (قف).

b = عدد التراكيب المفروض شطبها في ورقة الاختبار منذ البداية وحتى كلمة (قف)

B = عدد الأخطاء العام (عدد التراكيب الخطأ التي شطبها + عدد التراكيب الصحيحة التي لم يشطبها).

E = معامل دقة العمل وتنفيذ الاختبار .

بعد انتهاء الدقيقة الاولى يتم إعادة الاختبار نفسه ولمدة (دقيقة واحدة) ايضاً ولكن بوجود مثير صوتي - ضوئي، فعند اعطاء اشارة البدء ويتم تشغيل الجهاز الذي يعطي صوتاً منتظماً بمعدل دقة واحدة لكل ثانية وكذلك يعطي اشارة ضوئية كل (خمس ثوان)، علماً أن الجهاز بوضع في مجال رؤية الحكم وعلى مسافة تبعد (1 م) عن مكان جلوس الحكم المختبر .

طريقة التصحيح واحتساب النتائج (للدقيقة الثانية):

بعدها يتم حساب التركيز عن طريق المعادلة الآتية:

$$K = u1 - u2$$

ثانياً: اختبار الاداء المهاري

أولاً: اختبار الدرجة بالكرة من بين (6) شواخص ذهاباً وإياباً (Sobhi, 1997)

الغرض من الاختبار:

قياس مستوى اختبار الدرجة بالكرة

الأدوات اللازمة:

شواخص عدد (6) موضوعة على مسافات متساوية (2م) بين كل شاخص وآخر، وخط البداية والنهاية على بعد (2م) من الشاخص بحيث تكون المسافة التي يقطعها اللاعب (12) متر ذهابا ومثلها إيابا.

إجراءات الاختبار:

الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص يتم في اتجاهين (ذهابا وإيابا)

تعطى اللاعب ثلاث محاولات ويحسب المعدل.

في حالة تجاوز اللاعب لشاخصين من نفس الجهة، فالمحاولة تعاد

ثانيا: اختبار المناولة المرتدة على جدار لمدة (30)

الغرض من الاختبار:

قياس دقة المناولة والاستلام بالزمن وبالقدم المفضلة.

الأدوات اللازمة

- حائط مرسوم عليه مربعان طول الضلع (1 م) والمسافة بينهما (5م).

- كرات قدم ساعة توقيت

- إجراءات الاختبار:

توضع الكرة على محيط نصف دائرة (150سم) وتبعد الدائرة عن كل مربع مسافة (5م) أيضا عند الإيعاز يبدأ اللاعب بضرب الكرة باتجاه المربع الأول وبعد كل ضربة يركض باتجاه ارتداد الكرة عن المربع ويدحرجها إلى الدائرة ثم يضرب بالقدم إلى المربع الثاني وهكذا يستمر إلى حد انتهاء وقت الاختبار (30) ثانية طريقة التسجيل:

تحتسب عدد المرات الصحيحة التي لعب بها اللاعب الكرة إلى داخل المربعين وخلال مدة (30) ثانية.

تعطى للاعب ثلاث محاولات

ثالثا: التهديف بالقدم على المستطيلات المتداخلة

الغرض من الاختبار:

قياس دقة التهديف القريب.

الأدوات اللازمة

كرة قدم قانونية العدد (3) ساعة إيقاف الكترونية

إجراءات الاختبار:

نرسم أربعة أهداف مستطيلة على حائط أملس عمودي على الأرض إبعادها كالاتي:
المستطيل الأول (2×6 قدم)، المستطيل الثاني (4×12 قدم)، المستطيل الثالث (6×18 قدم)، المستطيل الرابع (8×24 قدم)

يرسم خطا موازيا للحائط على بعد (20) قدما من الهدف، يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما يعطي إشارة البدء يقوم اللاعب بركل الكرة بإحدى قدميه نحو الحائط محاولا تصويبها نحو الهدف الصغير ((6×2 قدم) أكبر عدد من المرات خلال الزمن المقرر للاختبار وهو (30) ثانية،

- طريقة التسجيل المستطيل الأول (4) درجة، المستطيل الثاني (3) درجة المستطيل الثالث (2) درجة المستطيل الرابع (1) درجة

- يعطي لكل لاعب ثلاث محاولات

- التوجيهات

يسمح بركل الكرة بأي من القدمين

لا يسمح للاعب بركل الكرة نحو الهدف إلى بعد رجوعها إلى خط البداية.

