

## تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الايجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة

ا.م.د. عزيمة عباس السلطاني

## الملخص

نظرا للتطور الكبير الذي حدث في مجال اعداد الرياضيين نفسيا من خلال استخدام مختلف واحداث الوسائل العلمية في ذلك ولما يمثله التفكير الايجابي من قوة في عملية استفادة الرياضيين من التدريب المهاري والخططي من خلال زيادة قدرة اللاعب على التصور الدقيق لممارسة المهارات وتوقع حركة الخصم والزميل لجأت الباحثة الى وضع منهج ارشادي لتنمية التفكير الايجابي لدى اللاعبين نظرا لقلة البحوث المتعلقة بهذا الجانب ولضعف قدرة المدربين على وضع واستخدام هذه الاستراتيجيات لقلة خبرتهم من جهة وقلة اطلاعهم على الاساليب الحديثة في الاعداد النفسي. هدف البحث إلى إعداد منهج إرشادي نفسي لتنمية التفكير الايجابي للاعبين الشباب بكرة السلة والكشف عن تأثير المنهج الارشادي في التصور الذهني للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي والكشف عن تأثير المنهج الإرشادي في التصور الذهني للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين. وافترضت الباحثة وجود فروق ذات معنوية في التصور الذهني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية. ووجود فروق ذات دلالة معنوية في التصور الذهني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية. ولغرض معالجة البيانات قامت الباحثة باستخدام عدد من الوسائل الاحصائية منها الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار

(t-test) للعينات المتناظرة، ثم قامت بعرض النتائج ومناقشتها وتم التوصل الى استنتاجات تمثلت في إن المنهج الإرشادي لتنمية التفكير الايجابي كان تأثيره ايجابيا في التصور الذهني لدى لاعبي المجموعة التجريبية وظهر ذلك جليا من خلال الفرق المعنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي. وهو ما يشير الى دور العوامل النفسية في تحسن مستوى التصور الذهني نظرا لتحررهم من أغلب السلوكيات السلبية غير المرغوبة وتزويدهم بالخبرات التي تمكنهم من مواجهة المشكلات والصراعات والضغط التي يواجهونها عن طريق التفكير بشكل ايجابي. وظهرت فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين للتصور الذهني ولصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للمنهج الارشادي لتنمية التفكير الايجابي. واولت الباحثة بعدد من التوصيات منها انه من الممكن ان يستفاد المدربين من المنهج الارشادي المعد لتنمية التفكير الايجابي في تحسن التصور الذهني للاعبين بعد ان تم التأكد من دوره المؤثر وبشكل ايجابي في ذلك ويمكن تطبيقه على الفرق المتقدمة وفرق النساء واولت باستخدام المناهج الارشادية في الاعداد النفسي للاعبين وان تكون موضوعاتها مبنية على اساس العوامل النفسية المؤثرة في بعض السمات الشخصية المؤثرة على قدرة اللاعب على الاداء الامثل المهاري والخططي.

ABSTRACT

Effect of psychological heuristic approach to the development of positive thinking on the imagination of youth basketball players

Because of the development which has occurred in the field of psychological preparation of athletes through the use of various means and the latest science behind it and because it represents the power of positive thinking in the process of athletes benefit from training and tactical skill by increasing the ability of the player on the exact scenario for the exercise of skills and movement signed opponent and fellow researcher resorted to a psychological heuristic approach to the development of positive thinking to the players due to lack of research on this side and the weak capacity of trainers to develop and use these strategies to the lack of experience on the one hand and inform them of the lack of modern techniques in psychological preparation.

Aim of the research to prepare psychological heuristic approach to the development of positive thinking for young basketball players and the disclosure of the impact of the indicative approach in visualization of the two groups in the control and experimental of pre and post tests , and disclosure of the impact of the indicative approach in visualization of the two groups in the control and experimental post tests. The researcher assumed the existence of differences moral in visualization between the two groups in the control and experimental pre and post tests and in favor of the experimental group. and the existence of significant differences in the moral imagination between the two groups in the control and experimental post tests and in favor of the experimental group.

For the purpose of data processing by the researcher using a number of statistical methods including the mean, standard deviation and test (t-test) for the corresponding samples, and then was introduced and discussed the results and conclusions were reached was that the indicative approach for the development of positive thinking had a positive impact in the visualization of the players group experimental and appears through the moral difference between the pre-post tests. . This points indicate to the role of psychological factors in the improved visualization due to be free of most of the unwanted negative behaviors and provide them with experiences that enable them to face the problems and conflicts and pressures they face by thinking positively. There were significant differences between the two groups control and experimental post tests of mental perception and in favor of experimental group that were indicative approach for the development of positive thinking. The researcher recommended a number of recommendations, including that it is possible that the trainers used indicative of the curriculum prepared for the development of positive thinking to improve the visualization of the players after the country confirmed its role and moving in a positive manner that can be applied to the leading teams and women and recommended the use of curriculum guidance in the psychological preparation of players and to be subjects that are based on psychological factors affecting some of the personal characteristics that affect the ability of the player on the best performance, skill and tactical.

1- التعريف بالبحث:

1-1- المقدمة وأهمية البحث:

يعد الاعداد النفسي للرياضيين من الامور التي اصبحت ضرورة ملحة لاعداد اللاعب اعداد متكاملًا ليكون قادرا على مواجهة متطلبات التدريب الشاق من جهة ومواجهة ما يدور في راسه من افكار متضاربة حول كفاءته ومستوى الخصم وارضاء المدرب وغيرها من الضغوط من جهة اخرى.

لذا أصبح الاهتمام بالإرشاد النفسي الرياضي من المتطلبات والضرورات التي تتطلبها عملية اعداد اللاعب لمساعدته في التغلب على المشاكل النفسية التي يواجهها كما ويساعد على تطوير الرياضيين من خلال تزويدهم بمهارات التأمل والاسترخاء والاتصال وبناء الاهداف وذلك من خلال مرشدين متخصصين في هذا المجال قادرين على التعامل مع اللاعب بطريقه تجعله قادرا على فهم نفسه وميوله واستعداداته وامكانياته وحل المشاكل النفسية التي كان يعجز عن حلها .

وتعد مناهج الإرشاد النفسي حاليا واحدة من الاساليب المستخدمة في التدريب لاجل ايجاد اتجاهات جديدة لدى الرياضيين من خلال تعديل السلوك لانه هو (عملية تعليمية تقوم على نظريات ومبادئ التعلم ليصبح الشخص متوافقا مع المتطلبات الاجتماعية الحالية والمستقبلية من خلال علاقة تتالف بين المرشد وهو الشخص الذي تم اعداده وتدريبه على طرائق واساليب الارشاد النفسي والمسترشد وهو الشخص او العميل الذي يتلقى عملية الارشاد)<sup>(1)</sup> .

وتعد عملية إرشاد اللاعب لكي يكون ايجابيا في تفكيره بان قدراته ومهاراته هي ضمن المستوى المطلوب منه للنجاح في الفعالية الرياضية التي يمارسها من الامور التي تقوده الى بداية الطريق الذي يوصله الى النجاح وذلك من خلال برمجة عقله ليفكر ايجابيا في كل مهارة يؤديها او مستوى يصل اليه اذ يؤكد (بايلس وسيلجمان)

<sup>1</sup> - محمد ابراهيم عيد؛ مقدمة في الارشاد النفسي، (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2005) ص 24

إن (الإنسان مفكر ايجابي بطبيعته فاذا توافرت له بيئة ايجابية سنجدته يتصرف بايجابية اما اذا كانت البيئة التي ينمو فيها سلبية فانها ستؤثر على طريقة تفكيره)<sup>(2)</sup> وهذا التفكير الايجابي سوف لن يجعل للشك او اليأس مجالاً في تفكير اللاعب بانه سوف لن ترتفع قدرته على القفز او لن تتطور مهارته في الاجتياز او التهديف او انها وصلت الى حدها النهائي وهذا سوف يفعل فعله في الارتقاء بمستوى اللاعب الى الافضل الامر الذي يمكنه من الاستفادة من التدريب البدني والمهاري بالشكل الذي يريده له مدربه بان يصل اليه .

ولكي يكون اللاعب قادراً على الاستفادة من التدريب بالشكل الصحيح والمطلوب لابد وان يكون لديه الامكانية للتصور للحركات والمهارات المطلوبة وهذا يعتمد على عملية التفكير الناجحة لان التصور هو انعكاس الاشياء او المظاهر التي سبق للفرد ادراكها كما انه (يتضمن استدعاء او استحضار او استرجاع الذاكرة للاشياء او المظاهر او الاحداث المخزنة من واقع الخبر الماضية الى جانب انشاء واحداث افكار وخبرات جديدة)<sup>(3)</sup> لذا فان عملية التصور تعتمد على التفكير الصحيح والايجابي الذي يجعل اللاعب قادراً على ابعاد الافكار السلبية من ذهنه والثقة بما يمتلكه من امكانيات في مواجهة الخصم ومن ثم التصور للاوضاع الدفاعية والهجومية التي سبق له وان اكتسبها وتعلمها ومن ثم القدرة على ابتكار او تغيير او تعديل الافكار التي يمتلكها لتحقيق المستوى المطلوب ومن هنا تكمن اهمية البحث في ان الافكار الايجابية تساعد في بناء الثقة بالنفس مما يؤدي الى الفعل الايجابي الذي يساعد الشخص على التقدم تحت أي ظرف مهما كان صعباً لان الافكار السلبية تشل قدرة الفرد على التفكير وبالتالي يصبح غير قادر على الاستفادة مما تعلمه من قدرات ومهارات وعدم القدرة على

<sup>2</sup> - بايلس وسيلجمان؛ قوة التفكير الايجابي، (ترجمة) هند رشدي، (القاهرة، كنوز للنشر والتوزيع، 2009) ص 13

3-harris .d.v.and harris.b.I:sport psychology .champaigi ،( il.human kintiks .1982).p.43

التصور الصحيح لتلك الامكانيات التي يمتلكها اذ ان الافكار الايجابية اهم اسباب نجاح المهارات الذهنية .

