

## تأثير برنامج ارشادي نفسي علي مستوى العزوف الرياضي لدي لاعبات بعض رياضات الدفاع عن النفس بمحافظة أسيوط

\* د/علي نور الدين علي مصطفى

\*\* د/ محمد السيد شاكر عباس

### المقدمة ومشكلة البحث :

يهدف التدريب الرياضي إلي تحقيق اللاعب لأعلي مستوى من الإنجاز الرياضي خلال النشاط التخصصي ويتحقق ذلك من خلال الإرتفاع بمحددات الأداء للرياضي حتي يصل إلي المثالية ويتضح ذلك عندما نرتفع بمستوي مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية المختلفة بدنية، مهارية، خطية، عقلية، نفسية (٢: ٤٧٥).

وأوصي كلاً من عبد الحفيظ إسماعيل بدر، أشرف مصطفى أحمد (٢٠٠٤م) بالتالي: أنه نظراً لإن الحالة التدريبية هي نتاج التكامل بين المهارات النفسية والبدنية والخطية والمهارية لذا يجب عدم الفصل بينهما أثناء التدريب والعمل علي الوصول بها جميعاً إلي أعلي مستوى من القدرة وفقاً لتوزيع زمني لخطة تدريبية مدروسة وأنه يفضل أن يكون الإعداد النفسي للفريق ضمن الأعمال التي يجب أن يقوم بها الأخصائي النفسي للفريق بالتعاون مع مدرب الفريق. (١٢: ٣٠٧)

ويعد الجانب النفسي للرياضيين من أهم جوانب الإعداد التي نالت إهتمام الباحثين والقائمين علي تطوير الرياضة والرياضيين في مختلف بلدان العالم سواء المتقدمة أو النامية حيث تغيرت في هذه الآونة أساليب الإعداد المتكامل ليحتل الإعداد النفسي فيها دوراً هاماً وبارزاً في منظومة الإعداد المتكامل. (٦: ١٤)

ويعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يستمد منها التدريب الرياضي الكثير من المعارف والمعلومات التي تسهم بنصيب وافر في تحقيق أهم الأهداف والواجبات التي نسعي لتحقيقها (١٢: ٢٥٧).

ومن خلال عمل الباحثان مدربان لرياضات الدفاع عن النفس لاحظا عدم انتظام العديد من اللاعبات عن الحضور للتدريب وبسؤلهن تبين أنهن يردن العزوف عن ممارسة اللعبة وذلك لعدة أسباب كان من أهمها: السلوك العدواني الذي يحدث أثناء المنافسة، طبيعة ممارسة الفتيات للرياضية في صعيد مصر، طبيعة الرياضات الفردية القتالية التي لا تتناسب مع طبيعة

\* مدرس دفاع عن النفس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة- بكلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.

\*\* مدرس علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية- بكلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.

الفتيات التي لا ترغب في الالتحاق الجسدي الذي قد يؤدي إلي إصابات أثناء المباريات، وهذا ما دفع الباحثان للقيام بهذا البحث كمحاولة جادة منهم لتحسين أسلوب التفكير لدي هؤلاء اللاعبات نحو عملية العزوف الرياضي والانقطاع عن الممارسة الرياضية لدي لاعبات بعض الرياضات الفردية.

كما تؤكد العديد من الدراسات السابقة كدراسة انتصار الرفاعي (٢٠٠٤)، إيمان العيوطي (٢٠٠٥)، محمد إبراهيم (٢٠٠٧)، وسمير مهنا (٢٠٠٩)، ومحمد حسني (٢٠١١) على أهمية وقدرة برامج الإرشاد النفسي في حل العديد من المشكلات النفسية كتتمية الثقة بالنفس وخفض حدة الغضب والقلق وتخفيف الضغوط النفسية وعلاج المشكلات السلوكية وعلاج القلق باختلاف مجالاته ونقص الدافعية، ولذلك قرر الباحثان استخدام برامج الإرشاد النفسي لعلاج مشكلة بحثهم.

ولعل البرامج الإرشادية النفسية التي يتم إعدادها وتنظيمها على وفق أسس علمية، هي أحد الوسائل الهامة المستخدمة في تحديد المسببات التي تقود إلى حل المشكلات النفسية عند الرياضيين ومنها التوتر والقلق والضغوط النفسية والعزوف الرياضي ونقص الدافعية وغيرها، إذ تساعد هذه البرامج الإرشادية اللاعب أو اللاعبه على أن يتخذ لنفسه أهدافاً واقعية تتفق مع قدراته واستعداداته، إذ تساعده على تفهم نفسه تفهماً سليماً وذلك بمعاونته على تقويم نفسه ومعرفة قدراته ونواحي الضعف والقوة لديه، ومعاونته على استخدام إمكانياته إلى أقصى حد ممكن.

#### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي التعرف علي طبيعة تأثير برنامج ارشادي نفسي علي مستوي العزوف الرياضي لدي لاعبات بعض رياضات الدفاع عن النفس بمحافظة أسيوط.

#### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسات القبليه والبعديه في اتجاه القياسات البعديه في مستوي العزوف الرياضي لدي لاعبات بعض رياضات الدفاع عن النفس بمحافظة أسيوط (الجودو - التايكوندو - الكاراتيه (الكوميتيه)).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسات البعديه في مقدار انخفاض العزوف الرياضي لدي لاعبات بعض رياضات الدفاع عن النفس بمحافظة أسيوط (الجودو - التايكوندو - الكاراتيه (الكوميتيه)).

### بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

#### الإرشاد النفسي :

عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على فهم وتحليل استعداداتهم وقدراتهم وميولهم وحاجاتهم وإمكاناتهم ومشكلاتهم المختلفة، واستخدام تلك المعرفة في اتخاذ القرارات المناسبة بما يحقق لهم التوازن. (٦ : ١٤)

#### العزوف الرياضي :

هو إعراض اللاعب أو اللاعبة بدرجة أو باخري عن ممارسة نشاط رياضي معين والتوجه نحو ممارسة نشاط آخر. (١٠ : ٤)

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو "التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة" عن طريق القياس القبلي والقياس البعدي، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

#### مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في لاعبات بعض رياضات الدفاع عن النفس بأندية محافظة أسيوط وعددهم (٧٥) لاعبة يمثلون (٤) أندية، بواقع (٣٠) لاعبة كاراتيه تخصص كوميتيه- (٢٠) لاعبة جودو، (٢٥) لاعبة تايكوندوا) للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م.

#### عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي بعض رياضات الدفاع عن النفس بنادي مركز شباب ناصر (الكاراتيه- الجودو- التايكوندوا) وعددهم (٤٥) لاعبة، بواقع (١٥) لاعبة من كل رياضة، كما اختار الباحثان عدد (٢٠) لاعبة للدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

#### اعتدالية عينة البحث :

قام الباحثان بإجراء اعتدالية أفراد عينة البحث الأساسية وذلك للتأكد من أن البيانات الخاصة بأفراد العينة تتوزع إعتدالياً في متغيرات البحث ويتضح ذلك من جدول (١) الاعتدالية في هذه المتغيرات والتي قد تؤثر على نتائج البحث.

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية لدي عينة البحث (ن = ٤٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للتوصيف		
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة/شهر	١٩,٠٣	٠,٧٨	٠,٥٨
٢	الطول	سم	١,٦٤	٤,٠١	٠,٩٨٢
٣	الوزن	كجم	٦١,٠٧	٤,٥٥	٠,٠٥١
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٥,٢٧	٠,٤٦	١,١٨
٥	العزوف الرياضي	اللاعبون	٢٠,٣٣	٤,٣٥	٠,٨٦٩-
		المدربون	٢١,٠٦	٤,٩٨	٠,٩٤-
		مجلس الإدارة	١٧,٩٣	٤,٥٧	٠,٨٩٩-
		الإمكانات	٢٢,٨٣	٣,١١	١,٧٨٤-

يتضح من جدول (١) أن متغيرات عينة البحث (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي، العزوف الرياضي) تتبع التوزيع الاعتدالي وهذا يتضح في معامل الالتواء حيث انحصرت القيم ما بين  $(\pm 3)$ ، حيث كانت أعلى قيمة للالتواء (١,١٨) وأقل قيمة (-1.784) مما يدل على اعتدالية عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحثان بتحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة التي أهتمت بدراسة برامج الإرشاد النفسي وظاهرة العزوف الرياضي.

- استمارات استطلاع رأى الخبراء المستخدمة في البحث (إعداد الباحث) :

• إستمارة تسجيل بيانات اللاعبين: (الاسم- العمر الزمني- الطول- الوزن- العمر التدريبي مرفق (٢)

• إستمارة تسجيل حضور اللاعبين لجلسات البرنامج. مرفق (٣)

• إستمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد محاور البرنامج الإرشادي النفسي.

مرفق (٤) وجدول (٢) يوضح ذلك

المقابلة الشخصية:

قام الباحث بإجراء المقابلة الشخصية مع السادة الخبراء وتم عرض استمارات

الإستبيان كل على حدة لإبداء الرأي في كل استمارة على حدة لعدد (١٠) خبراء. مرفق (١)

- مقياس العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي. اعداد مؤيد عوض، حازم النوري. مرفق (٥)

- البرنامج الإرشادي النفسي. مرفق (٦)

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

قام الباحثان بتحديد الأدوات والأجهزة التي تستخدم في تنفيذ إجراءات البحث للحصول على البيانات المراد الحصول عليها.

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.

- حجرة محاضرات

- رستا ميتر لقياس الطول (بالسنتمتر). - كاميرا فيديو

## جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في أبعاد البرنامج الإرشادي النفسي المقترح (ن = ١٠)

م	عناصر البرنامج	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج الإرشادي النفسي المقترح ستة أسابيع	٨	٨٠ %
٢	عدد الجلسات الإرشادية في الأسبوع جلتين	٨	٨٠ %
٣	زمن الجلسة الإرشادية الواحدة (٣٠) دقيقة.	٩	٩٠ %
٤	المحاضرة - المناقشة والحوار-النمذجة- التعزيز - الممارسة	١٠	١٠٠ %

يتضح من الجدول (٢) ومن خلال النسبة المئوية لآراء الخبراء تم تحديد فترة البرنامج الإرشادي وعدد الجلسات الإرشادية في الأسبوع وزمن الجلسة الإرشادية الواحدة والفنيات المستخدمة في البرنامج حيث ارتضى الباحث نسبة ٨٠% فأكثر. الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الأثنين ٢٠٢٢/٧/١١م حتي يوم الخميس ٢٠٢٢/٧/٢١م على عينة قوامها (٢٠) لاعبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بغرض إجراء المعاملات العلمية.