طريقة التسجيل: (1) درجة واحدة عندما تلمس الكرة الدائرة الأولى. (2) درجتان عندما تلمس الكرة الدائرة الثانية. (3) درجات عندما تلمس الكرة الدائرة الثالثة.

5-2 اجراءات البحث الميدانية

5-2-1 الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبار القبلي بتاريخ 2025/2/12 على ملعب نادي النجف الاشرف الرياضي مكان تدريب ومنافسة شباب نادي النجف الاشرف حيث قام الباحثان بتطبيق الاختبارات على افراد عينة البحث الاساسية البالغة (20) لاعبا من خلال توزيع الاستبانة الخاصة بمقياس (التركيز) داخل القاعة المخصصة في ملعب النادي ومن ثم اجراء اختبارات الاداء المهاري بكرة القدم على الملعب الخارجي هي (الدحرجة ، المناولة ، التهديف) وتم جمع النتائج واستخراجها لأجل مقارنتها مع نتائج الاختبارات البعدية لمعرفة أثر المتغير المستقل البرنامج الارشادي في ضبطها وتتميتها .

5-2-2 تطبيق البرنامج الارشادي

1- تم تنفيذ البرنامج بشكل جماعي على لاعبي شباب نادي النجف الاشرف في مكان تواجد النادي الملعب الرئيسي بواقع (8) جلسات ارشادية معرفية سلوكية مدة كل منها (45دقيقة) ابتداء من تاريخ الاربعاء 2025/3/15 موعد الجلسة الأولى وبواقع جلستين في الاسبوع.

2- استند اطاره النظري الى البرنامج الارشادي بالاعتماد على النظرية السلوكية - المعرفية لميكنبوم وإجراءات تتبع الجلسات كانت بالتسلسل الآتي:

- التحقق من ردود فعل المشاركين تجاه الجلسة السابقة.
- مراجعة الواجب البيتي (وذلك بالسؤال عن الواجب وتقديم الشكر للأفراد الذين انجزوا الواجب بشكل جيد.
- الربط (يتم مراجعة الجلسة السابقة بغرض ربطها مع الجلسة الجديدة)
- قائمة العمل (وتتضمن عنوان الجلسة الجديدة وما سيتم التطرق له والتي ستكون بشكل قائمة عمل)
- تنفيذ عناصر قائمة العمل (وذلك بتوضيح الموضوع الجديد وأهميته بالنسبة لهم وكيفية الاستفادة منه وتطبيقه في الواقع المنعكس على الاداء المهاري بكرة القدم من خلال تنفيذ واداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم باستخدام أساليب معرفية وسلوكية ومهارية)
- الواجب البيتي (تمارين تتضمن بعض الجوانب العقلية والمهارية ومهام للأسبوع القادم)
- التقويم (تلخيص ما دار في الجلسة، طرح الأسئلة على اللاعبين الشباب بكرة القدم، تحديد الإيجابيات والسلبيات فيها)
- 3- في الجلسة الختامية تم تحديد موعداً لأجراء الاختبار البعدي وبالظروف نفسها التي واكبت الاختبارات القبلية

2-6-2 الاختبار البعدي

تم اجراء الاختبار البعدي بتاريخ 2025 /4/17 على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة وفي الظروف نفسها التي تم بها اجراء الاختبار القبلي من خلال توزيع الاستبانات لمقياس التركيز، واداء الاختبارات المهارية بكرة القدم على الملعب الخارجي هي (الدرجة، المناولة، التهديد) على اللاعبين الشباب بكرة القدم في ملعب نادي النجف الاشرف مكان تدريبات ومنافسات الفريق الشبابي بكرة القدم وتم جمع النتائج ومقارنتها مع نتائج الاختبار القبلي لأجل معرفة أثر البرنامج الإرشادي من خلال التركيز والاداء المهاري بكرة القدم.