وبناء عليه فان اعتماد المناهج الارشادية النفسية لبناء التفكير الايجابي لدى اللاعب مهما كانت اخطائه او ضعفه في بعض المهارات تعد من الامور التي سوف تساعده على تجاوز تلك الاخطاء والارتقاء بمستواه نحو الافضل لانها هي اساس الثقة بالنفس والقدرة على استدعاء التصور الذهني الصحيح لكل تلك الافكار والمهارات التي من شأنها الوصول به الى اعلى المراتب لذا ستحاول الباحثة تنمية قوة التفكير الايجابي لدى اللاعبين من خلال وضع منهج ارشادي للتفكير الايجابي ليساعد اللاعب على التحرر من الافكار السلبية التي تؤثر على عملياته العقلية وبالتالي سيكون قادرا التصور الذهني الفعال الذي يؤهله لتقديم افضل ما عنده اثناء الاداء .

#### 1-2 مشكلة البحث:

لاشك في ان الانسان هو مفكر ايجابي بطبيعته فاذا توافرت له بيئة ايجابية سنجدته يتصرف بايجابية اما اذا كانت البيئة التي التي ينمو فيها سلبية فانها سوف تؤثر على طريقة تفكيره لذا فان التفكير بايجابية يهيأ العقل ليفكر ايجابيا وهذا يؤدي الى الاعمال الايجابية التي تجعله ناجحا في معظم الاحيان بما يقوم به من افعال ومهارات .

وبناء عليه فان التفكير الايجابي سوف يجعل اللاعب قادرا على الاستفادة المثلى من التدريب ومن ثم القدرة على التصور الدقيق لممارسة المهارة وتوقع حركة ومكان الزميل وكذلك الخصم والقدرة على التركيز وعزل المؤثرات واصوات الجمهور والتركيز على الاداء الدقيق للمهارات اذ ان هذه القدرة لا يصل اليها اللاعب بين يوم وليلة وانما تحتاج الى اعداد اللاعب ليكون قادرا على السيطرة على تفكيره وتوجيهه بالاتجاه الذي يريده وهذا يتطلب استخدام مناهج ارشادية تدريبية من قبل

أشخاص متخصصين يمتلكون القدرة على جعل اللاعب يسيطر على افكاره ويبعد الافكار السلبية من ذهنه.

ونظرا لقلّة وندرة البحوث المتعلقة بهذا الجانب المهم من الاعداد الرياضي على حد علم الباحثة ولعدم قدرة المدربين على استخدام هذه الاساليب والاستراتيجيات النفسية في التدريب نظرا لقلّة خبرتهم وضعف اطلاعهم على مايجري حديثا في اعداد اللاعبين بسبب عدم توفر الفرص لهم للاحتكاك بالمدارس العالمية لتدريب كرة السلة واعتمادهم على التدريب التقليدي ،فقد وجدت الباحثة ان الحاجة قد اصبحت ملحة للارتقاء بالعملية التدريبية واخراجها من طابعها التقليدي الى طابع يستخدم الاساليب الحديثة بصورة علمية تقود الى نتائج موضوعية في عملية الاعداد النفسي للاعبي كرة السلة والارتقاء بهم نحو الافضل وبما يحقق المستوى الذي يطمح اليه القائمون على عملية الاعداد من خلال استخدام منهج ارشادي لتنمية التفكير الايجابي لدى اللاعبين بانهم قادرين على مواجهة المصاعب وحالات الفشل مهما كانت ومن ثم الكشف عن تاثير هذا المنهج في قدرتهم على التصور الذهني ،وهي محاولة بسيطة من الباحثة للنهوض بواقع كرة السلة في ميدان علم النفس الرياضي.

1- اعداد منهج ارشادي نفسي لتنمية التفكير الايجابي للاعبين الشباب بكرة السلة في نادي آارات .

2- التعرف على تاثير المنهج الارشادي في التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة في نادي آارات .

1-4 فرض البحث:

1- هناك تأثير للمنهج الارشادي في التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة في نادي آارات .

1-5 مجالات البحث :

1- المجال البشري : لاعبو فريق نادي ارارات بكرة السلة للشباب في محافظة أربيل.

2- المجال الزمني : للمدة من 2010\3\21-2\2.

3- المجال المكاني : القاعة الداخلية لنادي ارارات الرياضي.

1-6 تحديد المصطلحات:

الارشاد النفسي: (هو عملية مساعدة ونصح للفرد باتباع افضل الاساليب لعلاج مشكلاته)<sup>(4)</sup>

التفكير الايجابي: (هو التفاؤل بكل ماتحمله هذه الكلمة من معنى والنظر الى الجميل في كل شيء

والبحث عن الجانب المثير في الحياة وان كانت ومضة ضوء)<sup>(5)</sup>.

التصور الذهني: (وهو عندما يستحضر الرياضي في ذهنه صورة مهارة او مهارات سبق اداءها

بنجاح واتقان او صورة لاحداث لم يسبق اداءها وهو يساعد في تقوية الممرات العصبية الخاصة

بالاشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي الى العضلات العاملة)<sup>(6)</sup>.

2- الدراسات النظرية :

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 الارشاد النفسي :

في الوقت الذي اصبحت فيه تتعدد الحياة نظرا لكثرة متطلباتها والمواقف الصعبة التي يجدها

الانسان مفروضة عليه ويقف حائرا امامها غير قادر على ايجاد الحلول المناسبة لتلك المواقف ظهرت

الحاجة الى الارشاد النفسي من اجل المساعدة في حل ومواجهة المشاكل وجعل الفرد قادرا على

شق طريقه بالشكل الصحيح.

ويعرف الإرشاد النفسي بأنه (عملية تعليمية تساعد الفرد على ان يفهم نفسه بالتعرف على الجوانب

الكلية المشكلة لشخصيته حتى يتمكن من اتخاذ قراراته بنفسه وحل مشكلاته بموضوعية مجردة

4 - اسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة، ط2، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص430.

5 - بايلس وسيلجمان، المصدر السابق، ص234.

6 - اسامة كامل راتب، المصدر السابق، ص434.

مما يسهم في نموه الشخصي وتطوره الاجتماعي والتربوي ويتم ذلك من خلال علاقه انسانيه بينه وبين المرشد النفسي<sup>(7)</sup>

ويعرفه (طه عبد العظيم) على انه (عملية بناءة تستهدف مساعدة الفرد على ان يفهم ذاته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي امكاناته لحل مشكلاته في ضوء معرفته وتدريبه لكي يصل الى تحقيق اهدافه وتحقيق الصحة النفسية)<sup>(8)</sup>

وعرفه (محمد إبراهيم عيد) بأنه (عملية تعليمية تقوم على نظريات ومبادئ التعلم وان غاية الارشاد هي تعديل السلوك ليصبح متوافقا مع المتطلبات الحالية والمستقبلية من خلال علاقة تتالف مع المرشد وهو الشخص الذي احسن اعداده على طرائق واساليب الارشاد النفسي والمسترشد وهو الشخص او العميل الذي يتلقى عملية الارشاد)<sup>(9)</sup>.

ويشير (عدنان يوسف العتوم) الى ان الارشاد النفسي هو (محاولة لاكساب الفرد خبرات تعليمية او انفعالية جديدة تساعد الفرد وتزيد من مهاراته او اساليب الاستجابة لديه مما يؤدي الى زيادة الوعي بالذات وزيادة التكيف مع المجتمع والناس من حوله)<sup>(10)</sup>.

لذا فان الإرشاد هو العلاقة بين المرشد والمسترشد من اجل التفكير او ايجاد الحلول التي يقدمها المرشد للمسترشد وكذلك محاولة احداث تغييرات في المسترشد لتساعده في اتخاذ قرارات صائبة بخصوص المشكلات التي ستواجهه ومحاولة التخلص من المشاكل الانية التي يعاني منها ليتمكن من تحقيق اهدافه وتوافقه النفسي الامر الذي يسهم في نموه الشخصي والتربوي والاجتماعي.

(7) - محمد ماهر محمود؛ المقابلة في الارشاد والعلاج النفسي، (الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1999)، ص 46 .

(8) - طه عبد العظيم حسين؛ الارشاد النفسي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004)، ص 16.

(9) - محمد ابراهيم عيد؛ مقدمة في الارشاد النفسي، (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2005)، ص 14.

(10) - عدنان يوسف العتوم؛ علم نفس الجماعة، ط1، (عمان، اثراء للنشر والتوزيع، 2008)، ص 257.

## 2-1-1-1 اهداف الإرشاد النفسي :

تركز اهداف الارشاد النفسي على تسهيل النمو ومساعدة الفرد في ان يسلك بفاعلية وان يزيد في استقلاله ومن قدرته على ان يكون فكرة جيدة عن نفسه ويمكن اجمال اهم اهداف

الارشاد النفسي بما يلي: (11)

- إحداث تغيير في سلوك المسترشد.
- المحافظة على صحة الفرد في احسن وضع ممكن.
- المساعدة في حل المشكلات التي تعترض المسترشد.
- تسهيل عملية النمو وتوجيهها الى المسارات الصحيحة .
- تغيير العادات الخاطئة التي اكتسبها الى عادات صحيحة تؤدي الى التوافق مع الذات والآخرين
- توجيه المسترشد لذاته وتمكينه من توجيه حياته بذكاء في حدود المعايير الاجتماعية.
- مساعدة الفرد على تحقيق ذاته وتقبلها بشكل صحيح.
- مساعدة المسترشد على اتخاذ القرار المناسب بشأن مشكلة او أي موضوع له علاقة به وعاجز عن اتخاذ القرار بشأنه .

(11) - احمد محمد الزعبي ؛ الارشاد النفسي-نظرياته-اتجاهاته-مجالاته،(عمان،دار زهران للنشر وتوزيع،2002)،ص33-34.

