

اثر برنامج ارشادي في ادارة الانفعالات لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بالكرة الطائرة علي عبدالاله يونس الحياي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل , ali.1984@uomosul.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2024.148104.1117>

Submission Date 2024-03-22

Accept Date 2024-04-20

Conflict of Interests: The authors have no conflict of interest to declare.

المستخلص

هدفت الدراسة الى التعرف على ادارة الانفعالات لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بالكرة الطائرة، وبناء برنامج ارشادي في ادارة الانفعالات لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بالكرة الطائرة، والكشف عن الفروق في الاختبار القبلي والبعدي في ادارة الانفعالات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بالكرة الطائرة، والكشف عن الفروق بين الاختبارين البعديين بين مجاميع البحث التجريبية والضابطة في ادارة الانفعالات لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بالكرة الطائرة، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، اما عينة البحث فتكونت من لاعبي منتخب جامعة الموصل بالكرة الطائرة للعام الدراسي (2023-2024) والبالغ عددهم (14) لاعبا، وتم تقسيمهم الى مجموعتين وبواقع (7) لاعبين للمجموعة التجريبية و(7) لاعبين للمجموعة الضابطة، واستخدم الباحث مقياس ادارة الانفعالات المعد من قبل (دلسوز عبيد ؛ علي عثمان، 2023)⁽¹⁾، كوسيلة لجمع البيانات، وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة للبرنامج، ومدة تنفيذ البرنامج استغرق (4) اسابيع اي بواقع ثلاث جلسات اسبوعيا، بينما استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) في استخراج الوسائل الاحصائية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، اختبار (t) للعينات المستقلة، اختبار (t) للعينات المترابطة، اختبار (t) لعينة واحدة، واستنتج الباحث ان فاعلية البرنامج الذي قام الباحث ببنائه في ادارة الانفعالات للاعبي الكرة الطائرة والذي تم الاستدلال عليه من خلال نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، واوصى الباحث امكانية الاستفادة من البرنامج الارشادي الذي قام الباحث بإعداده كونه اثبت قدرته بشكل ايجابي في ادارة الانفعالات، وتعزيز مستوى ادارة الانفعالات لدى عينة البحث من قبل المدربين وبيان اهميتها في كافة مجالات الحياة بصورة عامة والحياة الرياضية بصورة خاصة.

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي، ادارة الانفعالات، لاعبي الكرة الطائرة.

The effect of a counseling Program on managing emotions among Mosul University volleyball team players

Ali Abdul Elah Younus Al-Heyali

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Mosul , ali.1984@uomosul.edu.iq

Abstract

The aim of the study was to develop a guidance program for managing emotions among the University of Mosul volleyball team players. Additionally, the study aimed to identify any differences in pre- and post-test emotional management between the experimental and control groups, as well as any differences between the two post-tests within the experimental group. The study examines the management of emotions among players of the University of Mosul volleyball team using an experimental method. The research sample comprised 14 players from the team during the academic year 2023-2024, divided equally into two groups: an experimental group and a control group, each with 7 players. The researcher used the emotion management scale prepared by

¹ دلسوز عبيد نجيب؛ علي عثمان: ادارة الانفعالات وعلاقتها بانجاز اركاض بعض فعاليات الساحة والميدان في بطولة اندية العراق للاعبات المتدمات ، مجلة الكوفة، المجلد 5، العدد 1 ، 2023، ص53-54.

(Delsouz Naeem, 2022) as a means of collecting data. The program was applied to the experimental group, while the control group was not subjected to the program and the duration of its implementation. The program took (4) weeks, that is, two sessions per week, while the researcher used the statistical package (SPSS) to extract statistical means: arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient, t-test for independent samples, t-test for correlated samples, test (t) for one sample, and the researcher concluded the effectiveness of the program that the researcher built in managing emotions for volleyball players, which was inferred through the results of the pre- and post-tests of the experimental group, the researcher recommended the possibility of benefiting from the guidance program that the researcher prepared because it demonstrated his ability in a positive way in managing emotions, enhancing the level of emotional management among the research sample by the coaches, and explaining its importance in all areas of life in general and sports life. It is necessary to conduct studies on guidance programs and their application in guiding players and educating them.

Keywords: counseling program, emotional management, volleyball players.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد علم النفس الرياضي من العلوم التي حظيت باهتمامات كبيرة من قبل العلماء والباحثين نظراً لكونه من أكثر فروع المعرفة الانسانية شيوعاً بل ويعد الانسان هو محور الاهتمام الذي تدور حوله الموضوعات والانشطة التي تؤثر فيه ويتأثر بها سواء كانت نفسية او بدنية، وقد اشار علماء النفس بضرورة التخطيط والتنظيم لعملية الاعداد النفسي لما له دور مهم بالنسبة للرياضيين فانه جزء لا يتجزأ من اعداد الرياضيين للاشتراك في المنافسات الرياضية بصورة تسمح لهم باستخدام كل امكانياتهم وطاقاتهم من اجل التغلب على الانفعالات النفسية التي يتعرضون لها اثناء المنافسات الرياضية، فإدارة الانفعالات اصبحت ضرورية لكل رياضي لكي يكون قادراً على تهدئة نفسه والتخلص من القلق وسرعة الاستثارة ونتائج الفشل وهذا يتطلب القدرة على ادارة انفعالاته وعواطفه وتحويلها لانفعالات وعواطف ايجابية فينخفض القلق والتوتر ثم يمارس حياته بفاعلية، فاللاعب الذي يستطيع ادارة انفعالاته يكون لديه درجة مرتفعة من سمة الثبات الانفعالي ويتميز بقدرة كبيرة من الاستقرار والهدوء والواقعية إذ أنه لا ينفعل ولا يستثار بسهولة، "وان ادارة الانفعالات لها اثر واضح على جو المنافسة لدى اللاعبين كالقلق والاستثارة والتوتر التي تظهر على اللاعبين خاصة قبل المنافسات الرياضية والتي تتطلب ممارستها حالة من التوازن والثبات والاستقرار النفسي عند الاداء والحصول على الانجاز افضل اثناء المنافسات فان الحصول على الاستقرار النفسي لدى اللاعب في السيطرة على انفعالاته النفسية وهذا يحتاج الى ادارة انفعالاته والتي تخدم اللاعبين في تنظيم انفعالاتهم"⁽²⁾، ومن هنا يأتي دور الارشاد النفسي كوسيلة ضرورية ومهمة في عملية الاعداد والتهيئة النفسية للاعبين لخوض المنافسات الرياضية واكتسابهم القدرة في ادارة الانفعالات لكي يستطيعوا السيطرة على المواقف الانفعالية والمشكلات التي تواجههم قبل او اثناء وبعد المنافسة، "وان الهدف من البرنامج الارشادي هو مساعدة اللاعب من خلال الدعم النفسي على خفض التفكير السلبي وتحسين ادارة الانفعالات بدلاً من الشعور باليأس والإحباط والتعامل مع المواقف الرياضية التي تواجههم بصورة ايجابية"⁽³⁾، هذا ومن جهة اخرى تعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الجماعية التي تكون فيها المؤثرات النفسية متشعبة وكثيرة لخصوصية الفعالية التي تمتاز

² محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 2009، ص45.
³ سمير بدري: مصطلحات تربوية ونفسية، الاردن، دار الثقافة والنشر والتوزيع، 2005، ص9.

بالتنافس بين اللاعبين الامر الذي يؤدي الى ظهور بعض السلوكيات والتصرفات التي تعكس على مدى توافر القدرة على ضبط النفس والتصرف في ضوء قواعد اللعبة وقانونها. ومن هنا تبرز اهمية البحث الحالي في التركيز على احد المتغيرات الايجابية هي ادارة الانفعالات لما تلعبه الانفعالات من دور اساسي في البناء النفسي وتحديد المعالم الشخصية للاعبين ومدى قدرتهم على التكيف النفسي وتحسين طاقاتهم البدنية والعقلية ورفع كفاءتهم وفاعليتهم في تجاوز الضغوط النفسية والانفعالات السلبية التي تواجههم اثناء المنافسات، فضلا عن ذلك فان نتائج هذه الدراسة تكون عوناً للقائمين على العملية التدريبية الخاصة في فعالية لعبة الكرة الطائرة وذلك من خلال الافادة من البرنامج الارشادي الخاص في ادارة الانفعالات للاعبين ليكونوا اكثر ادارة لانفعالاتهم من اجل تحقيق اهدافهم الرياضية.

2-1 مشكلة البحث

من خلال اطلاع الباحث على اعداد اللاعبين ومشاهدة بعض مباريات الفريق ونتائجه، واجراء الباحث مقابلات شخصية مع اللاعبين والمدربين، لاحظ ان اللاعبين يعانون من عدم القدرة على ادارة انفعالاتهم في المنافسات الرياضية لان لعبة الكرة الطائرة مليئة بالمواقف الانفعالية الصعبة والحرارة، فضلا عن عدم تواجد الاخصائي النفسي مع اللاعبين في الفريق، مما انعكس على كيفية ادارة انفعالاتهم اثناء المنافسة الرياضية والتي من شأنها تؤثر سلبيا على أداء الرياضي بعدم اظهاره افضل ماعنده من امكانيات بدنية ومهارية على الرغم من امتلاكه لها، لذا ارتأى الباحث القيام ببناء برنامج ارشادي في ادارة الانفعالات من خلال وضع جلسات ارشادية للاعبين منتخب جامعة الموصل بالكرة الطائرة .

3-1 أهداف البحث

1. التعرف على ادارة الانفعالات لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بالكرة الطائرة.
2. بناء برنامج ارشادي في ادارة الانفعالات لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بالكرة الطائرة.
3. الكشف عن الفروق في الاختبار القبلي والبعدي في ادارة الانفعالات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بالكرة الطائرة.
4. الكشف عن الفروق بين الاختبارين البعديين بين مجاميع البحث التجريبية والضابطة في ادارة الانفعالات لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بالكرة الطائرة.

4-1 فرضيتا البحث

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين(القبلي والبعدي) بين مجاميع البحث التجريبية والضابطة في ادارة الانفعالات لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بالكرة الطائرة.
2. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين بين مجاميع البحث التجريبية والضابطة في ادارة الانفعالات لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بالكرة الطائرة.

5-1 مجالات البحث

- المجال البشري : لاعبي منتخب جامعة الموصل بالكرة الطائرة .
- المجال الزماني : للمدة من 2024 /2 /11 الى 2024 /3 /7 .
- المجال المكاني : قاعة الالعاب الفرعية للكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية.

6-1 تحديد المصطلحات

- ادارة الانفعالات : "هي القدرة على فهم المشاعر والانفعالات الذاتية والانفتاح بالمشاعر نحو الاخرين ومشاركتهم بهذه المشاعر مما يؤدي الى التوازن الانفعالي"⁽⁴⁾.
- البرنامج الارشادي: هو مجموعة اجراءات تقوم على اسس علمية بغية تقديم خدمات ارشادية للأفراد في ضوء الاهداف المرسومة من خلال تعليمهم اساليب ارشادية متنوعة لمساعدتهم واكسابهم سلوكيات مرغوبة لتحقيق النمو الاجتماعي⁽⁵⁾.

⁴ Mayer, D,J , salovey, P, Caruso, D and sitare nios, G: measuring Emotional intelligence With the Mscetv 2,9 Emotion, 2003, p433.

3- منهج البحث واجراءاته

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث الحالي.

2-2 مجتمع البحث وعينته

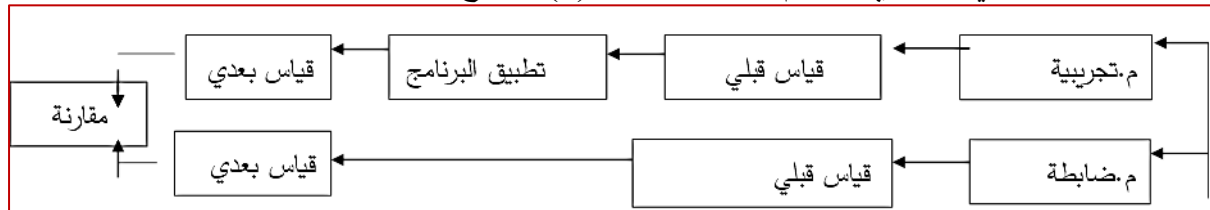
تكونت عينة البحث من لاعبي منتخب جامعة الموصل بالكرة الطائرة للعام الدراسي (2023-2024) والبالغ عددهم (14) لاعبا، وتم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين (الاولى مجموعة تجريبية، والثانية مجموعة ضابطة)، وبواقع (7) لاعبين للمجموعة التجريبية و(7) لاعبين للمجموعة الضابطة والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) يبين تفاصيل عدد أفراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المستبعدون	المجموع
العدد	7	7	—————	14
النسبة المئوية	%50	%50	—————	%100

2-3 التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي المحكم الضبط، والشكل (1) يوضح ذلك.