2-7 الوسائل الاحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) الوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - اختبار تائي للعينات المستقلة. الاختبار التائي لعينة واحدة -الوسط المرجح -الوزن المنوي -الوسط الفرضي

3-1 عرض وتحليل نتائج التركيز والاداء المهاري للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.

جدول رقم (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة في التركيز والاداء المهاري للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

الدالة	Sig	قيمة t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	متغيرات البحث
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	7.08	3.46	127.30	3.23	139.30	درجة	التركيز
معنوي	0.030	2.57	1.52	13.10	1.15	14.30	درجة	الدرجة
غير معنوي	0.191	1.41	1.03	2.80	0.99	2.10	درجة	المناولة
غير معنوي	0.171	1.48	1.19	4.90	1.49	4	درجة	التهدف

يبين الجدول (3) الخاص بالوصف والاستدلال الإحصائي لنتائج اختبارات التركيز والاداء المهاري للمجموعة الضابطة القبلية والبعديّة ، فقد جاءت قيم أوساطها الحسابية في الاختبار القبلي للاختبارات (التركيز , الدرجة , المناولة , التهدف) ، على التوالي (139.30) ، وبانحرافات معيارية (3.23) ، على حين جاءت أوساطها الحسابية في الاختبار البعدي (127.30) ، وبانحرافات معيارية (3.46) ، ولغرض معرفة الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة للاعبين الشباب في مهارات متغيرات البحث ، استخدم الباحث اختبار (t. test) للعينات المرتبطة ، فجاءت قيم هذا الاختبار المحسوبة على التوالي للاختبارات (7.08) ، وبدرجة معنوية (sig) (0.000) للاختبارات ، وهي بالتالي نصفها اصغر من نسبة الخطأ (0.05) ، وهذا يؤكد معنوية الفروق ولصالح نتائج الاختبارات البعديّة

جدول (4)

1-1-3 عرض وتحليل نتائج التركيز والاداء المهاري القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.

الدالة	Sig	قيمة t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	متغيرات البحث
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	7.45	4.02	127.20	4.38	140.90	درجة	التركيز
معنوي	0.001	4.82	1.49	11.30	1.50	14.50	درجة	الدرجة
معنوي	0.004	3.85	0.91	3.80	0.81	2	درجة	المناولة
معنوي	0.002	4.14	1.10	6.10	1.31	4.20	درجة	التهدف

يبين الجدول (4) الخاص بالوصف والاستدلال الإحصائي لنتائج الاختبارات المهاريّة للمجموعة الضابطة القبلية والبعديّة ، فقد جاءت قيم أوساطها الحسابية في الاختبار القبلي للاختبارات (التركيز , الدرجة , المناولة ,

(التهديف) ، على التوالي (140.90) ، وبانحراف معياري (4.38) ، على حين جاءت أوساطها الحسابية في الاختبار البعدي (127.20) ، وبانحراف معياري (4.02) ، ولغرض معرفة الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لتأثير البرنامج الارشادي ، استخدم الباحث اختبار (t. test) للعينات المرتبطة ، فجاءت قيم هذا الاختبار المحسوبة للاختبارات على التوالي (7.45) ، وبدرجة معنوية (sig) (0.000) لجميع الاختبارات ، وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) ، وهذا يؤكد معنوية الفروق ولصالح نتائج الاختبارات البعدية

3-1-2 عرض وتحليل نتائج التركيز والاداء المهاري البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات التركيز والاداء المهاري البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

متغيرات البحث	وحدة القياس	الاختبار البعدي ض		الاختبار البعدي ت		قيمة t	Sig	الدالة
		س	ع	س	ع			
التركيز	درجة	139.30	3.23	140.90	4.38	0.929	0.365	غير معنوي
الدرجة	درجة	13.10	1.52	11.30	1.49	2.66	0.016	معنوي
المناولة	درجة	2.80	1.03	3.80	0.91	2.28	0.034	معنوي
التهديف	درجة	4.90	1.19	6.10	1.10	2.33	0.031	معنوي