## 2-1-1-2 الإرشاد النفسي للرياضيين:

يعد الإرشاد النفسي للرياضيين ميدانا مهما من ميادين علم النفس الرياضي فيما لو تم تطبيقه بالشكل الصحيح واعطاؤه الاهتمام الكافي في عملية الاعداد للرياضيين لانه قادر على التدخل في تطوير كثير من الجوانب مثل تعزيز الاداء ومهارات التدخل في الازمة كالتامل ومهارات الاتصال وادارة الضغوط ووضع الاهداف وغيرها كما ان (هذا النوع من التوجيه لاينتظر حدوث الازمة ثم يبحث عن العلاج ولكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل ان تصل الى النقطة التي تتطلب التدخل)<sup>(12)</sup>.

## 2-1-1-3 اهداف الإرشاد الرياضي:

هناك عدد من الاهداف التي يمكن تحقيقها من خلال عملية الارشاد النفسي للرياضيين ومن اهمها :<sup>(13)</sup>

- مساعدة الرياضي على الالتزام بالخلق الحميد.
- مساعدة الرياضي على تنمية المفهوم الايجابي نحو ذاته.
- تمكين الرياضي من توجيه حياته بنفسه في حدود قدراته .
- العمل على إشباع دوافع الرياضي وتحقيق مطالبه .
- توجيه الرياضي إلى أفضل الطرق لتحقيق اعلى درجات النجاح.
- تزويد الرياضيين بقدر كافي من المعلومات التخصصية لمساعدتهم في معرفة الذات وتحقيق التوافق النفسي.

(12) -ناظم شاكر الوتار؛ اثر برنامج ارشادي نفسي لادارة الضغوط النفسية معرفيا لدى لاعبي كرة القدم، (مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 14، العدد 2008، 49)، ص30.

(13) - اخلاص محمد عبد الحفيظ؛ التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2002) ص21 .

## 2-1-2 التفكير الايجابي:

(الاجابية هي بداية الطريق للنجاح والتفكير بالنجاح دائما فحين يفكر الشخص ايجابيا فانه في الواقع

يبرمج عقله ليفكر ايجابيا والتفكير الايجابي يؤدي إلى الأعمال الايجابية في معظم شؤون الحياة)<sup>(14)</sup>.

ويشير كل من (مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر) انه (لكي يكون الرياضي ايجابيا وقادرا على

الاداء المتسق ومتغلبا على الضغوط الحتمية نتيجة الرياضة التنافسية يجب ان يثق في قدراته

ومواجهة التحدي وبانه قد تدرب بما يكفي للتنافس وان ثقته بنفسه قوية طوال المباراة)<sup>(15)</sup>.

لذا فان من ( اكثر المحددات اهمية في تطوير الثقة وتعزيزها هي مايقوله الرياضي لنفسه فاذا كانت

صورته العقلية عن ذاته ايجابية السمات والمدرجات فهو بالتاكيد يتمتع بالثقة والاداء الجيد وان اثبات

الذات هو عملية توجيه الحديث الذات لتوكيد قدرات الرياضي ومهارته الايجابية اضافة الى ما حصل

عليه من تدريب مناسب)<sup>(16)</sup>

وتتميز الشخصية الايجابية بعدد من الصفات منها: <sup>(17)</sup>

- الإيمان بالله سبحانه وتعالى والتوكل عليه.

- القيم العليا .

- الرؤية الواضحة.

- الاعتقاد والتوقع الايجابي .

- التركيز على الحل عند مواجهة المشكلات .

- الاستفادة من التحديات والصعوبات .

14 - بايلس وسيلجمان، المصدر السابق، ص9.

15 - مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر؛ سيكولوجية التفوق الرياضي- تنمية المهارة العقلية، (القاهرة، مكتبة النهضة، 1999)، ص30.

16 - مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر؛ المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، (القاهرة، الدار العالمية للنشر والتوزيع، 2004)، ص129.

17 - ابراهيم الفقي ؛ قوة التفكير - وتأثيره على احساسيك وسلوكك ونتائج واقع حياتك ، ط1، (دمشق، دار التوفيق، 2009)، ص191.

- لا يدع التحديات والصعوبات تؤثر على حياته.

- واثق من نفسه يحب التغيير وخوض المخاطر.

- يعيش بالكفاح والصبر والالم .

- اجتماعي ويحب مساعدة الآخرين.

لذا فان التفكير الايجابي هو عكس التفكير السلبي الذي(هو البحث في السلبيات التي حدثت في الماضي والقلق والخوف من المستقبل وعيش الحاضر باحاسيس واعتقادات سلبية تجعل الحياة سلسلة من التحديات والمشاكل)<sup>(18)</sup>

ويحدث التفكير السلبي في الرياضة عندما يكون اللاعب ذو مستوى مهاري عالي في لعبته والقدرة على الاحتفاظ بمستوى اداء متميز ولكن هناك شيئا يحدث له عند مواجهة الخصم حيث يهبط مستواه وزيادة شعوره بالتوتر الناتج من الخوف من الهزيمة ويحدث هذا بسبب عدد من الافكار السلبية التي تطرا عليه ومنها:<sup>(19)</sup>

- أخشى الهزيمة ولاسيما بعد هزيمتي في لقاءات سابقة.

- أكون مشغولا ببعض المظاهر الجسمية التي تحدث لي .

- أكون مشغولا بالنتائج السلبية التي تحدث لي.

- لا أريد أن اخذل مدربي ووالدي في هذه المسابقة.

اغلب الاشخاص المهمين بالنسبة لي ينظرون لي انني فاشل.

18 -ابراهيم الفقي،نفس المصدر،ص130.

19 -عبد الستار جبار الضمد؛الحمل النفسي-الاعباء النفسية عند الرياضيين،(عمان،دار الخليج،2004)،ص137.

2-1-2-1-2 اساليب مواجهة التوتر الناتج من التفكير السلبي:

اغلب الرياضيين وقبل دخولهم المنافسات او حتى التدريب يشعرون بنوع من التوتر الناتج عن الافكار السلبية التي تدور في اذهانهم بسبب عدم الثقة في قدراتهم وامكاناتهم وما وصلوا اليه من مستوى بدني ومهاري من جهة والخوف من الخصم النتائج السلبية السابقة من جهة اخرى.

ويذكر (اسامة كامل راتب) الى ان هناك عدد من الاساليب التي يمكن استخدامها لتخفيف هذا التوتر وهي : (20)

- زيادة الوعي لدى اللاعب عن العلاقة بين نوع الافكار (سلبية-ايجابية) والاداء، وان هناك طريقتان تساعدان على تحقيق فهم افضل عن العلاقة بين الافكار التي تشغل اللاعب ومستوى الاداء هما:  
أ- التحذير الذاتي وذلك عن طريق تدوين الافكار التي تحدث في التمرين لان الكثير منها تحدث اثناء المباراة ومن ثم ايقافها.

ب- ايقاف الافكار أي التركيز على الافكار السلبية لحظة ثم استخدام طريقة لايقافها، ضرب الفخذ فجأة لايقاف الافكار السلبية.

ج- تغيير الأفكار السلبية إلى ايجابية .

د- مواجهة الافكار الغير منطقية مثل (العوامل الخارجية هي المسؤلة عن خسارة المباراة، لااستطيع تعلم أي شيء او التحسس نتيجة خسارة المباراة، في بداية المباراة مستواي ضعيف سوف يستمر ضعف المستوى الى نهاية المباراة).

20 -اسامة كامل راتب ؛الإعداد النفسي للناشئين،(القاهرة،دار الفكر العربي،2001)،ص354.

## 2-1-3 التصور الذهني:

إننا نعيش في كثير من الاحيان احلام اليقظة ونعمل على اعادة تدقيق المواقف عن طريق الصدفة ونتذكر الخبرات السابقة بصورة واضحة الى حد ما وخاصة التي تعتمد على السبب الذي دفعنا الى الخيال والتصور .

لذا فالتصور الذهني هو(مهارة عقلية تتمثل في امكانية الفرد الاستدعاء الذهني لحركة او مجموعة من الحركات بنفس طريقة وتسلسل اداءها والتصور الذهني بهذا الوصف يمكن ان يكون باستدعاء مهارة حركية قام بها الفرد من قبل ويمكن ان يكون لمهارة حركية قام بها غيره من الرياضيين)<sup>(21)</sup>.

ويذكر (رمضان ياسين) إلى إن التصور الذهني هو(اداة قوية يمكن استخدامها لتحسين أي شيء وكل الاشياء التي يتم القيام بها، كالتمرين الذي يحفظ الانجاز الذي دخل العقل تحت ظروف المنافسة المتوقعة في البيئة التي تحدث فيها، ام اذا كانت المنافسة في بيئة جديدة فانه سوف يحاول ان يحصل عليها قبل المنافسة ومن ثم تصبح بينه وبين المنافسة حالة تالف)<sup>(22)</sup>.

## 2-1-3-1 انماط التصور الذهني :

يوجد تصنيفان شائعان لانماط التصور الذهني هما<sup>(23)</sup> :

- التصور الذهني الخارجي : وهو أن يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لاداء شخص اخر مثل لاعب متميز او بطل رياضي ،وكأنه يشاهد شريط سينمائي ويستحضر الحركة كما هي .
- التصور الذهني الخارجي :وهو ان يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لاداء مهارات او احداث معينة سبق اكتسابها او مشاهدتها او تعلمها فهي نابعة من داخله وليس نتيجة لمشاهداته لاشياء خارجية .

<sup>21</sup> - احمد امين فوزي ؛مبادئ علم النفس الرياضي، ط2، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2006)، ص234.

<sup>22</sup> - رمضان ياسين ؛علم النفس الرياضي، (عمان، دار اسامة للنشر والتوزيع، 2008)، ص95.

<sup>23</sup> - اسامة كامل راتب؛المصدر السابق، (1997)، ص317.