شكل (1) يبين التصميم التجريبي

- ووفقا للتصميم التجريبي المستخدم نصنف متغيرات البحث الى النحو الاتي :
- المتغير المستقل : يتمثل بالبرنامج الارشادي للاعبي الكرة الطائرة.
- المتغير التابع : يتمثل بإدارة الانفعالات.

2-4 اداة البحث

2-4-1 وصف مقياس ادارة الانفعالات

استخدم الباحث مقياس ادارة الانفعالات الذي اعده (دلسوز عبيد ؛ علي عثمان، 2023) (6) الذي يتكون من (46) فقرة (ملحق 1) موزعة الى خمسة محاور هي: (الاستقرار النفسي، ضبط الانفعالات، ادراك الانفعالات، المشاركة في الانفعالات، السيطرة على الذات)، وتم تحديد بدائل الاجابة على وفق مقياس ليكرت الخماسي، اذ تم وضع امام كل فقرة البدائل (تنطبق عليا بدرجة كبيرة جدا، تنطبق عليا بدرجة كبيرة، تنطبق عليا بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي) وتأخذ الفقرات الايجابية الاوزان (5، 4، 3، 2، 1) ، والفقرات السلبية (1، 2، 3، 4، 5) وبذلك بلغت الدرجة العليا للمقياس (230) والدرجة الدنيا (46) وبمتوسط فرضي بلغ (138)، الملحق (2) يبين ذلك.

3-5 الاسس العلمية لمقياس ادارة الانفعالات

3-5-1 الصدق الظاهري: للحصول على صدق مقياس ادارة الانفعالات تم عرضه على مجموعة من المتخصصين في العلوم الرياضية والنفسية (ملحق2)، لأجل التأكد من صدق المقياس وبناءً على ملاحظاتهم تم التعديل في لغة واسلوب فقرتين دون المساس بالمعنى لتكون ملائمة، وبذلك يعد المقياس صادقا منطقيا في قياس السمات الموضوعية لأجلها، وبهذا الاجراء تم التأكد من صدق المقياس المستخدم في البحث الحالي.

⁵حامد سليمان حمد: علم النفس الرياضي، ط1، سورية، دار العراب ودار الدراسات، للنشر والترجمة، 2012، ص435.
⁶دلسوز عبيد نجيم، علي عثمان: مصدر سبق ذكره، ص53-54.

جدول (2) يبين صياغة الفقرات قبل التعديل وبعده

رقم الفقرة	مضمون الفقرة قبل التعديل	مضمون الفقرة بعد التعديل
4	اندم على بعض السلوكيات مع زميلاتي اللاعبات	اندم على بعض السلوكيات مع زملاني اللاعبين
35	اجد صعوبة في ان اشرح لصديقتي كيف اشعر	اجد صعوبة في ان اشرح لصديقي كيف اشعر

3-5-2 الثبات: يعد الثبات من الخصائص الواجب توفرها لصلاحية استخدام أي مقياس لأن صحة المقياس تعتمد على مدى ثبات وصدق نتائجه، ولغرض الحصول على ثبات المقياس استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية بأسلوب الفقرات (الفردية والزوجية)، إذ تم الاعتماد على افراد عينة البحث والبالغ عددهم (14) لاعبا، ثم قسمت الى نصفين، النصف الأول يمثل الفقرات ذات التسلسلات الفردية، والنصف الثاني يمثل الفقرات ذات التسلسلات الزوجية، إذ أصبح لكل فرد درجتين (فردية وزوجية)، وتم استخدام معامل الارتباط البسيط بين درجات نصفي المقياس، فظهرت قيمة (ر) تساوي (0,84)، ولكي نحصل على قيمة الثبات لكامل المقياس تم استخدام معادلة (سبيرمان- براون) وبلغت قيمة الثبات الكلي للمقياس (0,89)، وبذلك أصبح المقياس صالح للتطبيق.

3-6 التكافؤ في متغيرات البحث

لغرض تحقيق التكافؤ لأفراد عينة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) قام الباحث بعدة اجراءات لضبط متغيرات مستعينا ببعض الوسائل الاحصائية وكما مبين في الجدول الآتي:

الجدول (3) يبين القيم الاحصائية لمتغيرات التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (3) يبين التكافؤ في متغيرات البحث

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيم		الدلالة
	س	ع±	س	ع±	T	Sig	
الاستقرار النفسي	29.285	1.603	27.142	3.132	1.611	0.133	
ضبط الانفعالات	21.142	5.610	19.714	1.380	0.654	0.525	
ادراك الانفعالات	34.571	4.649	33.285	3.251	0.600	0.560	
مشاركة في الانفعالات	18.428	3.644	18.857	1.772	0.280	0.784	
السيطرة على الذات	26.000	4.358	25.428	4.035	0.255	0.803	
مقياس ادارة الانفعالات	129.428	10.422	124.428	9.126	0.955	0.358	

من خلال ملاحظتنا للجدول (3) يبين لنا ان قيم (T) لمتغيرات البحث تراوحت ما بين (0.255- 1.611)، بينما قيمة (Sig) لها تراوحت ما بين (0.133- 0.803)، وهي اكبر من قيمة مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتين البحث في هذه المتغيرات، مما يدل على تكافؤ مجموعتين البحث في هذه المتغيرات.

3-8 الاختبار القبلي: تم اجراء الاختبار القبلي من قبل الباحث من خلال تطبيق مقياس ادارة الانفعالات للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في يوم الاربعاء الموافق 2024/2/7.

3-9 البرنامج الارشادي المقترح

اتبع الباحث في اعداد البرنامج الارشادي على بعض الاجراءات التالية.

- الاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث والمصادر العلمية الخاصة التي تناولت اسس بناء واعداد البرامج الارشادية منها (ناظم شاكر، 2008) ⁽⁷⁾ (وليد ذنون، 2012) ⁽⁸⁾، فضلا عن المواضيع والدراسات الخاصة التي تناولت موضع ادارة الانفعالات والتي تم الاستفادة من محتواها النظري في اعداد خطوات البرنامج المعد في البحث الحالي ومنها (مصطفى كاظم؛ سناء خلف، 2022) ⁽⁹⁾ (نور

⁷ ناظم شاكر الوتار، اثر برنامج ارشادي نفسي لادارة الضغوط النفسية معرفيا لدى لاعبي كرة القدم، بحث منشور في مجلة الراصد للعلوم الرياضية، المجلد 14، العدد 45، 2008.

⁸ وليد ذنون الحياي، اثر اسلوب التفكير العقلاني الانفعالي في خفض المخاوف الرياضية من الدروس العملية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2012.

⁹ مصطفى كاظم؛ سناء خلف: برنامج ارشادي مقترح بأسلوب الضبط الذاتي في تنمية ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الاعداية، بحث منشور في مجلة ديالى للبحوث الانسانية، جامعة ديالى، العدد 93، 2022.

احسان ، شيماء ، 2018) (10) (منال منصور، واسماء توفيق، 2021) (11) ، فضلا عن الاستفادة من مقياس ادارة الانفعالات الذي تم تطبيقه على افراد العينة.

- بعد ان تم اعداد البرنامج الارشادي من قبل الباحث تم عرضه بصيغته الاولية على الخبراء في مجال علم النفس الرياضي(ملحق 2) من خلال اعتماد الباحث على الخطوات التالية.

- **تحديد الاحتياجات** : ان هذه الخطوة تمت من خلال تحديد الاحتياجات التالية:

(ادارة الانفعالات وتأثيرها الايجابي على اللاعبين، التدريب على الاسترخاء، الثقة بالنفس، الحصانة من الضغوط النفسية، فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها، السيطرة الانفعالية والتوازن النفسي، التوازن الانفعالي، التحكم بالانفعالات، ضبط الانفعالات، الكفاءة الانفعالية الاجتماعية).

اختيار اولوية الاحتياجات : تمت هذه الخطوة من خلال ترتيب الاحتياجات المذكورة اعلاه حسب اهميتها وبناء على اراء اسادة الخبراء .

تحديد الاهداف : تمت هذه الخطوة من خلال تحديد الباحث للأهداف العامة والخاصة للبرنامج في ضوء الاحتياجات التي تم تشخيصها.

- **ايجاد برامج وانشطة لتحقيق الاهداف** : استخدم الباحث بعض الفنيات خلال الجلسات منها (المحاضرة، المناقشة، التغذية الراجعة، لعب الدور، الواجب المنزلي).

تقويم البرنامج: يتم تقويم البرنامج من خلال المقارنة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

3-10 التجربة النهائية للبحث : بعد انتهاء الباحث من اعداد البرنامج تم تنفيذه على افراد العينة التجريبية بواقع ثلاث جلسات في الاسبوع (الاحد، الثلاثاء، الخميس)، للفترة من 2024 / 2 / 11 الى 2024 / 3 / 7 والجدول (4) يبين تفاصيل تنفيذ البرنامج.

جدول (4) يبين محتوى البرنامج المقترح

ت	تسلسل الجلسات	اليوم والتاريخ	الاسابيع	محتوى الجلسة
1	الجلسة الاولى	الاحد 2024 / 2 / 11	الاول	جلسة تعريفية
2	الجلسة الثانية	الثلاثاء 2024 / 2 / 13		ادارة الانفعالات وتأثيرها الايجابي على اللاعبين
3	الجلسة الثالثة	الخميس 2024 / 2 / 15		التدريب على الاسترخاء
4	الجلسة الرابعة	الاحد 2024 / 2 / 18	الثاني	الثقة بالنفس
5	الجلسة الخامسة	الثلاثاء 2024 / 2 / 20		الحصانة من الضغوط النفسية
6	الجلسة السادسة	الخميس 2024 / 2 / 22		فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها
7	الجلسة السابعة	الاحد 2024 / 2 / 25	الثالث	السيطرة الانفعالية والتوازن النفسي
8	الجلسة الثامنة	الثلاثاء 2024 / 2 / 27		التوازن الانفعالي
9	الجلسة التاسعة	الخميس 2024 / 2 / 29		التحكم بالانفعالات
10	الجلسة العاشرة	الاحد 2024 / 3 / 3	الرابع	ضبط الانفعالات
11	الجلسة الحادية عشر	الثلاثاء 2024 / 3 / 5		الكفاءة الانفعالية الاجتماعية
12	الجلسة الثانية عشر	الخميس 2024 / 3 / 7		الجلسة الختامية

الوسائل الاحصائية : استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتي: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، اختبار (t) للعينات المستقلة، اختبار (t) للعينات المترابطة، اختبار (t) لعينة واحدة.

¹⁰ نور احسان علي، شيماء العبيدي: الذكاء الشخصي وعلاقته بإدارة الانفعالات، بحث منشور في مجلة كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، المجلد(29)، العدد(2)، 2018.

¹¹ منال منصور الحملاوي، واسماء توفيق مصطفى: ادارة انفعالات الابناء كمتغير وسيط بين صعوبات تنظيم الانفعالات للامهات والكفاءة الانفعالية الاجتماعية للمراهقين، بحث منشور في مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة القاهرة، المجلد(22)، العدد(12)، 2021.

4- عرض ومناقشة النتائج

1-4 التعرف على ادارة الانفعالات لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بالكرة الطائرة. الجدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة لعينة البحث

المعالم الاحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة
ادارة الانفعالات	133.928	15.671	138	0.972	0.349	غير معنوي

يتبين من الجدول (5) إن الوسط الحسابي لإدارة الانفعالات قد بلغ (133.928)، وبانحراف معياري (15.671)، وعند مقارنة الوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي البالغ (138) ظهرت قيمة (t) المحسوبة (0.972)، وعند مستوى دلالة (0.349)، وهي اكبر من قيمة الدلالة المعتمدة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق لصالح الوسط الفرضي، ويعزو الباحث النتيجة التي ظهرت الى ان عينة البحث لديها القليل من الخبرة في التعامل مع المنافسات الرياضية المليئة بالضغوط النفسية والتوترات التي تولد من خلالها الانفعالات السلبية، وفي ضوء هذه النتائج قام الباحث ببناء برنامج خاص في ادارة الانفعالات من اجل مساعدة اللاعبين لتخلص من تلك الانفعالات السلبية، هذا ويتفق الباحث مع ما ذكره (ايمان نجدي ، 2021) (12) فان أدراة الانفعالات تشير الى القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها الى انفعالات ايجابية، فاللاعب الذي يستطيع السيطرة على انفعالاته وادارتها بمرونة عالية في مواجهه ظروف المباراة وازماتها فلا ينهار امام الضغوط النفسية والصعوبات التي تواجههم (13).