يبين الجدول (5) الخاص بالوصف والاستدلال الإحصائي لنتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، فقد جاءت قيم الاوساط الحسابية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية (التركيز , الدرجة , المناولة , التهديف) ، على التوالي (139.30) ، وبانحرافات معيارية (3.23) ، على حين جاءت الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية لنفس الاختبارات المهارية (التركيز , الدرجة , المناولة , التهديف) ، (140.90) ، وبانحراف معياري (4.38) ، ولغرض معرفة الفروقات بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وبالتالي التعرف على تأثير البرنامج الارشادي (المتغير المستقل) ، استخدم الباحث اختبار (t. test) للعينات المستقلة ، فجاءت قيم هذا الاختبار المحسوبة على التوالي (0.929) ، وبدرجة معنوية (sig) (0.36) ، وهي جميعها اصغر من نسبة الخطأ (0.05) عدا التشاؤم بنسبة (0.365) والقلق المعسر بنسبة (0.327) ، وبهذا ان معنوية باقي الفروق ولصالح نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية هو دالة تأثير المتغير المستقل .

3-2 مناقشة النتائج:

بعد ان استكمل الباحثان جميع البيانات الناتجة من جمع نتائج البرنامج الارشادي المستخدم الذي وضعه بشكل جداول لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية، ولأنها اداة توضيحية مناسبة للبحث تمكنا من تحقيق فرضيات واهداف البحث في ضوء الاجراءات الميدانية التي قام بها، اذ المتغيرات التركيز والاداء المهاري وطريقة التعامل مع اللاعبين ومساعدتهم في حل مشكلاتهم النفسية.

من خلال عرض النتائج وتحليلها تبين ان هناك تحسن حقيقي بين متغيرات البحث ويعزو الباحثان التحسن الايجابي في المجموعة التجريبية لمهارة التركيز ولصالح الاختبار البعدي وهذا يعطي مؤشرا على فاعلية البرنامج الارشادي المستخدم بأسلوب الأنشطة الارشادية المستخدمة اثناء تطبيق البرنامج على افراد المجموعة التجريبية وهنا تظهر اهمية استخدام الاساليب والفنيات الارشادية في تخفيف المشاكل النفسية والاجتماعية التي تؤدي الى عدم حصول اللاعبين على المساندة الاجتماعية للتكيف والقدرة على التغلب على المشاكل النفسية التي يمكن ان تنعكس على المستوى الفني والبدني للاعب وقد اشار (ليفين) الى ان اسلوب النشاطات والمناقشات الجماعية له اثرا كبير في إخفاء جو من المودة والتالف وان هذا الجو يساعد على اكتساب قيم تربوية واجتماعية ايجابية تعد مهارة التركيز معياراً يدل على نضج الشخصية وتكاملها فالشخص الناضج اذا هو الذي يتمكن من السيطرة على انفعالاته والاحتفاظ برباطة جأشه عند مواجهة المشكلات والتركيز الذهني على طر

ول وقت المباراة، أو التعرض للصعوبات والمخاطر ويتعامل مع الفشل بالتفاؤل وعدم الاستسلام للعقبات أو المعوقات أو لنزواته ورغبات (Al-Tai, 1994) مما تقدم يمكن تفسيره باعتبار المتغيرات النفسية وما لها من اهمية وتأثير فعال في الحياة العامة والذي ينعكس من ثم على نتائج اللاعب وسلوكه او ادائه اذ يحتاج اللاعب الى مساندة اجتماعية جيدة لان المساندة الاجتماعية لها أثر في التحكم بالانفعالات الداخلية والخارجية.

ويعزو الباحثان التحسن الإيجابي بين المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمتغير المستقل البرنامج الارشادي للتركيز متغيرا ذهنيا هو ذلك الشخص الذي يتمتع بشخصية سوية قادرة على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته، وهو " الشخص الذي يتحمل عناء الحاضر من اجل المستقبل وله صفة التناسق في سلوكه وعدم تناقضه وانسجامه مع معايير مجتمعه من دون التخلي عن استقلاليتته ويتمتع بنمو سليم وغير متطرف في انفعالاته وله اسهامات فاعلة في المجتمع" (Al-Ansari, 1998).

فعندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه اهتمامه على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة، وتخيل الجانب السلبي في النص أو السيناريو)، كما أن التوقع السلبي للأحداث قد يحرك دوافع الأفراد أو أهدافهم وجهودهم لكي يمنعوا وقوعها، ويتسبب ذلك في التهيؤ والتأهب لمواجهة الأحداث السيئة المتوقعة

ويعزو الباحثان التطور الايجابية بين المجموعة التجريبية الاهتمام بدراسة مفهوم التركيز في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في الوقت الحاضر، لأن تحقيق رفع قوة التركيز المطلوبة في الاداء الرياضي يؤدي الى زيادة التحدي والصمود والارادة لدى اللاعبين، فالتركيز اثناء المباراة له تأثير حاسم على تعبئة الطاقة النفسية لدى اللاعب، ومن ثم يساعد بالوصول الى الطاقة النفسية المثلى سواء بالتدريب او المنافسات وإن أوضاع

التركيز الذهني ظاهراً قد تحفز لاعباً لزيادة أنجازه بينما تعيق آخر عن اداء مهاراته بشكل جيد سواء بالتدريب او بالمنافسات ولهذا فإن اللاعب يتعلم في حياته كيف يركز ويتعايش مع الموقف الضاغط.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4- 1 الاستنتاجات:

1- اظهرت النتائج أهمية الارشاد الجمعي لأنه يحضر للاعبين الفرصة للتعبير عن انفعالاته عندما يتعرف على الطرق التي تلائم الجماعة، وهذا يمكن للاعب ان يكون قادراً على تكييف سلوكه مع أهداف اللاعبين داخل المجموعة الإرشادية.

2- ان البرنامج الارشادي له فاعلية في كيفية التعامل والتحكم بالتركيز والابتعاد عن الضغوطات في اوضاع مختلفة من المنافسة لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم.

3- ان البرنامج الارشادي المعد في جلساته كاملة قادر لتحسين الاداء المهاري على وفق التمرينات والاساليب المستخدمة في البرنامج لدى لاعبي الشباب بكرة القدم.

4- 2 التوصيات:

1- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي وخاصة البرامج الارشادية والمشكلات التي تواجه اللاعبين اثناء فترة التدريب والمنافسة ومساعدتهم على تقديم الحلول المناسبة لها مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء مهاري بكرة القدم اثناء المنافسة.

2- التخطيط المستقبلي في وضع برامج ارشادية من قبل المهتمين الباحثين في التربية البدنية وعلوم الرياضة عامة وعلم النفس خاصة بهدف تقديم العون والمساعدة للاعبين الذين يعانون من اضطرابات وقلق وتوتر دائمين ليكون تأثير ايجابي على الاداء داخل المنافسة.

3- الاستفادة من البرنامج الارشادي الذي تم تصميمه وتطبيقه على فئات رياضية أخرى لتطوير المؤشرات المتعلقة بحالة التركيز الذي يؤثر على الاداء المهاري بصورة سلبية عن طريق التوتر الزائد داخل المنافسة.

ملحق (1)

جلسات البرنامج الارشادي

الاسبوع الاول / الجلسة الاولى.

عنوان الجلسة /التعارف.

زمن الجلسة - 45 دقيقة.

عدد اللاعبين (10) لاعبين

مكان الجلسة /ملعب نادي النجف الاشرف الرياضي.