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث:

أولاً : الصدق:

استخدم الباحثون صدق الاتساق الداخلي لحساب معامل الصدق لمقياس العزوف الرياضي وذلك بهدف التحقق من صدق المقياس، حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) لاعبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وذلك

لحساب معامل الارتباط بين درجة كل محور والمجموع الكلي له وكذلك بين درجات المحاور والمجموع الكلي للمقياس كما يوضحه جدول (٣).

### جدول (٣)

صدق الاتساق الداخلي لمحاور مقياس العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي (ن = ٢٠)

المحاور	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
المحور الأول : اللاعبين	٠,٩٨٠	٠,٠٠٠
المحور الثاني : المدرب	٠,٩٥٦	٠,٠٠٠
المحور الثالث : مجلس الإدارة	٠,٩٣٩	٠,٠٠٠
المحور الرابع : الإمكانيات	٠,٩٦٥	٠,٠٠٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٤٤٩

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين محاور مقياس (العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي) والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (\*\*٠,٩٥٦ : ٠,٩٨٠\*\*) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للمقياس.

### جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلى لعبارات محاور مقياس العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي

(ن = ٢٠)

العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
١	**٠,٩١٧	٠,٠٠٠	١٦	**٠,٨٢٨	٠,٠٠٠	٣١	**٠,٨٩٣	٠,٠٠١
٢	**٠,٩٧٧	٠,٠٠٠	١٧	**٠,٩٥٣	٠,٠٠٠	٣٢	**٠,٨٨٨	٠,٠٠٠
٣	**٠,٩٦٢	٠,٠٠٠	١٨	**٠,٩٦٥	٠,٠٠٠	٣٣	**٠,٨٧٧	٠,٠٠٠
٤	**٠,٩٥٩	٠,٠٠٠	١٩	**٠,٨٣٤	٠,٠٠٠	٣٤	**٠,٨٧٣	٠,٠٢٥
٥	**٠,٨٨٣	٠,٠٠٠	٢٠	**٠,٩٦٥	٠,٠٠٠	٣٥	**٠,٩٨٩	٠,٠٠٠
٦	**٠,٩٧٧	٠,٠٠٠	٢١	**٠,٨٩٩	٠,٠٠٠	٣٦	**٠,٨٩٣	٠,٠٠١
٧	**٠,٨٨٥	٠,٠٠٠	٢٢	**٠,٩٨٥	٠,٠٠٠			
٨	**٠,٩٥٩	٠,٠٠٠	٢٣	**٠,٩٤٥	٠,٠٠٠			
٩	**٠,٦٣٥	٠,٠٠٠	٢٤	**٠,٩٧٢	٠,٠٠٠			
١٠	**٠,٨٩٥	٠,٠٠٠	٢٥	**٠,٨٨٢	٠,٠٠٠			
١١	**٠,٨٩٩	٠,٠٠٠	٢٦	**٠,٨٢٨	٠,٠٠٠			
١٢	**٠,٩٨٥	٠,٠٠٠	٢٧	**٠,٩٥٣	٠,٠٠٠			
١٣	**٠,٩٤٥	٠,٠٠٠	٢٨	**٠,٩٦٥	٠,٠٠٠			
١٤	**٠,٩٧٢	٠,٠٠٠	٢٩	**٠,٩٧٢	٠,٠٠٠			
١٥	**٠,٩٠٢	٠,٠٠٠	٣٠	**٠,٨٩٨	٠,٠٠٠			

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٤٤٩

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين عبارات مقياس (العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي) والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠,٦٣٥ : ٠,٩٨٩\*\*) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

#### جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي والدرجة الكلية لكل محور (ن = ٢٠)

المحور الرابع	العبرة	المحور الثالث	العبرة	المحور الثاني	العبرة	المحور الأول	العبرة
**٠,٩٤٢	١	**٠,٨٨٩	١	**٠,٨٩٩	١	**٠,٩٣٩	١
**٠,٨٩٨	٢	**٠,٩٠٥	٢	**٠,٩٨٥	٢	**٠,٩٦٥	٢
**٠,٨٨٦	٣	**٠,٩٧٥	٣	**٠,٩٤٥	٣	**٠,٩٦٤	٣
**٠,٨٩٣	٤	**٠,٩٨١	٤	**٠,٩٧٢	٤	**٠,٩٥٤	٤
**٠,٨٨٨	٥	**٠,٩٨٢	٥	**٠,٩٢٠	٥	**٠,٨٦٢	٥
**٠,٨٧٧	٦	**٠,٩٦٥	٦	**٠,٨٢٨	٦	**٠,٩٦٥	٦
**٠,٨٧٣	٧	**٠,٩٦٤	٧	**٠,٩٥٣	٧	**٠,٩٠١	٧
**٠,٩٨٩	٨	**٠,٨٦٢	٨	**٠,٩٦٥	٨	**٠,٩٥٣	٨
				**٠,٨٣٤	٩	**٠,٥٩٢	٩
				**٠,٩٦٥	١٠	**٠,٨٥٣	١٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٤٤٩

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين عبارات ومحاور مقياس (العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي) والدرجة الكلية للمحاور له تراوحت ما بين (٠,٦٣٠ : ٠,٩٤٩\*\*) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ثانياً: الثبات :

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ حيث حصل المقياس على قيمة معامل ألفا (٠,٩٩٥) للمقياس ككل مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات و جدول (٦) يوضح ذلك.