2-1-3-2 استخدامات التصور الذهني:

هناك العديد من الاستخدامات للتصور الذهني في الرياضة ومن بين اهم هذه الاستخدامات بالنسبة للاعب الرياضي<sup>(24)</sup>:

- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية واقتانها.
- المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب واقتانها.
- المساعدة في حل مشكلات الاداء .
- المران على بعض المهارات النفسية.
- المساعدة على التحكم في الاستجابات الفسيولوجية .
- مراجعة الاداء .
- تحسين الثقة بالنفس والتفكير الايجابي.

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

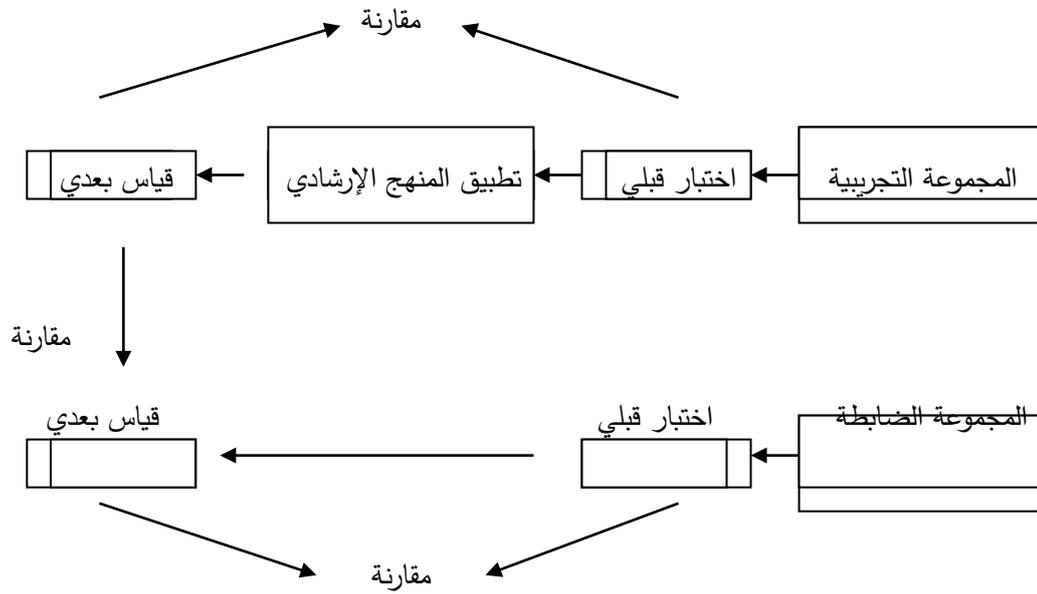
3-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (14) لاعبا من لاعبي فريق نادي (ارارات) بكرة السلة المشارك في دوري كردستان بكرة السلة للشباب والذي تم اختياره بطريقة القرعة من بين اندية الشباب بكرة السلة في محافظة اربيل والبالغ عددها (4) اندية هي (اكدا، اسو، ارارات، قة لا) ، وقد تم تقسيمها عشوائيا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (7) لاعبين للمجموعة الضابطة و(7) لاعبين للمجموعة التجريبية .

<sup>24</sup> - محمد حسن علاوي ؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2002)، ص 251.

## 3-3 تصميم البحث:

استخدمت الباحثة التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية) عشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي ويتم في هذا التصميم ادخال العامل التجريبي (المستقل) وهو المنهج الارشادي لتنمية التفكير الايجابي على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الاعتيادية. كما موضح في الشكل(1).



شكل(1)

يبين التصميم التجريبي

## 3-4 تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة:

لغرض ايجاد التجانس بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قامت الباحثة باجراء مقارنة بين المجموعتين في متغيرات العمر والطول والكتلة والتحصيل وقد تم حساب التحصيل الدراسي عن طريق (اعطاء درجة واحدة للذين لم ينهوا الدراسة الابتدائية ودرجتين للذين لم ينهوا الدراسة المتوسطة وثلاث درجات للذين لم ينهوا الدراسة الاعدادية)<sup>(25)</sup> ثم تم حساب الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين وتطبيق اختبار (ت) من اجل معرفة الفروق بين المجموعتين في هذه المتغيرات كما في جدول (1).

## جدول (1)

يبين التجانس بين مجموعتي البحث

الدلالة	ت جدولية *	ت محسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع	س-	ع	س-	
غير معنوي	2،18	1.108	0.90	16.85	0.48	17.28	العمر سنة
غير معنوي		0.811	1.49	177.71	1.11	178.03	الطول اسم
غير معنوي		0.608	1.25	70.71	1.38	70.28	الكتلة اكغم
غير معنوي		1.30	0.53	2.57	0.69	2.14	التحصيل درجة

\*تحت مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (12)

(25)-ناظم شاكر الوتار، المصدر السابق، ص40 .

3-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

استخدمت الباحثة الاجهزة والادوات الاتية:

- المصادر العربية والاجنبية.

- مقياس التصور الذهني.

- منهج إرشادي لتنمية التفكير الايجابي.

- الوسائل الاحصائية.

3-6 اداة البحث:(26)

استخدمت الباحثة مقياس التصور الذهني الذي اعده (رينر مارتنز) وعريبه (اسامة كامل راتب 1997)

،حيث يبين هذا المقياس كيف يستطيع الرياضي استخدام حواسه المختلفة اثناء التصور .

يتكون هذا المقياس من (4)ابعاد هي (البصري والسمعي والحس حركي والمزاجي)وكل بعد يتكون

من (4)عبارات وعندما يعرض المقياس على اللاعبين يكون على اربعة مواقف هي (الممارسة

بمفردك،الممارسة مع الاخرين ،مشاهدة الزميل،اللعب في المسابقة) وفي كل موقف من هذه المواقف

بعد ان يتصور اللاعب نفسه فيه يطلب منه الاجابة عن (4)اسئلة كل سؤال يعود الى بعد من الابعاد

الاربعة(البصري والسمعي والحس حركي والمزاجي) على التوالي وتتراوح الدرجة على كل بعد بين

(4)كحد ادنى و(20)كحد اقصى وكلما اقتربت الدرجة من (20)دل ذلك على المهارة في هذا البعد

والدرجة المنخفضة تعني الحاجة الى تطوير هذا البعد من التصور ملحق(1)

<sup>26</sup> -اسامة كامل راتب(1997)،المصدر السابق،ص321-323

3-7 المعاملات العلمية لمقياس التصور الذهني:

3-7-1 الصدق:

لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ماوضع من اجله وهو (التصور الذهني) تم اللجوء الى الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين في علم النفس الرياضي ملحق(2) لاختبارهم حول مدى صدق المقياس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل الى 80% وهذا يعني ان المقياس صادق لانه على الباحث (الحصول على موافقة 75% فاكثر من اراء المحكمين في هذا النوع من الصدق) (27)

3-7-2 الثبات:

لغرض ايجاد معامل ثبات المقياس اعتمدت الباحثة على طريقة الاختبار واعادة الاختبار اذ تعد الاداة ثابتة اذا اعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية(28) فقد تم تطبيق المقياس يوم 2010/2/2 على عينة مؤلفة من (8) لاعبين من لاعبي نادي (اسو) بكرة السلة للشباب والذين هم من أندية محافظة أربيل وبعد مرور (12) يوم أي في يوم 2010/2/14 تم تطبيق المقياس مرة اخرى على نفس اللاعبين وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الاول والثاني تم ايجاد معامل الثبات لكل بعد من ابعاد المقياس كما في الجدول (2).

(27) - بنيامين بلوم واخرون؛ تقييم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة)؛ محمد نبيل نوفل واخرون (القاهرة، المكتب المصري الحديث، 1983)، ص196.

(28) - صباح حسين العجيلي واخرون؛ التقويم والقياس، (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1990)، ص143.

## جدول (2)

يبين قيم معامل الارتباط بين الاختبارين الاول والثاني لايجاد معامل الثبات لاداة البحث

معامل الارتباط البسيط(بيرسون)	الابعاد
0.87	البصري
0.88	السمعي
0.85	الحس حركي
0.86	المزاجي

## 3-8 المنهج الارشادي:

المنهج الارشادي هو الهدف الاساس للبحث الحالي وقد قامت الباحثة بمراجعة شاملة للمصادر

الخاصة بعلم النفس العام وعلم النفس الرياضي لتحديد العوامل النفسية التي يمكن ان تؤثر وتشكل (التفكير الايجابي) من اجل وضع المنهج الارشادي الملائم والمناسب لتنمية التفكير الايجابي للاعبين الشباب بكرة السلة ولكي يتم ذلك اعتمدت الباحثة على عملية التخطيط في اعداد المنهج

الارشادي الخطوات الاتية :

- تحديد الاحتياجات .
- تحديد الاولويات.
- تحديد الاهداف.
- ايجاد برامج ونشاطات لتحقيق الاهداف الموضوعية.
- تقويم النتائج.

لذا فقد اعتمدت الباحثة في تطبيق المنهج الارشادي على طريقة المحاضرة والمناقشة وتقديم التعليمات للاعبين وكذلك عملية التدريب السلوكي حول كيفية التفكير بالطريقة الايجابية وتغيير الافكار السلبية الى ايجابية وغيرها وتم ايضا اعتماد التعزيز الاجتماعي مثل المدح والثناء والتصفيق والتعزيز اللفظي. ملحق(3).