اهداف الجلسة: تعريف العينة المشتركة (اللاعبين الشباب) بالبرنامج الارشادي واهدافه

الحاجة المرتبطة بالموضوع - أتاحه المجال للتعارف بين اللاعبين والمرشد. - التعرف على زمان ومكان عقد الجلسات. - تعريف اللاعبين بالبرنامج وأهدافه.	
هدف الجلسة - يعرف أفراد المجموعة التعليمات الخاصة بالبرنامج الارشادي - الاتفاق على مكان عقد الجلسات (عبارة عن قاعة تتوافر فيها مواصفات جيدة للإرشاد الجمعي بعيدة عن الضوضاء والصخب واضاءة وتهوية جيدة وهي تتيح فرصة الاتصال البصري واللغوي). - مناقشة توقعات المشتركين بالبرنامج وتعزيز التوقعات الايجابية. - احماء الاعضاء وزيادة الالفة. - انتهاء الجلسة واعطاء الواجب البيتي.	
الهدف السلوكي - ارساء دعائم العلاقة بين المشاركين والتي تعد ذات أهمية كبرى في تحقيق ما مخطط له من أهداف. - تهيئة أفراد المجموعة للتفاعل مع البرنامج الارشادي	
محتوى الجلسة - استقبال المشاركين استقبالا طيبا والترحيب بهم. - تعريف المرشد نفسه للمجموعة الارشادية والتعرف عليهم. - يقوم المرشد بتعريف المشتركين بالبرنامج وأهدافه - توضيح المبادئ الاساسية للإرشاد - واهميته؛ قائلا بأنه يشدد على أهمية التعاون والمشاركة النشطة والعمل كفريق يشترك في وضع جداول عمل للجلسات، وأنه يستخدم فنيات متعددة لأحداث تغييرات في التفكير، السلوك، يستخدم فنيات معرفية بالإضافة الى فنيات سلوكية. - التعرف على توقعات المشتركين بالبرنامج وتعزيز التوقعات الايجابية. - يوضح المرشد لأعضاء المجموعة الارشادية أن الاعضاء عند انتهاء البرنامج سيكونوا قادرين على التفاعل الايجابي وايجاد الحلول لكافة المشكلات التي تواجههم أثناء اشتراكهم في اللعب اثناء المباراة. -أحماء الاعضاء من خلال رسم دائرة المشاعر، ويطلب من كل اعضاء المجموعة الارشادية ان يقوم برسم مشاعره وكتابتها على تلك الدائرة: * يقوم المرشد بالتوضيح لأعضاء المجموعة الارشادية معنى دائرة المشاعر، حيث يقوم كل عضو بكتابة موقف معين ولجهه في حياته وشعر خلاله بشعور موجود على أحد قطاعات الدائرة، ثم يتم عمل نقاش بين أعضاء المجموعة حول تلك المواقف	
التقويم - تلخيص ما دار في الجلسة - تحديد الايجابيات والسلبيات فيها	

References

- Abd, H. H. (2010). The effect of using a psychological counseling program on modifying social behavior and its relationship to locus of control among students of the College of Physical Education, University of Babylon [Doctoral dissertation, University of Babylon, College of Physical Education].
- Abu Jwaid Al-Kafa'i, H. K. S. (2014). The effect of a counseling program based on positive thinking on developing the ability to make correct decisions among Iraqi Premier League football players [Doctoral dissertation, University of Al-Qadisiyah, College of Physical Education].
- Al-Ansari, B. M. (1998). Optimism and pessimism: Concepts, measurement, and related factors. College of Arts, Kuwait University.
- Al-Khafaji, H. A. R. (2013). The effect of a psychological counseling program on developing body image satisfaction among students of the College of Physical Education at the University of Babylon. *Karbala Journal of Physical Education Sciences*, 1(3).
- Al-Ta'i, N. K. (1994). Psychological stress experienced by the Iraqi adolescent, self-concept, and locus of control [Doctoral dissertation, University of Baghdad, Ibn Rushd College of Education].
- Al-Wattar, N. S. (2008). The effect of a psychological counseling program for cognitively managing psychological stress among football players. *Al-Rafidain Journal for Sport Sciences*, 14(49).
- Khatir, A. M., & Al-Bayk, A. F. (1978). Measurement in the field of sports. Dar Al-Maaref.
- Khalid, A. S. (1997). The effect of using some assistive devices and tools in learning selected basic football skills [Master's thesis, University of Mosul, College of Physical Education].
- Saleh, N. A. (2014). The effect of a cognitive-behavioral counseling program on developing emotional reassurance among primary school girls who lost their fathers [Published master's thesis, University of Diyala, College of Basic Education].
- Suzuki, K., Wu, C., & Ma, S. (2025). Application of Exercise/Training Models to Evaluate Food Functionality with Special Focus on Preventing Inflammation and Oxidative Stress and Enhancing Exercise Performance. *Foods*, 14(23), 4025.
- Tirla, A., Islam, F., Islam, M. R., Ioana Vicas, S., & Cavalu, S. (2022). New insight and future perspectives on nutraceuticals for improving sports performance of combat players: focus on natural supplements, importance and advantages over synthetic ones. *Applied Sciences*, 12(17), 8611.