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات ابعاد ادارة الانفعالات للمجموعة التجريبية.

الجدول (6) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية

المتغيرات	قبلي		بعدي		قيم		الدلالة
	س	ع±	س	ع±	T	Sig	
الاستقرار النفسي	29.285	1.603	33.142	2.193	5.756	0.001	معنوي
ضبط الانفعالات	21.142	5.610	31.428	2.439	4.107	0.006	معنوي
ادراك الانفعالات	34.571	4.649	40.285	5.822	10.954	0.000	معنوي
مشاركة في الانفعالات	18.428	3.644	26.857	2.609	7.747	0.000	معنوي
السيطرة على الذات	26.000	4.358	33.714	5.437	5.014	0.002	معنوي
مقياس ادارة الانفعالات	129.428	10.422	165.428	7.568	11.225	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (6) هناك فروق ذات دلالة معنوية في ابعاد ادارة الانفعالات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وذلك من خلال الاعتماد على مستوى الدلالة (Sig) والبالغة (0.001)، (0.006)، (0.000)، (0.000)، (0.002)، (0.000)، على التوالي، اذ تبين ان جميع القيم اصغر من مستوى الدلالة المعتمدة (0.05) ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، ويعزو الباحث النتيجة التي ظهرت الى الاثر الايجابي للبرنامج الارشادي المعد من قبل الباحث والذي تم على شكل جلسات لها علاقة بمتغيرات البحث، اذ ان هذه الجلسات تتسع خدماتها لإكمال الجوانب النفسية بشكل موازياً للجوانب البدنية والمهارية والخطية، وذلك من اجل الوصول الى افضل المستويات لتحقيق افضل اداء، "وان البرنامج الارشادي هو عملية واعية ومستمرة وخدمات مخططة ترمي الى تطوير مستوى الاداء الرياضي وتنمية الجوانب النفسية للاعبين والعمل على تقوية العلاقة بينهما والمساهمة في تماسك الفريق وتجاوز الضغوط النفسية لهدف تحقيق الانجازات وتحقيق الصحة النفسية" (14)، ويضيف الباحث ان البرنامج الارشادي المعد لهذه الدراسة ساعد اللاعبين في التغلب على الضغوط النفسية والانفعالات

¹² ايمان نجدي مراد: العوامل المسهمة في ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الاعدادية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، بحث منشور في المجلة الدورية لكلية التربية ، جامعة حلوان، مصر، 2021، ص269.

¹³ ايمان نجدي مراد: المصدر السابق، ص269.

¹⁴ حيدر حسن البعقوبي : الارشاد النفسي والصحة النفسية، كربلاء، ط1، مطبعة جامعة كربلاء، 2004، ص136.

السلبية التي تواجههم اثناء التدريب والمنافسات الرياضية، فضلا عن ذلك فقد اثر في سلوكهم وادائهم الرياضي من خلال انتقاء مفردات البرنامج الارشادي وما تضمنه من جلسات كالاسترخاء من خلال التركيز على التحكم في التنفس والثقة بالنفس والتركيز وغيرها من المفردات ساعدت اللاعبين على توجيه سلوكهم والتركيز على ادارة الواجبات الحركية والابتعاد عن المظاهر النفسية السلبية كالتوتر والقلق وغيرها من المظاهر التي قد تقف بشكل عائق نحو التطور او تقدم مستواه سواء كان في التدريب او المنافسة الرياضية، اذ ان "عملية التحكم في التنفس (الشيق والزفير) تعد جزءا من عملية الحد من القلق والتوتر التي تقف عائقا اما اللاعبين خلال المسابقات والتي تعد المفتاح الرئيسي لأداء اساليب الاسترخاء، فمن خلالها نقوم بتنظيم الانتعاش والاحتفاظ والتهنئة مما يعطي الطاقة والاسترخاء من التنفس في نفس الوقت وتحول التفكير في المسابقات الى التفكير بالأداء"⁽¹⁵⁾، لذا اصبح البرنامج الارشادي جزءا اساسيا ومهما في البرامج التدريبية للاعبين الكرة الطائرة، ويتفق الباحث مع ما ذكره (محمد ابراهيم ، 2011) ان ادارة الانفعالات ضرورية للرياضي لكي يكون قادر على تهنئة نفسه والتخلص من القلق وسرعة الاستئثار وتحمل نتائج الفشل⁽¹⁶⁾، وان "ادارة الانفعالات هي اساس الوعي الاجتماعي والتواصل مع الاخرين واساس النجاح في الحياة الرياضية"⁽¹⁷⁾.

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لأبعاد ادارة الانفعالات للمجموعة الضابطة. الجدول (7) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث الضابطة

المعالم الاحصائية	القبلي		البعدي		ت المحسوبة	Sig	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±			
الاستقرار النفسي	27.142	3.132	27.857	3.184	0.371	0.723	غير معنوي
ضبط الانفعالات	19.714	1.380	20.428	2.572	0.801	0.454	غير معنوي
ادراك الانفعالات	33.285	3.251	33.428	2.992	0.101	0.923	غير معنوي
مشاركة في الانفعالات	18.857	1.772	20.857	2.968	1.572	0.167	غير معنوي
السيطرة على الذات	25.428	4.035	26.428	4.157	0.456	0.666	غير معنوي
مقياس ادارة الانفعالات	124.428	9.126	129.000	6.271	1.845	0.115	غير معنوي