## جدول (٦)

معاملات ألفا كرونباخ لثبات محاور مقياس العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي (ن = ٢٠)

م	المحاور	معامل ألفا كرونباخ
١	المحور الأول : اللاعبين	٠,٩٨٥
٢	المحور الثاني : المدرب	٠,٩٨٦
٣	المحور الثالث : مجلس الإدارة	٠,٩٨٥
٤	المحور الرابع : الإمكانيات	٠,٩٧٨
	المقياس ككل	٠,٩٩٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٤٤٩

يتضح من جدول (٦) أن معاملات ارتباط ألفا كرونباخ تتراوح ما بين (٠,٩٧٨) و (٠,٩٨٦) وهي معاملات ارتباط دالة مما يعني أن ثبات معامل ألفا كرونباخ مقبول للدرجة الكلية للمقياس ولمحاور مقياس (العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي).

## جدول (٧)

معاملات ألفا كرونباخ لثبات عبارات مقياس العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي والدرجة الكلية لكل محور

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع	
العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا
١	٠,٩١٩	١	٠,٩٢٢	١	٠,٩٢٧	١	٠,٩٥٦
٢	٠,٩٧٨	٢	٠,٩٧٦	٢	٠,٩٤٣	٢	٠,٩٣١
٣	٠,٩٧٦	٣	٠,٩٦٢	٣	٠,٩٨٠	٣	٠,٩٢١
٤	٠,٩٦٧	٤	٠,٩٧٩	٤	٠,٩٧١	٤	٠,٩٠٩
٥	٠,٨٨٣	٥	٠,٨٩٩	٥	٠,٩٨١	٥	٠,٩٠٧
٦	٠,٩٧٨	٦	٠,٨٨٠	٦	٠,٩٧٨	٦	٠,٩٢٧
٧	٠,٩٢٦	٧	٠,٩٥٨	٧	٠,٩٧٢	٧	٠,٩١٨
٨	٠,٩٥٨	٨	٠,٩٧٨	٨	٠,٨٨٣	٨	٠,٩٧١
٩	٠,٥٩٨	٩	٠,٨٨٠				
١٠	٠,٨٥٠	١٠	٠,٩٧٨				

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٤٤٩

يتضح من جدول (٧) أن معاملات ارتباط الفأ كرونباخ تتراوح بين (0.598: 0.989) وهي معاملات ارتباط دالة ٠,٠١ مما يعني أن ثبات معامل الفأ كرونباخ مقبول للدرجة الكلية للمحور وعبارات مقياس العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي.

#### البرنامج الإرشادي النفسي المقترح:

هو الخطة التي تتضمن عدة أنشطة تهدف إلى مساعدة الفرد على الإستبصار السلوكي والوعي بمشكلاته وتدريبه على حلها وعلى اتخاذ القرارات اللازمة بشأنها ولهذا الجانب أهمية نحو توظيف طاقات الفرد وتنمية قدراته ومهاراته.

#### الهدف من البرنامج:

تزويد اللاعبين بالمفاهيم والمعارف والمعلومات النظرية عن العزوف الرياضي وكيفية التغلب على هذه الظاهرة السلبية خلال الممارسة الرياضية.

#### أسس إعداد البرنامج:

بعد إطلاع الباحثان على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في المجال الرياضي وكذلك في مجال الإرشاد النفسي كمرجع رقم (١)(٢)(٤)(٧) استخلص الباحث بعض أسس بناء البرنامج الإرشادي النفسي المقترح في النقاط التالية:

- مراعاة السمات الخاصة بالعينة قيد البحث.
- تناسب محتوى البرنامج مع أهدافه.
- أن يتسم البرنامج بالأمان والاستمرارية والتتابع.
- اختيار نوعية الوسائل الإرشادية التي تحقق هدف الدراسة.
- أن يعمل محتوى كل وحدة على تحقيق الأهداف المحددة لهذا البحث.
- أن تتناسب الوسائل الإرشادية المستخدمة مع قدرات اللاعبين وخصائص نموهم.
- أن تتناسب الأدوات المستخدمة مع محتوى البرنامج.