### 3-9 تطبيق المنهج الارشادي للمجموعة التجريبية:

بعد استكمال الاجراءات الخاصة باعداد المنهج ووضعه بصيغته النهائية قامت الباحثة باجراء الاختبار القبلي لمجموعتي البحث وذلك عن طريق توزيع مقياس (التصور الذهني) على اللاعبين بتاريخ 2010\2\12 بعدها تم البدء بتطبيق المنهج الارشادي على المجموعة التجريبية بتاريخ 2010\2\19 واستغرقت مدة تطبيق المنهج الارشادي للمجموعة التجريبية (35)يوم بمعدل (2) جلسة أسبوعيا ولمدة (5) اسابيع مدة الجلسة الواحدة(35-45) دقيقة ليكون الوقت الكلي للجلسات (350-450)دقيقة في ملعب نادي (ارارات)في الساعة الثالثة عصرا وبعد الانتهاء من تطبيق المنهج الارشادي تم القيام باجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية بتاريخ . 2010\3\21

### 3-10 المنهج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة:

اعتمد منهج المجموعة الضابطة على المنهج الموضوع من قبل المدرب الخاص بالفريق لمدة(35)يوم تمثلت ب(5)اسابيع تضمنت(20)وحدة تدريبية بمعدل (4)وحدات اسبوعيا زمن الوحدة التدريبية الواحدة (120دقيقة)ليبلغ الزمن الكلي للوحدات التدريبية (2400) دقيقة أي (40) ساعة تدريب.

3-11 الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية<sup>(29)</sup>:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط(بيرسون).
- اختبار(ت)للعينات المتناظرة.
- 4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

### جدول(3)

يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الدالة	قيمة ت* الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية إبعاد التصور الذهني
			ع	س-	ع	س-	
غير معنوي	2,45	0.54	0.69	5.85	0.95	5.71	البصري
غير معنوي		0.55	0.69	6.14	0.69	5.85	السمعي
غير معنوي		1.54	0.53	6.42	0.69	5.85	الحس حركي
غير معنوي		1.36	1.13	6.42	0.53	5.71	المزاجي

\*تحت مستوى دلالة(0,05) ودرجة حرية(6)

(29) - -وديع ياسين وحسن محمد:التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،(الموصل:دار الكتب للطباعة والنشر،1999)،ص103-154-201-214-279.

يتبين من خلال الجدول (3) والذي يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للتصور الذهني للمجموعة الضابطة انه لم يكن هناك فرق معنوي بين الاختبارين في جميع الابعاد للتصور الذهني وهذا برأي الباحثة يعود الى ان هذه المجموعة لم يحدث لها تطور ظاهر خلال الفترة مابين الاختبار القبلي والبعدي حيث انها استمرت على نفس نمط التدريب الذي كانت تتلقاه خلال الفترة ما قبل الاختبار القبلي الامر الذي لم يحدث لها أي فروق معنوية بسبب عدم تلقيهم المعلومات الارشادية التي تساعدهم على ادارة حالتهم الذهنية وصولا الى الدرجة التي تمكنهم من القدرة على استدعاء او استحضار واسترجاع الذاكرة للاشياء والمظاهر المخزونة من واقع الخبرة الماضية ومن ثم القدرة على انشاء واحداث افكار وخبرات جديدة حيث ان التصور ( هو وسيلة عقلية او اداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة فكان التصور العقلي في الرياضة يعني ان اللاعب يفكر بعضلاته )<sup>(30)</sup> .

---

30 - محمد حسن علاوي ؛ المصدر السابق ،ص248

2-4 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

جدول (4)

يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الدلالة	قيمة ت* الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية ابعاد التصور الذهني
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	2,45	31.70	0.90	15.14	0.95	5.71	البصري
معنوي		13.74	1.29	15.00	0.8	6.00	السمعي
معنوي		17.82	0.75	14.71	0.69	6.14	الحس حركي
معنوي		10.40	1.68	15.14	1.07	5.85	المزاجي

\*تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6)

يتبين من خلال الجدول (4) والذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة في جميع ابعاد التصور الذهني، ففي البعد البصري بلغت قيمة (ت) المحسوبة (31,70) وهو اكبر فرق معنوي يظهر في بعد من ابعاد التصور الذهني للمجموعة التجريبية وهذا يعود الى تخلص اللاعبين من الافكار السلبية التي تؤثر على قدرتهم على استخدام البصر بشكل دقيق بسبب تراحم الافكار السلبية في الذهن مما يؤدي الى ضعف رؤية اللاعب للاشياء التي ينظر اليها تصل لدرجة كأنه لا يراها في بعض الاحيان على العكس من التفكير الايجابي الذي يعمل على زيادة وعي ومعرفة اللاعب (ومتابعته الدائمة للمجالات المختلفة تساعده على استكشاف ابعاد كثيرة

من الممكن ان تكون غائبه عنه فيساعده هذا الوعي على استكشاف فرص جديدة ومنافذ تكون في كثير من الاحيان مبهمه له مما يساعده على اقتحامها<sup>(31)</sup>.

أما البعد الثاني وهو البعد (السمعي) فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة له (13،74) وهي ذات دلالة معنوية مما يعني ان هناك تحسن في البعد لدى لاعبي هذه المجموعة بالمقارنة مع الاختبار القبلي وهذا يشير الى دور المنهج الارشادي الذي تعرضت له هذه المجموعة مما اثر بشكل ايجابي على قدرة اللاعبين لاستخدام او للاحساس السمي بشكل افضل مما كان عليه حيث ان الارشاد النفسي يتضمن عملية تعديل السلوك ليصبح منسجما مع المتطلبات الاجتماعية والنفسية الحالية والمستقبلية والتي ترمي في النهاية الى تحقيق الصحة النفسية للمسترشد حيث ان الارشاد النفسي يساعد الفرد على ان يفهم ذاته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي امكاناته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتدريبه لكي يصل الى تحديد اهدافه وصحته النفسية<sup>(32)</sup>.

أما البعد الثالث وهو البعد (الحس حركي) فقد حقق ثاني اعلى فرق معنوي اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (17،82) الامر الذي يبين ان اللاعبين قد تحسنت قدرتهم في هذا البعد بشكل كبير عما كانوا عليه في السابق وقبل ان يخضعوا للمنهج الارشادي وهذا يعود الى تحسن ادراك اللاعبين للمتغيرات والظروف والضغوط التي يتعرضون لها وتفسيرها على اساس ايجابي مما يولد لديهم القدرة على التصرف ورد الفعل الصحيح والمناسب تجاه الاحداث والمواقف التي تواجههم حيث ان (الادراك عندما يكون سليما ومناسبا ومتكاملا فان السلوك سيكون تبعا لذلك، فالخطة التي يدركها اللاعب والمهارات المكونة لتلك الخطة ادراكا متكاملا وشاملا عندما يعطيها له المدرب فانه اقدر على النجاح

<sup>31</sup> - امير تاج الدين ؛ كيف تغير حياتك ، (القاهرة ، كنوز للنشر والتوزيع ، 2008) ، ص 70

<sup>32</sup> - احمد محمد الزعبي ؛ المصدر السابق ، ص 16

مقارنة مع اللاعب الذي لا يستوعب او لا يدرك بالشكل الصحيح<sup>(33)</sup>. وهذا يعود إلى تحسن القدرة على التصور الذهني بشكل عام لدى اللاعبين والتي يعد البعد (الحس حركي) جزء منها والذي بدوره يعمل على تطور هذا البعد حيث ان التصور الذهني يجعل (اللاعب يفكر في اداء المهارات عقليا ويعيد تكرار خطوات ادائها بسلسلة متعاقبة ويتصور اداء الحركات بنجاح)<sup>(34)</sup> وتبين النتائج إن البعد الرابع وهو البعد (المزاجي) قد تحسن هو الآخر واطهر فرقا معنويا في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (10،40) وهو ماتعزوه الباحثة الى زيادة وعي اللاعبين بكيفية التعامل مع الافكار السلبية ومعالجتها معالجة موضوعية وجعلها تحت السيطرة حتى لا تؤثر بصورة سلبية عليهم وذلك من خلال معرفة كيفية مواجهتها بالتفكير الايجابي، اذ يعد البعد (المزاجي) من الابعاد التي تبين جانب من جوانب الشخصية المهمة التي تلعب دورا مهما في تحديد تصرفات وسلوك واداء الرياضي في التدريب والمباريات حيث ان (كفاية اللاعب في لعبة معينة تتناسب مع مآلديه من استعدادات متعلقة بنمط شخصيته اكثر مما لديه من قوة بدنية اذ ان القوة البدنية واللياقة عاملان مشتركان في معظم الالعاب الرياضية ولكن نمط الشخصية يختلف من لعبة لاخرى)<sup>(35)</sup>، وهو ما يرتبط اساسا بتطور التصور الذهني الايجابي لدى اللاعبين حيث ان (التركيز على الصفات الايجابية لمهارة معينة الى ان يتم الربط بين اداء المهارة وبين الاحساس الايجابي الممتع الذي يرافق النجاح في الاداء يحول أي خبرة سلبية الى حالة نجاح نسبي وتزيل من الذاكرة كل مشاعر الخيبة والمرارة والنقص)<sup>(36)</sup>.

<sup>33</sup> - نجاح مهدي شلش واكم محمد صبحي؛ التعلم الحركي، (جامعة البصرة، مطبعة الجامعة، 2002)، ص 195.

<sup>34</sup> - schmidt ,A.Richard :Motor learning and performance : (Illinois,U.S.A, 1999).p:33 .

<sup>35</sup> - امير تاج الدين؛ اعرف شخصيتك، (القاهرة، كنوز للنشر والتوزيع، 2008)، ص 76

<sup>36</sup> - تيرس عوديشو؛ دليل الرياضي للاعداد النفسي، (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2002)، ص 99.