يتبين من الجدول (7) انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في ابعاد ادارة الانفعالات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وذلك من خلال الاعتماد على مستوى الدلالة (Sig) والبالغة (0.723)، (0.454)، (0.923)، (0.167)، (0.666)، (0.115)، على التوالي، اذ تبين ان قيمتها اكبر من مستوى الدلالة المعتمدة (0.05) يتبين لنا انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي في ابعاد ادارة الانفعالات للمجموعة الضابطة، إلا أنها لم ترتق إلى مستوى المعنوية، ويعزو الباحث ذلك لعدم وجود برنامج إرشادي معد بشكل علمي من قبل الكادر التدريبي من خلال اعتمادهم على الأساليب التقليدية في التدريب، وعدم مواكبة الكادر التدريبي بالوسائل الحديثة والبرامج التدريبية المعدة بشكل علمي والتي تركز على الجانب النفسي، إذ ان العامل النفسي لم يأخذ المجال او الوقت الكافي والكامل من قبل القائمين على العملية التدريبية مقارنة بالأعداد البدني والمهاري والخططي، ويؤكد ذلك ما اشار اليه (عامر سعيد ، 2008) ان الاعداد البدني والمهاري يرتبط ارتباطا وثيقا بالعديد من الصفات والخصائص النفسية التي تتدخل لتحقيق أي من الواجبات في اثناء التدريب او المنافسات، لذا تزامن الاعداد النفسي مع الاعداد البدني والمهاري والخططي والذي يعد من الضروريات المهمة للاعبين عندما يواجهون مشاكل يطرا عليها متغيرات فسيولوجية ونفسية واجتماعية تجعلهم بحاجة الى رعاية نفسية⁽¹⁸⁾.

¹⁵ Tojmamatov.J.Iqboljon ogli: About The Psychological Barriers of Pro fissional thletes and The Decion to Deal With Them" Journal of Advanced Researchand Stability Volume ,2016,p97.

¹⁶ محمد ابراهيم سغفان: التعلم الاجتماعي الوجداني، لتحقيق جودة الحياة ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث، 2011، ص31.

¹⁷ - Goleman, Denial : Anel Basel Theory of Perfotmance In : The E motionally IntelligentWork |Place, Edchemisseary Denial Coleman. 2001, P330.

¹⁸ عامر سعيد الخيكاني : سيكولوجية كرة القدم، النجف، ط1، دار البيضاء للطباعة والتصميم، 2008، ص72.

4-5 عرض وتحليل الاختبارات البعدية لأبعاد ادارة الانفعالات لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة. الجدول (8) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة (لأبعاد ادارة الانفعالات) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

دلالة الفروق	Sig	ت المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المعالم الاحصائية المجاميع
			ع±	س	ع±	س	
معنوي	0.004	3.617	3.184	27.857	2.193	33.142	الاستقرار النفسي
معنوي	0.000	8.208	2.572	20.428	2.439	31.428	ضبط الانفعالات
معنوي	0.007	2.771	2.992	33.428	5.822	40.285	ادراك الانفعالات
معنوي	0.002	4.017	2.968	20.857	2.609	26.857	مشاركة في الانفعالات
معنوي	0.006	2.816	4.157	26.428	5.437	33.714	السيطرة على الذات
معنوي	0.000	9.805	6.271	129.000	7.568	165.428	مقياس ادارة الانفعالات

يتبين من الجدول (8) هناك فروق ذات دلالة معنوية في ابعاد ادارة الانفعالات للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة، وذلك من خلال الاعتماد على مستوى الدلالة (Sig) والبالغة (0.004)، (0.000)، (0.007)، (0.002)، (0.006)، (0.000)، على التوالي، اذ تبين ان قيمتها اصغر من مستوى الدلالة المعتمدة (0.05) ولصالح المجموعة التجريبية .

ويفسر الباحث هذه النتيجة الى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي تم تنفيذه على اعضاء المجموعة التجريبية، فقد تضمن البرنامج معلومات وإرشادات تتعلق بإدارة الانفعالات، وذلك من خلال الاستراتيجيات والأساليب التي استخدمها الباحث في البرنامج الإرشادي من خلال استخدام فنيات ساعدت على تطوير الجانب الفكري والمعرفي لدى اللاعبين، وكيفية التكيف مع المواقف والاحداث الرياضية والتي ادت الى زيادة الوعي الانفعالي للاعبين، وكما يعد بمثابة وقاية اللاعبين من الانفعالات السلبية التي يتعرض لها في المنافسات على اعتبار ان هذه الانفعالات قد تؤثر في المتغيرات النفسية مثل التفاؤل والدافعية بالنسبة للاعبين، وهذا ما أكده (محمد حسن ، 2009) ان الانفعالات النفسية لها اثر واضح على جو المنافسة لدى اللاعبين كالقلق والاستثارة والتوتر وهذه الحالات تظهر على اللاعبين خاصة قبل المنافسات الرياضية والتي تتطلب ممارستها حالة من التوازن والثبات والاستقرار النفسي عند الاداء والحصول على انجاز افضل اثناء المنافسات فان الحصول على الاستقرار النفسي لدى اللاعب في السيطرة على انفعالات النفسية يحتاج الى ادارة الانفعالات والتي تخدم اللاعبين في تنظيم الانفعالات لغرض التكيف مع المتطلبات المنافسة⁽¹⁹⁾، ويتفق الباحث مع دراسة (Adbaulan,2013) فاللاعب الذي يسيطر على انفعالاته بصورة جيدة تساعده على اتخاذ القرارات المثمرة والايجابية⁽²⁰⁾، ويضيف الباحث ان البرنامج استهدف الجانب السلوكي في تنمية ادارة الانفعالات للمجموعة الإرشادية إذ كانت الإرشادات المستخدمة ذات معنى لأفراد المجموعة، هذا مما جعلهم أكثر حرصاً على الاستفادة بما تضمنه البرنامج من معلومات وممارسات سلوكية، ومكنهم للتعبير عن انفعالاتهم وافكارهم وآرائهم من خلال ممارسة التفكير العميق لإيجاد الحلول للمشكلات والتحديات التي تواجههم من خلال تنشيط ذهنهم والعمل على تنمية مهاراتهم التفكيرية، ويتفق الباحث مع (Tucker M,2000) بان ادارة الانفعالات جزء مهمها واساسيا من التركيب النفسي للشخص وهي التي تحدد سمات شخصيته وقدرته على تفكير والتوجه نحو الهدف وتحديد مستوى قدراته وطاقاته والطريقة التي يسير بها⁽²¹⁾.

¹⁹ محمد حسن علاوي، مصدر سبق ذكره، ص87.