#### مراحل الجلسة الإرشادية (المقابلة):

تحتوي الجلسة الإرشادية على ثلاث مراحل وهي: الافتتاح، الإعداد، الإقبال، والمراحل الثلاث تمر خلال المقابلة، ونشير إلى كل مرحلة كالتالي:

#### - مرحلة الافتتاح:

تستغرق مرحلة الافتتاح خمس دقائق، حيث يتم التركيز على إجراءات الجلسة أما بالنسبة لموضوعات مرحلة الافتتاح فإنها تختلف باختلاف أهداف الجلسة، ويمكن حصر أهم هذه الموضوعات في الآتي:

- الترحيب بأعضاء الجماعة الإرشادية.
- التحقق من حضور أعضاء الجماعة الإرشادية. التذكير بما تم الوصول إليه في الجلسة أو الجلسات السابقة.
- الإستماع إلى ملاحظات الأعضاء حول ما تم الوصول إليه.
- مراجعة التكاليفات التي تم الإتفاق على تنفيذها في الجلسات السابقة.
- شرح الهدف من الجلسة الإرشادية، حيث أن لكل جلسة أهداف يجب تحقيقها، فهي بمثابة أهداف فرعية للبرنامج.
- إتاحة الفرصة أمام أعضاء الجماعة لإعطاء ملاحظاتهم واقتراحاتهم فيما يخص أهداف و إجراءات الجلسة الحالية مع إدخال ما يتم الاتفاق عليه ضمن إجراءات الجلسة.
- تهيئة أعضاء الجماعة للدخول في المرحلة الثانية من البرنامج.
- **مرحلة الاعداد:**
- تستغرق مرحلة الاعداد ٢٠ دقيقة، وفي هذه المرحلة يتم تنفيذ الإجراءات المتفق عليها والمخطط لها، ومن أدوار المرشد النفسي (الباحث) في هذه المرحلة :
  - العرض والتوضيح والتفسير للموضوعات والإجراءات.
  - توجيه الأعضاء للبدء في المناقشة والممارسة.
  - توجيه الأعضاء لتنفيذ التمرينات الخاصة بكل جلسة.
  - إدارة الجلسة الإرشادية.
- **مرحلة الإنهاء:**
- تستغرق هذه المرحلة خمس دقائق، وفي هذه المرحلة يمارس المرشد النفسي (الباحث) السلوكيات التالية:
  - تلخيص ما تم التوصل إليه في مرحلة البناء.
  - الإستماع إلى ملاحظات واستفسارات الأعضاء.
  - توضيح التكاليفات المطلوب تنفيذها خارج الجلسة.
  - التأكيد على موعد الجلسات التالية. (١٥: ٦٥ - ٦٨)
- الوسائل الإرشادية التي استخدمها الباحث لتطبيق البرنامج:**
- يتميز برنامج الإرشاد النفسي بالكثير من الفنيات المستخدمة في تنفيذها، ولإنتقاء أفضل الفنيات التي تخدم البحث الحالي وتتناسب مع أهداف البرنامج وخصائص الأفراد المستفيدين من البرنامج.

**المحاضرة:**

يستخدم الباحثان مجموعة من المحاضرات العلمية البسيطة لتعريف الأفراد بالعزوف الرياضي، وأسباب حدوثه ومدى تأثيره علي الأداء الرياضي.

**المناقشة والحوار:**

يستخدم الباحثان المناقشة والحوار في الجلسات الإرشادية لتوضيح الأفكار والأهداف والرد على الإستفسارات لتحقيق مزيد من التفاعل داخل الجلسة.

**النمذجة:**

يقوم الباحثان بأداء نموذج للتمارين والأنشطة المستخدمة في البرنامج حتى يتمكن المشاركين من أدائها بصورة صحيحة لكي يتم تحقيق أهداف الجلسة الإرشادية، وتستخدم النمذجة ليس للتعليم فحسب وإنما تستخدم لبث الثقة في نفوس اللاعبين وإشعارهم بالإطمئنان لوجود المرشد النفسي بجانبهم، كذلك تستخدم النمذجة لبث روح المرح واللعب والمنافسة حتى لا يشعر اللاعب بالملل من البرنامج.

**التعزيز الإيجابي:**

يستخدم الباحثان هذه الوسيلة لتدعيم أي تحسن إيجابي يحدث للأفراد المشاركين في البرنامج داخل الجلسات.

**الممارسة:**

وهذه الوسيلة تتمثل في تمارينات الإسترخاء وبعض الألعاب الصغيرة، حيث تضيف نوع من المرح والسعادة على المشاركين في البرنامج وحتى لا يشعرون بالملل والضيق.

**محتوى البرنامج:**

يحتوي البرنامج الإرشادي النفسي على ١٢ جلسة إرشادية موزعة على (٦) أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً، ووزمن الجلسة ٣٠ دقيقة، حيث توصل الباحث الى هذه النتيجة من خلال استطلاع رأي السادة الخبراء. مرفق (١)

**التوزيع الزمني للبرنامج :****جدول (٨)****التوزيع الزمني لمحتوي البرنامج (ن = ١٠)**

مدة البرنامج	عدد الأسابيع	عدد الجلسات الأسبوعية	زمن الجلسة الواحدة	الزمن الكلي للبرنامج
شهر ونصف	٦	٢	٣٠	٣٦٠ق
الإجمالي	٦			

### إجراءات تنفيذ البحث:

قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي النفسي علي العينة الأساسية للبحث علي النحو

التالي:

### إجراء القياسات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث على عينة البحث الأساسية وذلك يوم الأثنين الموافق ٢٥/٧/٢٠٢٢م والتي تضمنت قياس مستوى العزوف الرياضي.

### تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي:

قام الباحثان بتطبيق البرنامج الإرشادي النفسي علي عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٧/٧/٢٠٢٢م وحتى الأحد ١١/٩/٢٠٢٢م لمدة (٦) أسابيع بواقع (٢) جلسات في الأسبوع، حيث بلغت عدد الجلسات في البرنامج الإرشادي النفسي (١٢) اثني عشر جلسة، وتم تحديد زمن الجلسة خلال البرنامج بواقع (٣٠) دقيقة.

### إجراء القياسات البعديّة:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي قام الباحثان بإجراء القياس البعدي على أفراد عينة البحث وذلك يوم الأربعاء الموافق ١٤/٩/٢٠٢٢م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبليّة والتي تضمنت قياس مستوى العزوف الرياضي.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- النسبة المئوية.
- معامل الالتواء.
- الإنحراف المعياري.
- اختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية.
- معامل الارتباط.
- تحليل التباين.

### عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة في اتجاه القياسات البعديّة في مستوى العزوف الرياضي لدي لاعبات بعض رياضات الدفاع عن النفس بمحافظة أسيوط (الجودو- التايكوندو- الكاراتيه (الكوميتيه)).

## جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى العزوف الرياضي  
لدي لاعبات الكاراتيه (ن = ١٥)

متغيرات العزوف الرياضي	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة (ت)
	ع	م	ع	م		
محور اللاعبين	٣,٥٨	١٦,٤٤	٢,٢٩	٥,٤٤	٨,١٣	٢١,٨٨
محور المدربين	٤,٢٥	١٤,٦٦	١,٧٣	٧,١٢	٤,١٥	٢١,٧٨
محور مجلس الإدارة	٥,٢٩	١١,٤٤	٢,٠٦	٧,٠٠	٤,٩٥	١٨,٤٤
محور الامكانيات	٠,٨٦٦	١٥,٦٦	١,٣٢	٧,٦٧	٩,٧٧	٢٣,٣٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣١

يتضح من خلال جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في مستوى العزوف الرياضي لصالح القياس البعدي لدي لاعبات الكاراتيه عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٤,١٥ إلى ٩,٧٧) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

## جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى العزوف الرياضي  
لدي لاعبات الجودو (ن = ١٥)

متغيرات العزوف الرياضي	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة (ت)
	ع	م	ع	م		
محور اللاعبين	٥,٢٢	١٣,٨٨	٣,٠٥	٧,١٢	٥,٨٣	٢١,٠٠
محور المدربين	٦,٥٥	١٣,٣٣	٢,٥٩	٨,٢٢	٤,٢٤	٢١,٤٤
محور مجلس الإدارة	٥,٢٧	١٠,٧٧	١,٩٨	٧,٣٧	٥,٩٣	١٨,١٤
محور الامكانيات	٠,٩٧١	١٣,١١	١,٢٦	٩,٦٦	٧,٣٢	٢٢,٧٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣١

يتضح من خلال جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في مستوى العزوف الرياضي لصالح القياس البعدي لدي لاعبات الجودو عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٧,٣٢ إلى ٩,٦٦) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

## جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى العزوف الرياضي  
لدى لاعبات التايكوندوا (ن = ١٥)

متغيرات العزوف الرياضي	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة (ت)
	م	ع	م	ع		
محور اللاعبين	١٨,٨٨	٤,٤٥	١٢,٧٧	١,٥٦	٦,١١	٣,٣٢
محور المدربين	٢١,٢٢	٣,٥٦	١٢,٠٠	١,٩٣	٩,٢٢	٦,٠٤
محور مجلس الإدارة	١٧,٢٢	٤,٢٦	١٥,٣٣	٢,٧٨	٢,٠٠	٢,٣١
محور الامكانيات	٢٢,١١	٢,٥٢	١٢,٨٨	١,٩٦	٩,٢٣	٧,٢٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣١

يتضح من خلال جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في مستوى العزوف الرياضي لصالح القياس البعدي لدى لاعبات التايكوندوا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٢,٧٠ إلى ٧,٢٨) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥). ويرجع الباحثان ذلك التحسن إلي تأثير محتوى البرنامج الإرشادي وما يتضمنه من معلومات ومعارف وتدريبات وتمارين ساعدت اللاعبات في تصحيح الأفكار والمفاهيم الخاطئة مما أدى إلى انخفاض مستوى العزوف الرياضي لدى لاعبات بعض رياضات الدفاع عن النفس المشاركين في البرنامج.

وفي هذا الصدد يذكر "احمد عبد اللطيف" (٢٠١١م) أن علم النفس الإرشادي هو أحد فروع علم النفس الذي يعني بالجانب التطبيقي، حيث يهتم بمساعدة الأفراد على معالجة مشكلاتهم أو الوقاية من بعض المشكلات المتوقعة أو تنمية مهارات أساسية حياتية لهم. (١٠:١)

وتشير إخلص عبد الحفيظ (٢٠٠٢م) إلى أن هناك عدد من الأهداف التي يمكن تحقيقها من خلال عملية الإرشاد النفسي للرياضيين ومن أهمها: مساعدة الرياضي على الالتزام بالخلق الحميد، مساعدة الرياضي على تنمية المفهوم الإيجابي نحو ذاته، تمكين الرياضي من توجيه حياته بنفسه في حدود قدراته، العمل على إشباع دوافع الرياضي وتحقيق مطالبه، توجيه الرياضي إلى أفضل الطرق لتحقيق أعلى درجات النجاح، تزويد الرياضيين بقدر كافي من المعلومات التخصصية لمساعدتهم في معرفة الذات وتحقيق التوافق النفسي. (٢١:٣)

يعتبر التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي وهذا النوع من الإرشاد لا ينتظر حدوث الأزمة أو المشكلة ثم يبحث عن العلاج، ولكن يتوقع

المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل أن تصل إلى النقطة التي تتطلب التدخل، هذا بالإضافة إلى حل المشكلات القائمة والمحتملة الحدوث وكذلك التدخل في مواقف الأزمات.