3-4 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (5)

يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة	قيمة ت* الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الاحصائية ابعاد التصور الذهني
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	2,18	21.66	0.90	15.14	0.69	5.85	البصري
معنوي		16.00	1.29	15.00	0.69	6.14	السمعي
معنوي		23.67	0.75	14.71	0.53	6.42	الحس حركي
معنوي		11.39	1.68	15.14	1.13	6.42	المزاجي

\*تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (12)

يتبين من خلال الجدول (5) والذي يبين الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ان هناك فروق معنوية في جميع ابعاد التصور الذهني ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والتي خضعت للمنهج الارشادي النفسي لتنمية التفكير الايجابي حيث يتبين من خلال هذا الجدول ان المجموعة التجريبية في البعد البصري قد حققت فرقا معنويا بلغ (21,66) في الاختبار البعدي وهو ما يشير الى التحسن الكبير لهذه المجموعة التي خضعت للمنهج الارشادي النفسي لتنمية التفكير الايجابي مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تخضع لهذا المنهج، حيث ازدادت قدرة اللاعبين لرؤية الزميل والمنافس بشكل اكثر وضوحا نظرا لتحررهم من الافكار السلبية التي اصبح بإمكان اللاعب ان يتعامل معها بشكل اكثر جودة وفاعلية نظرا لاستفادتهم من مهارات التفكير الايجابي التي

اشتمل عليها المنهج الارشادي حيث (يكون لحديث الذات فاعليته من خلال مراجعة الافكار السلبية واعادة صياغتها واحلال الافكار الايجابية محلها أي النظر للامور من زاوية اخرى وهذا يحدث من خلال التأمل والتدريب)<sup>(37)</sup>.

أما البعد (السمعي) فقد حققت فيه المجموعة التجريبية فرقا معنويا بلغ (16،00) وهو يبين ان اللاعبين الذين خضعوا للمنهج الارشادي قد اصبحوا قادرين على سماع الاصوات وتمييزها بشكل واضح نظرا لنمو جانب التفكير الايجابي لديهم الذي يمنح من يمارسه القوة والاصرار للتغلب على اقصى الظروف وحالات الفشل والاحباط التي من الممكن ان تجعل اللاعب شارد الذهن غير قادر على التعامل والاستجابة الجيدة والفعالة لمختلف المثيرات المحيطة به نظرا لايمان اللاعب وثقته بامكاناته وقدراته اذ (الاحساس العالي للفاعلية يسمح لمنفذ العمل ببقائه في حالة تركيز على ذلك الاداء حتى خلال مواجهة الضغوطات لحين ايجاد حلول للمشكلات عكس الافراد الذين يساورهم الشك بقدراتهم، فان هذا الشعور يجعلهم بعيدين عن التركيز ويتحول الانتباه لديهم الى عدم قدرتهم على مواجهة المشاكل)<sup>(38)</sup>.

وتبين من خلال الجدول (5) ان البعد (الحس حركي) قد حقق اعلى فرق معنوي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة له (23.67) وهذا البعد من الابعاد المهمة التي تشير الى تفوق وامكانية وقدرة اللاعب للاستفادة من كل ماتعلمه وتدريب عليه من خطط ومهارات لتطبيقها داخل الملعب وترى الباحثة ان الفضل في ذلك يعود للمنهج الارشادي لتنمية التفكير الايجابي الذي تعرضت له هذه المجموعة اذ اصبح بإمكان اللاعب التعامل بشكل ايجابي مع مختلف التوترات النفسية التي تسببها ضغوط التدريب والمنافسة حيث ان تحديد الاهداف

37 - مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد، (1999)، المصدر السابق، ص32

38 - حسين ابو رياش وعبد الحكيم الصافي؛ الدافعية والذكاء العاطفي، (عمان، دار الفكر، 2006)، ص152

وأساليب تحسين الاداء ووضع قدرات اللاعبين في محكمها الطبيعي هو الحساب الختامي لكل مراحل الاداء ولكن هذا الاداء سوف يتاثر سلبيا في حال ارتفاع حالة التوتر لدى اللاعبين الامر الذي يسبب ضعف عمليات الاحساس والتوقع واختيار المكان المناسب فقد (اظهرت نتائج الدراسات ان حالة التوتر تؤثر وبشكل كبير في الاحساس العضلي الحركي وعلى النشاط الارادي وعلى العلاقات الشخصية في الالعاب الجماعية وفيما يتعلق بالاحساس العضلي الحركي فقد اظهرت النتائج تاثير التوتر في مستوى الانقباض العضلي وتوجيهه ومدى الحركة وإيقاعها وترددها)<sup>(39)</sup> أما البعد الرابع (المزاجي) فقد حقق فرقا معنويا هو الاخر مقارنة مع الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغت قيمته (11.39) وهذا تعزوه الباحثة الى المنهج الارشادي لتنمية التفكير الايجابي والذي اعطى للاعبين قاعدة فكرية للانطلاق منها في بناء وترتيب افكارهم بحيث يوجهونها بانفسهم وليس هي التي توجههم اذ (ان الانسان بحاجة الى مفاهيم ينطلق منها ليتدرب على صنع افكاره بنفسه)<sup>(40)</sup>، وهو الامر الذي يمكن اللاعبين من السيطرة على مزاجهم من خلال تعلم كيفية ادارة الافكار حيث ان (المزاج هو ليس شيئا خرج على سيطرتنا او ارادتنا فنحن لنا دور كبير في تحديد مزاجنا، وفي السيطرة على افكارنا وبالتالي مزاجنا وذلك بالانتباه اكثر الى الطريقة التي تدور بها الافكار في رؤوسنا، والطريقة التي نحدث بها أنفسنا)<sup>(41)</sup>، إن تحسن هذه الابعاد الاربعة (البصري، السمعي، الحس حركي والمزاجي) والتي بمجموعها تمثل التصور الذهني تشير الى ان المنهج الارشادي لتنمية التفكير الايجابي قد اثر وبصورة ايجابية وفعالة في تطور التصور الذهني للاعبين المجموعة التجريبية وبذلك اصبحوا قادرين على استخدام التصور الذهني لمدة اطول من مما كانوا عليه دون الشعور بالتعب (لانه خلال عملية التصور الذهني والتركيز على الشدائد على مراحل سير الحركة سوف يشعر اللاعب بالتعب بسبب المجهود الذهني الذي يبذله نتيجة العمليات العقلية التي تنفذ هذا العمل)<sup>(42)</sup>، وهذا بطبيعة الحال يعود الى تطور قدرة اللاعبين على تنظيم افكارهم وتوجيهها بالشكل المناسب حيث (إن التصور الذهني هو لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الأشياء و المظاهر التي سبق للفرد إدراكها، والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ. أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة ما في عملية التصور)<sup>(43)</sup>.

<sup>39</sup> - عبد الستار جبار الضمد ؛ المصدر السابق ،ص 60

<sup>40</sup> - هاني يحيى نصري ؛ علم النفس -دراسة الحواس الداخلية عبر السلوك اليومي، (بيروت ،دار الارقم للنشر والتوزيع، 2008)، ص 190

<sup>41</sup> - بايلس وسيلجمان ؛ المصدر السابق ،ص 15

<sup>42</sup> - Spilker.H.; Untales and auto genes training in Hochleis,turjs pereich der leich letik: (1976,p. 89)

<sup>43</sup> - محمد العربي شمعون ؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، (القاهرة ،دار الفكر العربي، 1996) ، ص 315 .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

بناء على النتائج التي توصلت لها الباحثة تم الانتهاء الى الاستنتاجات الآتية :

1- إن المنهج الإرشادي لتنمية التفكير الايجابي كان تأثيره ايجابيا في التصور الذهني لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة في نادي آارات .

2- للمنهج الارشادي تأثير في تطوير جميع أبعاد التصور الذهني الأربعة (البصري ، السمعي ، الحس - حركي ، المزاجي) .

2-5 التوصيات :

بناء على الاستنتاجات التي تم التوصل اليها توصي الباحثة بما يلي:

1. من الممكن ان يستفاد المدربين من المنهج الارشادي المعد لتنمية التفكير الايجابي في تحسن التصور الذهني للاعبين بعد ان تم التأكد من دوره المؤثر وبشكل ايجابي في ذلك ويمكن تطبيقه على الفرق المتقدمة وفرق النساء .
2. استخدام المناهج الارشادية في الاعداد النفسي للاعبين وان تكون موضوعاتها مبنية على اساس العوامل النفسية المؤثرة في بعض السمات الشخصية المؤثرة على قدرة اللاعب على الاداء الامثل المهاري والخططي.
3. الاهتمام بعملية الاعداد النفسي من خلال وجود الاخصائي النفسي في الفريق الرياضي ليشترك في اعدادهم نفسيا وادخال المدربين في دورات يكون الهدف منها تاهيلهم ليكونوا على علم ودراية باهمية الجانب النفسي في اعداد اللاعبين.

## المصادر العربية والاجنبية:

1. ابراهيم الفقي ؛ قوة التفكير - وتأثيره على احساسك وسلوكك ونتائج وواقع حياتك ، ط1، (دمشق، دار التوفيق، 2009).
2. احمد امين فوزي ؛ مبادئ علم النفس الرياضي، ط2، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2006).
3. احمد محمد الزعبي ؛ الارشاد النفسي-نظرياته-اتجاهاته-مجالاته (عمان، دار زهران للنشر والتوزيع، 2002).
4. اخلاص محمد عبد الحفيظ؛ التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2002).
5. امير تاج الدين ؛ اعرف شخصيتك ، (القاهرة ، كنوز للنشر والتوزيع، 2008).
6. امير تاج الدين ؛ كيف تغير حياتك ، (القاهرة ، كنوز للنشر والتوزيع ، 2008).
7. اسامة كامل راتب ؛ الاعداد النفسي للناشئين، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
8. بايلس وسيلجمان؛ قوة التفكير الايجابي، (ترجمة) هند رشدي، (القاهرة، كنوز للنشر والتوزيع، 2009).
9. بنيامين بلوم واخرون؛ تقييم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة) محمد نبيل نوفل واخرون (القاهرة، المكتب المصري الحديث، 1983).
10. تيرس عوديشو ؛ دليل الرياضي للاعداد النفسي، (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع، 2002).
11. حسين ابو رياش وعبد الحكيم الصافي ؛ الدافعية والذكاء العاطفي ، (عمان ، دار الفكر ، 2006).
12. رمضان ياسين ؛ علم النفس الرياضي ، (عمان، دار اسامة للنشر والتوزيع، 2008)..
13. صباح حسين العجيلي واخرون؛ التقويم والقياس ، (بغداد، مطبعة التعليم العالي ، 1990).
14. طه عبد العظيم حسين؛ الارشاد النفسي ، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).
15. عبد الستار جبار الضمد ؛ الحمل النفسي-الاعباء النفسية عند الرياضيين، (عمان، دار الخليج، 2004).
16. عدنان يوسف العتوم ؛ علم نفس الجماعة ، ط1، (عمان، اثناء للنشر والتوزيع، 2008).
17. محمد ابراهيم عيد ؛ مقدمة في الارشاد النفسي، (القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية، 2005).
18. محمد العربي شمعون ؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1 ، (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1996).
19. محمد حسن علاوي ؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2002).