²⁰ Abdullah, Che Haslina, Salina Hamed, Rafizah Kechil, And Hamzah Abdul Hamid : Emotional Management Skill AL Work Place: A Study At Government Department In Seberang Perai Tengah. Intenational J ournal Of Social Science and Humanity ,2013, p363.

²¹ Tucker, M. Sojka, J. Barone, F. Cathy, A: Training positive sychology progress: Empirical validations. American psychologist,2000, p234.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- فاعلية البرنامج الإرشادي الذي قام الباحث ببنائه في ادارة الانفعالات للاعبين الكرة الطائرة والذي تم الاستدلال عليه من خلال نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- 2- ان المجموعة الضابطة لم تحقق اي تقدم واضح في ادارة الانفعالات لدى لاعبي كرة الطائرة
- 3- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في ابعاد ادارة الانفعالات والتي تم الاستدلال عليها من خلال نتائج الاختبارات البعدية .

2-5 التوصيات

- امكانية الاستفادة من البرنامج الإرشادي الذي قام الباحث بإعداده كونه اثبت قدرته بشكل ايجابي في ادارة الانفعالات .
- تعزيز مستوى ادارة الانفعالات لدى عينة البحث من قبل الكادر التدريبي وبيان اهميتها في كافة مجالات الحياة بصورة عامة والحياة الرياضية بصورة خاصة .
- اجراء دراسات مشابهة تختص بلاعبين فعاليات اخرى ولكلا الجنسين (طلاب - طالبات).

المراجع

- ايمان نجدي مراد: العوامل المسهمة في ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الاعدادية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، بحث منشور في المجلة الدورية لكلية التربية ، جامعة حلوان، مصر، 2021.
- حامد سليمان حمد: علم النفس الرياضي، ط1، سورية، دار العراب ودار الدراسات، للنشر والترجمة، 2012.
- حيدر حسن اليعقوبي : الارشاد النفسي والصحة النفسية، كربلاء، ط1، مطبعة جامعة كربلاء، 2004.
- دلسوز عبيد نجيم؛ علي عثمان: ادارة الانفعالات وعلاقتها بانجاز اركاض بعض فعاليات الساحة والميدان في بطولة اندية العراق للاعبين المتقدمين ، مجلة الكوفة، المجلد(5)، العدد1 ، 2023.
- سمير بدري: مصطلحات تربوية ونفسية، دار الثقافة والنشر والتوزيع ، الاردن، 2005.
- عامر سعد الخيكاني : سيكولوجية كرة القدم، النجف، ط1، دار البيضاء للطباعة والتصميم، 2008.
- محمد ابراهيم سعيان: التعلم الاجتماعي الوجداني، لتحقيق جودة الحياة ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث، 2011.
- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 2009.
- مصطفى كاظم ؛ سناء خلف: برنامج ارشادي مقترح بأسلوب الضبط الذاتي في تنمية ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، بحث منشور في مجلة ديالى للبحوث الانسانية ، جامعة ديالى ، العدد (93)، 2022.
- منال منصور الحملاوي، واسماء توفيق مصطفى: ادارة انفعالات الابناء كمتغير وسيط بين صعوبات تنظيم الانفعالات للامهات والكفاءة الانفعالية الاجتماعية للمراهقين، بحث منشور في مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة القاهرة، المجلد(22)، العدد(12)، 2021 .
- ناظم شاكر الوتار، اثر برنامج ارشادي نفسي لادارة الضغوط النفسية معرفيا لدى لاعبي كرة القدم، بحث منشور في مجلة الرافين للعلوم الرياضية، المجلد(14)، العدد(45)، 2008.
- نور احسان علي، شيماء العبيدي: الذكاء الشخصي وعلاقته بإدارة الانفعالات، بحث منشور في مجلة كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، المجلد(29)، العدد(2)، 2018.
- وليد ذنون الحياي، اثر اسلوب التفكير العقلاني الانفعالي في خفض المخاوف الرياضية من الدروس العملية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2012 .
- Abdullah, Che Haslina, Salina Hamed, Rafizah Kechil, And Hamzah Abdul Hamid : Emotional Management Skill AL Work Place: A Study At Government Department In Seberang Perai Tengah. Intenational J ournal Of Social Science and Humanity ,2013.

- Goleman, Denial : Anel Basel Theory of Perfertmance In : The E motionally IntelligentWork |Place, Edchemisseary Denial Coleman. 2001.
- Mayer, D,J , salovey, P, Caruso, D and sitare nios, G: measuring Emotional intellence With the Mscetv 2,9 Emotion, 2003.
- Tojmamatov.J.Iqboljon ogli: About The Psychological Barriers of Pro fissional thletes and The Decion to Deal With Them" Journal of Advanced Researchand Stability Volume ,2016.
- Tucker, Mary, Sojka, J, Barone, F , &Cathy, Ann: Training positive sychology progress: Empirical validations. American psychologist,2000.

الملاحق

ملحق (1) مقياس ادارة الانفعالات

ت	الفقرات	لا تنطبق علي ابدا	تنطبق علي قليلا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي دائما
1	اشعر بالرضا لما وصلت اليه من مستوى رياضي					
2	سأكون أفضل لو خففت من التفكير قبل تصرف ما					
3	اشعر ان صحتي جيدة					
4	اندم على بعض السلوكيات مع زملائي اللاعبين					
5	اهتمامي غير طبيعي تجاه الاشارات النفسية من الاخرين					
6	اعمل طويلا دون ان اشعر بالتعب					
7	اطلب رأي الاخرين ومشاركتهم عندما تواجهني مشكلة					
8	تسيطر علي المشاعر السلبية عند تعرض للفشل					
9	اشعر بالثقة وضبط النفس					
10	اتجنب الظروف التي تسبب لي الغضب والانفعال					
11	افشل في التركيز في قضية واحدة وتجميع الافكار حوله					
12	عند انفعالي اعاني من الصداع					
13	اشعر بانني شخص يمكن الاعتماد عليه					
14	يسهل علي السيطرة علي نفسي					
15	اشعر بالراحة عندما استيقظ من النوم					
16	اعرف ان كل الخيارات موجودة دون التفكير بها					
17	يصعب ان يثبت الاخرون من عزمي					
18	اندفع بشدة للعمل الذي اريده ولا افكر بنتائجه					
19	اشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت					
20	سأكون أفضل لو خففت من التفكير قبل التصرف					
21	استطيع ان اسيطر عن انفعالاتي امام الاخرين					
22	اتماسك عندما اتعرض لصدمات انفعالية					
23	تساعدني احساسيسي ان افهم ما لذي حدث					
24	ينتابني شعور بانني غير مستعد للمنافسة					
25	لدي القدرة على فهم انفعالاتي بشكل جيد					
26	لدي القدرة على اتخاذ القرار خلال تفسير التغيرات النفسية					
27	استطيع ان اتفهم انفعالات الاخرين بكل سهولة					
28	اشعر باستجابات غير طبيعية عند تعرض لضغوط نفسية					
29	اشعر بالضعف في تقييم مشاعر الاخرين بدقة					
30	اكافي نفسي عن اي عمل اقوم به					
31	لدي القدرة على ادراك وتمييز الانفعالات المختلفة وادارتها بصورة مناسبة					
32	افكر في وسائل تعزز ذكائي الانفعالي					