وتشير "إخلاص عبدالحفيظ" (٢٠٠٢م) إلي أن كثيراً ما نلاحظ في المجال الرياضي هبوط مستوى أداء بعض اللاعبين، أو عدم إستقرار مستواهم أو اعتزال البعض الآخر، وكذلك ظهور بعض اللاعبين بشكل مغاير لطبيعتهم، كذلك تعرض اللاعبين لدرجات عالية من الانفعال وشدة الاستثارة ولضغوط نفسية عديدة مما يؤثر على صحتهم العقلية والجسمية والإجتماعية الأمر الذي دعا إلى الحاجة إلى الإرشاد النفسي الرياضي. (١٩:٣)

ويتفق ذلك مع نتائج أسماء متولي (٢٠١٤) (٦) حيث أكدت على أن للبرنامج الإرشادي النفسي تأثير إيجابي على تعديل اتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو ممارسة الأنشطة اللاصفية ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من انتصار الرفاعي" (٢٠٠٤م) (٧) والتي أكدت على حدوث تطور في مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين مما أثر إيجابيا على مستوى الانجاز لديهم، سمير مهنا (٢٠٠٩) (٩) حيث أوضح أن للبرنامج الإرشادي دور كبير في فهم الحكام لحالات الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها، أسماء حسين (٢٠١٦م) (٤)، والتي توصلت إلى أن البرنامج الإرشادي أدى إلى تحسين اتجاهات التلميذات نحو ممارسة الأنشطة الصيفية. والتي أكدت نتائجهم على أن تقديم المعارف والمعلومات وتصحيح الأفكار الخاطئة والتي يجهلها الفرد عن المتغير قيد الدراسة تساعد في تحسين التفكير الإيجابي نحو ذلك المتغير.

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة في اتجاه القياسات البعديّة في مقدار انخفاض العزوف الرياضي لدي لاعبات بعض رياضات الدفاع عن النفس بمحافظة أسيوط (الجودو - التايكوندو - الكاراتيه (الكوميتيه)).

### جدول (١٣)

نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات العزوف الرياضي لدي لاعبي بعض الرياضات الفردية (كاراتيه - جودو - تايكوندو) (ن = ٤٥)

متغيرات العزوف الرياضي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
العزوف الرياضي	بين المجموعات	٥٢٩,٩١	٢,٠٠	٢٦٤,٩٦	٢,٤٧	٠,١٠
	داخل المجموعات	٤٤٩٩,٣٣	٤٢,٠٠	١٠٧,١٣		
	المجموع	٥٠٢٩,٢٤	٤٤,٠٠			

\* رمز دلالة الفروق

## جدول (١٤)

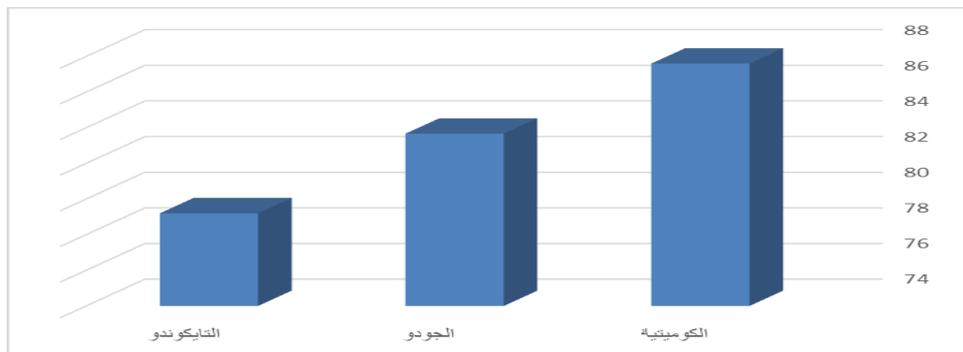
توجيه الفرق المعنوي بدلالة إختبار شيفيه لدلالة الفروق بين المجموعات قيد البحث

المتغيرات	عدد العينة	القياس القبلي		القياس البعدي		مستوي الدلالة	جودو		تايكونندو	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		معدل التغير	مستوي الدلالة	معدل التغير	مستوي الدلالة
العزوف الرياضي	١٥	٥٨,٦٧	٢,٨٧	٨٧,٦٠	٩,٧٦	*٠,٠٠	٠,٣٠	٤,٧٠	٠,٠٣	١٠,٦١
	١٥	٤٩,٩٣	٥,٨٠	٨٣,٦٧	١٠,٨٣	*٠,٠٠			٠,٢٤	٥,٦٤
	١٥	٥٤,٣٣	٥,٢٩	٧٩,٢٠	١٠,٤٣	*٠,٠٠				

قيمة شيفيه الجدولية ٢,٨٦ عند مستوي دلالة ٠,٠٥

يتضح من خلال جدول (١٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتحليل التباين في مقياس العزوف الرياضي ودلالة الفروق الاحصائية عند (٠,٠٥) داخل القياسات وبين القياسات لعينة البحث.