20. محمد ماهر محمود؛ المقابلة في الارشاد والعلاج النفسي، (الاسكندرية ،دار المعرفة الجامعية،1999).
21. مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر؛ المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، (القاهرة،الدار العالمية للنشر والتوزيع،2004).
22. مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر؛ سيكولوجية التفوق الرياضي-تنمية المهارة العقلية، (القاهرة،مكتبة النهضة،1999).
23. ناظم شاكر الوتار؛ اثر برنامج ارشادي نفسي لادارة الضغوط النفسية معرفيا لدى لاعبي كرة القدم (مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ،المجلد 14،العدد2008،49).
24. نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي؛ التعلم الحركي، (جامعة البصرة،مطبعة الجامعة،2002).
25. هاني يحيى نصري؛ علم النفس-دراسة الحواس الداخلية عبر السلوك اليومي، (بيروت ،دار الارقم للنشر والتوزيع،2008).
26. وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، (الموصل:دار الكتب للطباعة والنشر،1999).
27. harris .d.v.and harris.b.l.:sport psychology .(champaigi ، il.human kintiks .1982)
28. Spilker.H.: Untales and auto genes training in Hochleis,turjs pereich der leich letik 1976
29. schmidt ,A.Richard :Motor learning and performance :(Illinois,U.S.A, 1999)

ملحق (1)

مقياس التصور الذهني الرياضي

يجب أن يراعى عند الاجابة على هذا المقياس ان التصور اكثر من مشاهدة شيء ما في ذهنك ،انه يشمل الحواس المختلفة وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالموقف.

فيما يلي وصف لمواقف رياضية اربعة تصور هذا الموقف بمزيد من التفصيل واجعل منه صورة واقعية كلما امكنك ذلك ثم قيم هذا التصور للموقف في ضوء ابعاد اربعة:

1- كيف ترى الصورة.

2- كيف تسمع الأصوات بوضوح.

3- كيف تشعر بحركات جسمك.

4- كيف تدرك حالتك الذهنية او الشعور بالانفعالات المرتبطة بالموقف.

بعد أن تقرا كل وصف عام للموقف فكر في مثال نوعي (مثال: المهارة، الاشخاص في الموقف، المكان، الزمن) ثم اغلق عينيك مع التنفس العميق عدة مرات حتى تصبح مسترخيا كلما امكن ذلك .احرص على تجنب جميع الافكار الاخرى في هذه اللحظة ،احتفظ بالعينين مغلقتين لفترة حوالي دقيقة ،وتصور صورة الموقف بشكل واقعي كلما امكنك ذلك.

استخدم مهارات التصور لتطوير صورة نشطة وواضحة للموقف العام .والتقييم الدقيق للصورة التي تستحضرها تساعدك على تحديد أي تمرينات تحتاج الى التركيز عليها في برنامج التمرين الاساسي للتصور .

هذا وبعد تصورك للموقف ضع دائرة على الرقم الذي يعبر عن افضل وصف للصورة التي تستحضرها.

1- عدم ظهور صورة ذهنية للموقف

2- يمكن التعرف على صورة ذهنية للموقف ولكن غير واضحة او نشطة.

3 - الصورة الذهنية للموقف واضحة ونشطة بدرجة متوسطة.

4- الصورة الذهنية للموقف واضحة ونشطة .

5- الصورة الذهنية للموقف واضحة ونشطة بدرجة كبيرة جدا.

الممارسة بمفردك:

اختر مهارة محددة في رياضتك الان تصور انك تؤدي المهارة في المكان الذي تعتاد ان تمارسها بمفردك .

اغلق العينين حوالي دقيقة، وحاول ان تشاهد نفسك في هذا المكان، تسمع الاصوات، تشعر بجسمك يؤدي الحركات وكن واعيا لحالتك العقلية او المزاجية:

1- تقدير كيف تجيد رؤية نفسك تؤدي هذا النشاط 5 4 3 2 1

ب- تقدير كيف تجيد الاستماع للاصوات وانت تؤدي هذا النشاط 5 4 3 2 1

ج- تقدير كيف تجيد الشعور بنفسك تؤدي الحركات 5 4 3 2 1

د- تقدير كيف الشعور بحالتك المزاجية 5 4 3 2 1

الممارسة مع الآخرين:

انك تؤدي نفس النشاط ولكن الان مارس هذه المهارة مع حضور مدربك وزملائك تؤدي في الفريق، في هذه

اللحظة ارتكبت خطأ لاحظ كل فرد .اغلق عينيك حوالي دقيقة وتصور هذا الخطا الموقف الذي يحدث بعده مباشرة.

1- تقدير كيف تجيد رؤية نفسك في الموقف 5 4 3 2 1

ب- تقدير كيف تجيد الاستماع للاصوات في هذا الموقف 5 4 3 2 1

ج- تقدير كيف تجيد الشعور بنفسك تؤدي الحركات 5 4 3 2 1

د- تقدير كيف تجيد شعورك بالانفعالات في هذا الموقف 5 4 3 2 1

مشاهدة الزميل:

فكر في زميل لك يفشل في اداء مهارة سهلة، اغلق العينين حوالي دقيقة، تصور بنشاط وواقعية زميلك وهو

يفشل في اداء هذه المهارة في فترة حرجة من المسابقة .

1- تقدير كيف تجيد رؤية زميلك في هذا الموقف 5 4 3 2 1

ب- تقدير كيف تجيد الاستماع الى الاصوات في هذا الموقف 5 4 3 2 1

ج- تقدير كيف تجيد الشعور بنفسك تؤدي الحركات 5 4 3 2 1

د- تقدير كيف تجيد شعورك بالانفعالات في هذا الموقف 5 4 3 2 1

اللعب في المسابقة:

تصور نفسك مشاركا بالاداء في المسابقة(المباراة). ويتضمن التصور انك تلعب بمهارة فائقة ويوجد جمهور

وزملاء يظهرون تقديرهم .الان اغلق العينين حوالي دقيقة ،وتصور هذا الموقف بواقعية ونشاط كلما امكنك ذلك .

1- تقدير كيف تجيد رؤية زميلك في هذا الموقف

5 4 3 2 1

ب- تقدير كيف تجيد الاستماع الى الاصوات في هذا الموقف

5 4 3 2 1

ج- تقدير كيف تجيد الشعور بنفسك تؤدي الحركات

5 4 3 2 1

د- تقدير كيف تجيد شعورك بالانفعالات في هذا الموقف

5 4 3 2 1

التسجيل:

يتم حساب الدرجة عن طريق جمع تقديرات الاجابات في الرمز (أ) في الابعاد الاربعة وكذلك بالنسبة

للمرئ (ب) وهكذا.. ثم نسجل مجموع التقدير في المكان المخصص كما هو موضح فيما يلي:

الأبعاد الدرجة الكلية

ا- البصري ----- + ----- + ----- + ----- = -----

ب- السمعي ----- + ----- + ----- + ----- = -----

ج- الحس حركي ----- + ----- + ----- + ----- = -----

د- المزاجي ----- + ----- + ----- + ----- = -----

وتتراوح الدرجة على كل بعد بين (4) كحد ادنى و(20) كحد اقصى وكلما اقتربت الدرجة من (20) دل ذلك

على المهارة في هذا البعد والدرجة المنخفضة تعني الحاجة الى تطوير هذا البعد من التصور .

## ملحق (2)

### أسماء الخبراء

أ.د.ناظم شاكر الوتار | علم النفس الرياضي | جامعة الموصل | كلية التربية الرياضية

أ.د. عامر سعيد الخيكاني اعلم النفس الرياضي جامعة بابل اكلية التربية الرياضية

أ.د. يوسف اعلم النفس العام جامعة صلاح الدين اكلية التربية

أ.م.د. ياسين علوان اعلم النفس الرياضي جامعة بابل اكلية التربية الرياضية

م.د. الآن قادرا علم النفس الرياضي جامعة صلاح الدين اكلية التربية الرياضية

### ملحق (3)

#### جلسات المنهج الارشادي

الجلسة الأولى (التعريف بالمنهج الارشادي):

وتتضمن هذه الجلسة المفردات التالية:

- إعطاء فكرة عن التفكير الايجابي بشكل عام ودوره في امكانية رفع اوخفض مستوى قدرة اللاعب على الاداء الامثل

للمهارات العقلية في التدريب والمنافسات .

- إقناع اللاعبين بأهمية ودور الإرشاد النفسي في تكوين وارساء قاعدة لتدريب اللاعب على اكتساب المهارات النفسية

والعقلية.

- محاولة التعرف على درجة ونوع التفكير لكل لاعب والعوامل المؤثرة على تفكيره من خلال طرح الاسئلة على

اللاعبين عند تعرضهم لمواقف معينة تتطلب الفكر وطريقة استجابتهم لتلك المواقف باستخدام التفكير المناسب .