33	اشعر بالقلق من احتمال اصابتي بحالة ما
34	ترداد ضربات قلبي قبل المنافسة
35	اجد صعوبة في ان اشرح لصديقي كيف اشعر
36	لا يحتاج الناس الاخرون ان يعرفوا كيف اشعر
37	تساعدني احساسيسي ان افهم ما الذي حدث
38	اتعامل بهدوء في المواقف المحرجة
39	احس بتشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز قبل المنافسة
40	عندما اكون حزينا اشعر بان جسمي يصبح منهكا
41	اشعر بالرضا عن نفسي بعد كل عمل قيم
42	اشعر بفقدان شيء ما في قدراتي البدنية
43	لدي قناعة بالاعداد النفسي قبل المنافسة
44	اشعر بالتفاؤل عندما افكر في المستقبل
45	اسيطر على انفعالاتي اثناء المواقف المحرجة
46	لا اشعر بانني قادر على ضبط انفعالاتي ومشاعري

ملحق (2) اسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم	الاختصاص	الجامعة والكلية
1	أ.د مؤيد عبدالرزاق حسو	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د نغم محمود العبيدي	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د نغم خالد الخفاف	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.م.د وليد ذنون يونس	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.م.د محمد خير الدين صالح	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.م.د اسماعيل عبدالجبار	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.م.د محمد خالد داود	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (3) يبين نموذج لأحدى جلسات البرنامج (الجلسة السابعة) (الاحد 2024/2/25)

الجلسة (7) (السيطرة الانفعالية والتوازن النفسي) زمن الجلسة (45) دقيقة

محتوى الجلسة : يبدأ المرشد باستقبال اللاعبين والترحيب بأعضاء البرنامج الارشادي وتوجيه الشكر والامتنان المتواصل لحضورهم المستمر للجلسات الارشادية ومن ثم الانتقال الى جلسة اليوم والمتضمنة (السيطرة الانفعالية والتوازن النفسي) بتعريف اللاعبين عن السيطرة الانفعالية بانها قدرة اللاعبين في السيطرة على انفعالاته والتحكم بها وعدم افراطه في التهيج الانفعالي او عدم الانسياق وراء تأثير الاحداث الخارجية العابرة والطائرة وصولا الى التكيف الذاتي والاجتماعي ودون ان يكلف ذلك مجهودا نفسيا كبيرا، ويوضح لهم الباحث ان اللاعب الذي يمتلك السيطرة على انفعالاته تكون لديه قدرة على تحمل قدر معقول من الاحباطات المحيطة به يؤمن بالتخطيط بعيد المدى وبشكل ممنهج بحياته ولديه القدرة على مراجعة التوقعات في ضوء الظروف والمستجدات المتوقعة والطائرة، وكذلك يقوم الباحث بتعريف المسترشدين على معنى التوافق بانه يتضمن السعادة النفسية والرضا عنها واشباع الدوافع والحاجات الداخلية الاولية والثانوية والتي يجب ان ينالها اللاعب ويعيشها، ولكي يتحقق التوازن النفسي هناك امرين لا بد توافرهما، وهما السعادة النفسية والرضا النفسي اللذان يوصلان اللاعب الى نمط حياة فريد من نوعه وديناميكية جيدة.

- فضلا عن ذلك ان يعطي المرشد بعض النقاط ليلتبعها اللاعب من اجل الوصول الى مرحلة السيطرة الفعلية على الانفعالات ومنها:

- تجنب اللاعب الاحاديث السلبية مع النفس فعلى اللاعب فهم مشاعره من خلال الاتصال بأعماق نفسه ومحاولة الابتكار ومواجهة المشكلات التي تحدث معه اثناء المنافسات.

- يجب على اللاعب ان يتقبل المشاعر حتى يتمكن من التحكم فمشاعره فان ذلك يساعده على ان يشعر بارتياح كبير فان ذلك سيمنحك قدرة كبيرة في السيطرة على انفعالاته من وقت لآخر، وعلى سبيل المثال.

- ان اللاعب ان يتجنب الكثير من الانفعالات والعادات السيئة التي تؤثر على الاداء ومن هذه العادات (التلطف بكلام سيء، ردود افعال قاسية، البغضاء ، والكراهة)، بينما على اللاعب التركيز على دور الانفعالات الايجابية مثل(الفرح، الروح المعنوية العالية، الحيوية)، ومدى مساهمتها في نجاح الاداء.
- ايضا يعطي المرشد بعض النقاط الس يستحسن على الطالب اتباعها من اجل الوصول الى مرحلة التوازن النفسي ومنها.
- الدعم المستمر للنفس من قبل اللاعب كان يقول(انا قادر على تأدية المهارة بإتقان)، (انا استطيع الاداء في المباراة بشكل افضل من المباراة الفاتنة)(انا قوي)، (ليس احد افضل مني).
- على اللاعب عدم الضغط على نفسه لان ذلك يعد مؤشرا سلبيا وانتكاسة له في الوقوف وعدم الوصول للتوازن النفسي الجيد الذي يرغب بالوصول اليه.
- الاستمرار في التركيز على الايجابيات في حياة اللاعب منعا للاستقرار الاسري والدعم المعنوي والمادي المستمر من قبل الاهل.
- **الواجب المنزلي** : يطلب الباحث من اللاعبين البحث من خلال شبكة الانترنت عن لاعبين تغيرت حياتهم نحو الافضل من خلال السيطرة على انفعالاتهم وكانوا متزنين نفسيا.