أظهرت نتائج جدول (١٣) وجود فروق بين متوسطات درجات القياسات البعدية في مقياس العزوف الرياضي، وبمقارنه نتائج مقياس العزوف الرياضي في القياس البعدي بين رياضة الكوميتية والجودو، وجد انخفاض في العزوف الرياضي في رياضة الجودو غير دال احصائياً، حيث كان متوسط التغير (٤,٧٠%)، وبين رياضة الكوميتية والتاكونندو، وجد انخفاض في العزوف الرياضي في رياضة التاكونندو دال احصائياً حيث كان متوسط التغير (١٠,٦١%)، وبين رياضة الجودو والتاكونندو، وجد انخفاض في العزوف الرياضي في رياضة التاكونندو غير دال احصائياً حيث كان متوسط التغير (٥,٦٤%).



شكل (١)

يوضح الفروق بين متوسطات درجات القياسات البعدية في مقياس العزوف الرياضي

**الاستنتاجات :**

- البرنامج الإرشادي النفسي له تأثير إيجابي علي انخفاض مستوى العزوف الرياضي لدي لاعبات الجودو.
- البرنامج الإرشادي النفسي له تأثير إيجابي علي انخفاض مستوى العزوف الرياضي لدي لاعبات التايكوندوا.
- البرنامج الإرشادي النفسي له تأثير إيجابي علي انخفاض مستوى العزوف الرياضي لدي لاعبات الكاراتيه.
- وجود فروق في انخفاض مستوى العزوف الرياضي لدي لاعبات الرياضات الثلاثة لاعبات

**التوصيات :**

- في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وفروضه وما تم التوصل إليه من نتائج يوصي الباحث بم يلي:
- ١- تطبيق برنامج الإرشاد النفسي للرياضيين لما له من تأثير ايجابي في خفض بعض الظواهر النفسية السلبية المؤثرة علي مستوى العزوف الرياضي لدي لاعبات الرياضات الفردية (تايكوندوا - جودو - كاراتيه).
  - ٢- ضرورة استخدام مدربي الرياضات الفردية لبرنامج الإرشاد النفسي قيد البحث لانخفاض مستوى العزوف الرياضي لدي اللاعبات.
  - ٣- اجراء دراسات أخرى مشابهه علي لاعبي الرياضات الجماعية.
  - ٤- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي للعمل مع الفرق الرياضية بما يساهم في تحسين الأداء الرياضي للاعبات.

**(( المراجع ))****أولاً: المراجع العربية**

- ١- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد: علم النفس الإرشادي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١١م.
- ٢- أحمد محمود محمد إبراهيم: "موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.

- ٣- إخلص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢م.
- ٤- أسماء حسين علي: تأثير برنامج إرشادي على الصراع النفسي لتلميذات المرحلة الثانوية الممارسات للرياضة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، ٢٠١٦م.
- ٥- أسماء محمود السعيد: تأثير برنامج إرشادي نفسي رياضي على اتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو ممارسة الأنشطة اللاصفية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م.
- ٦- أسماء محمود متولي (٢٠١٤م): تأثير برنامج إرشادي نفسي رياضي على اتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو ممارسة الأنشطة اللاصفية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٧- إنتصار مظهر الرفاعي: اثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤م.
- ٨- إيمان حسني العيوطي: فاعلية برنامجين للإرشاد النفسي الديني والإرشاد السلوكي في خفض حدة الغضب لعينة من المراهقات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥م.
- ٩- سمير مهنا عناد: تأثير منهج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل أداء المباراة للحكام الدوليين في كرة القدم، إنتاج علمي، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق، ٢٠٠٩م.
- ١٠- صالح عبدالقادر عتريس: التأثير النفسي للإصابة الرياضية وعلاقته بالعزوف عن ممارسة القتال الفعلي في رياضة الكاراتية، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الدنية، كلية التربية الرياضية للبنات، الجزيرة، ٢٠١٨.
- ١١- عبد الحفيظ إسماعيل بدر، أشرف مصطفى أحمد: "فاعلية برنامج للتدريب العقلي علي تطوير بعض المهارات النفسية ومستوي الأداء المهاري للملاكمين"، بحث علمي منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، العدد ١٨، ج ١، مارس ٢٠١٤م.

- ١٢- عبد الحفيظ إسماعيل بدر، أشرف مصطفى أحمد : " فاعلية برنامج للتدريب العقلي علي تطوير بعض المهارات النفسية ومستوي الأداء المهاري للملاكمين "، بحث علمي منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، العدد ١٨، ج ١، مارس ٢٠١٤م.
- ١٣- محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، ٢٠٠٢م.
- ١٤- محمد حسن علاوي : " سيكولوجية العدوان والعنف في الرياضة "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٥- محمد حسني زين العابدين: تأثير برنامج رياضي إرشادي لتعديل بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات العقابية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها، ٢٠١١م.