الجلسة الثانية (تعلم كيفية التفكير بالطريقة الايجابية):

تهدف هذه الجلسة الى تعليم اللاعبين بكيفية التفكير بالطريقة الايجابية من خلال مايلي :

- من أهم الأمور المساعدة للوصول الى التفكير الايجابي هي كيف يكون الشخص متفائلا طوال اليوم والتفكير بالاشياء الموحية بالامل حول الامل والصحة والعمل والمستقبل الرياضي وتطور المستوى البدني والمهاري

- كيفية اختيار الاصدقاء الذين يقضي الوقت معهم بعد التدريب ووضع قائمة باسمائهم ومحاولة عدم البقاء طويلا مع الاشخاص المتشائمين

- تجنب الدخول في المجادلات والصراعات والاوضاع السلبية والقضايا التي لاداعي لها ولا جدوى من الانخراط فيها سواء عن مستوى اللاعبين الزملاء او المدرب او اللاعبين الخصوم

- مساعدة اللاعبين على تكرار كلمة (انا الان افكر ايجابيا) باستمرار مع الاحساس بالمعنى الحقيقي لهذه الكلمة

- مساعدة اللاعبين على ان لا يتخذوا طريقا في حياتهم لا يتناسب مع القيم والاخلاق والعادات السائدة

### الجلسة الثالثة (تغيير وجهة النظر الى الماضي):

تهدف هذه الجلسة الى مساعدة اللاعبين على تغيير وجهة نظرهم الى الماضي وكل مامر بهم من سلبيات او احباطات فيتعلموا منها ثم احداث التغييرات التي يريدونها فيها وتخيل النفس وكأنها ترجع بالذاكرة للماضي والتصرف في نفس التجربة كما كان يريد ان تكون عليه وبذلك يكون قد غيرنا الواقع من تحد الى خبرات ومهارات وذلك من خلال اتباع الخطوات التالية:

- فكر في تجربة سلبية حدثت لك في الماضي عن طريق التفكير في تجربة محددة ولاحظ تعبيرات وجهك واحاسيسك وحركات جسمك وسلوكك

- التفكير في المهارات التي تم تعلمها من هذه التجربة

- تخيل نفسك تعود بالزمن الى الماضي وتواجه نفس التحدي وضع التعبيرات التي تناسبك وتحركات الجسم التي تناسبك واستخدم المهارات التي تعلمتها

- لاحظ الأحاسيس التي تشعر بها وستجد انها اصبحت افضل بسبب استخدام المهارات والخبرات التي تم تعلمها في المرة الاولى

### الجلسة الرابعة (استخدام عملية تغيير التركيز) :

تهدف هذه الجلسة الى مساعدة اللاعبين على استخدام عملية تغيير التركيز والتي هي عبارة عن اسئلة مختلفة يستخدمها الفرد في حالة من اللاوعي عندما تواجهه بعض الصعوبات او التحديات وهذا يعتمد على تقييمه لتجارب الحياة وعندما يكون هذا التقييم سلبي يتصرف بطريقة سلبية وعندما يكون ايجابيا يتصرف بطريقة ايجابية وبالتالي فان النتائج تكون ايجابية ايضا ويتم استخدام هذه الطريقة بتحقيق الاهداف او الخطوات التالية:

- التفكير في تجربة سلبية تعيشها الان

- اسال نفسك الاسئلة التالية وكتب الاجابة عن كل سؤال قبل الانتقال الى السؤال الذي يليه

ا- ماهي المشكلة بالضبط

ب- منذ متى تعاني من هذه المشكلة

ج- ماهو سبب هذه المشكلة

د- من كان السبب في وجود هذه المشكلة

هـ- كيف تقف هذه المشكلة بينك وبين ماتريد ان تحققه

و- ماهو أسوأ وقت عشت فيه هذه المشكلة

ثم نطلب من اللاعب بعد الاجابة على هذه الاسئلة ان يصف لنا شعوره ،وعندها سوف يكون شعوره سلبي لان هذه الاسئلة تجل التركيز على المشكلة وسلبياتها ،بعدها نعمل استخدام التركيز الايجابي ونطلب منه ان يفكر في نفس المشكلة ويجيب عن الاسئلة الاتية:

ا- ماذا تريد؟ ب- لماذا تريده؟ ج- متى تريده؟ د- كيف تستطيع الحصول عليه؟

هـ- عندما تحصل على ماتريده ماذا سيتحسن في حياتك؟ و- ماهي التحديات التي من الممكن ان تواجهك؟

ز- مالذي يجب عليك ان تبدا بالقيام به الان لكي تحصل على ماتريد؟

- بعد أن يجيب عن هذه الاسئلة سيجد ان هناك فرقا لان التركيز الاول كان سلبيا ولكن التركيز الثاني ايجابي ويقوده الى الحل.

الجلسة الخامسة(استخدام طريقة الزيادة والنقصان):

تهدف هذه الجلسة الى تعليم وتدريب اللاعبين على كيفية استخدام طريقة الزيادة في التفكير الايجابي والنقصان في التفكير السلبي ويتم ذلك بتدريب اللاعبين استخدام الخطوات التالية:

1- حديث النفس والذي يعتبر من اكثر المحددات اهمية في توكيد الذات الايجابية عن طريق تكرار الاستخدام لعبارات معينة وترسيخها في اللاشعور وبالتالي التأثير في ادراك الرياضي لقدرته ومهاراته مثل:

- أنا املك المهارات اللازمة لافضل اداء .
- انا استطيع التركيز تحت كل الظروف .
- أنا قادر على الاداء الجيد في المنافسات الصعبة .
- روحي المعنوية عالية.
- مدربي راضي عن مستوى ادائي.
- لا أخاف التحدي من المنافسة.
- أنا أفكر بايجابية طوال الوقت.

2- تذكير النفس بالانجازات الشخصية المهمة والتي تستحق الفخر والاعتبار وذلك باستخدام عبارات خاصة مثل:

- لعبت بشكل ممتاز في الموسم الماضي.
- كان أدائي رائعا في اسوء الظروف .
- استطعت أن استعيد لياقتي بشكل اسرع من بقية اللاعبين.
- أشادت الكثير من الصحف بادائي في الموسم الماضي.
- كنت اصغر لاعب تم ضمه الى الفريق.

3- تغيير الأفكار السلبية إلى ايجابية وذلك عن طريق مراجعة الافكار السلبية واعادة صياغتها الى افكار ايجابية أي النظر الى تلك الافكار من زاوية اخرى ومختلفة مثل:

- |                                       |   |  |
|---------------------------------------|---|--|
| - لااستطيع اللعب أمام الجمهور الكبير  | ← | - استطيع اللعب بشكل افضل امام الجمهور الكبير |
| - التحكيم سبب خسارتنا الماضية         | ← | - نستطيع الفوز دون مساعدة الحكم              |
| - أنا قلق من مواجهة هذا الفريق        | ← | - على استعداد لمواجهة هذا الفريق             |
| - لااستطيع أن اطرد هذه الغلطة من ذهني | ← | - هناك فرصة أخرى وسأعوض أخطائي               |
| - ماذا يفكر الآخرون إذا خسرت المباراة | ← | - كل شخص معرض للخطا ساركز في الاداء الراهن   |

الجلسة السادسة (استراتيجية النتائج الايجابية):

تهدف هذه الجلسة الى مساعدة اللاعبين على الاستعادة والتعلم من الفشل اكثر من التعلم من النجاح واكتشاف ماذا يجب ان يفعل عندما تعرض لموقف او تحد لم يستخدم معه السلوب المناسب وهذا يساعد على تركيز الانتباه الى النتيجة الاخرى التي لم يمكن التحول اليها وذلك من خلال استخدام الخطوات التالية:

- فكر في تحد تقابله في حياتك الان.
  - فكر في السلوك السلبي الذي استخدمته.
  - فكر في النتيجة التي حصلت عليها بسبب تصرفك.
  - فكر في الشعور الذي تشعر به.
- سيظهر ان السلوك سلبي لانك لم تتصرف بالاسلوب الذي كنت تخطط له وايضا لانك لم تحصل على النتيجة والهدف اللذين كنت تريدهما....بعدها تنفس بعمق ثلاث مرات ثم الاستمرار في هذه الاستراتيجية ونطلب من الرياضي ان :
- يفكر في نفس التحدي الذي قابله ولم يحصل على النتيجة التي كان يريدتها.
  - يفكر في سلوك ايجابي يستطيع استخدامه.
  - يفكر في النتيجة التي من الممكن الحصول عليها.
  - ثم نطلب منه ان يلاحظ احساسه الان سيجد ان احساسه ايجابيه لانه حصل على النتيجة الايجابية التي يريدتها
  - بعدها عليه أن يتنفس بعمق ثلاث مرات وان يغمض عينيه وتخيل نفسه يعود للماضي ومواجهة ذلك الموقف السابق الذي تعرض له وان يتخيل نفسه واثقا من نفسه ومتمرن وان يتنفس بعمق ثلاث مرات ثم يفتح عينيه فهذا الشيء سوف يعمل على تدريب الذهن وجعله ماهرا في الحصول على النتائج الايجابية.

الجلسة السابعة (استخدام عملية إعادة التعريف):

تهدف هذه الجلسة الى اعادة تعريف اللاعبين بما لديهم من امكانيات لم ينتبهوا الى وجودها ، فاللاعب الذي يفكر بانه اقل من الاخرين نتيجة لاحساسه الشخصي بذلك بسبب تركيزه على على الجانب السلبي في حين لم يركز على الكثير من الايجابيات التي يتمتع بها لذا تهدف هذه الجلسة الى جعله يشعر بالرضا عن نفسه وزيادة ثقته بنفسه وامكانياته ومن ثم تحويل تعريفه لنفسه من الضعف الى القوة ،ويتم ذلك من خلال استخدام بعض الاستراتيجيات ومنها:

- جعل اللاعب يفكر في تعريف سلبي اعطاه لنفسه او فريقه واعتقد انه حقيقة.
- ثم الطلب منه ان يركز على الاحاسيس التي يشعر بها بسبب هذا التعريف السلبي.
- ثم نطلب منه ان يتنفس بعمق ثلاث مرات لكي يخرج من تلك الحالة السلبية ثم يركز على الاتي:
- التفكير في تعريف ايجابي اعطاه لنفسه او فريقه.
- التفكير في الاحاسيس التي يشعر بها بسبب هذا التعريف الايجابي.
- ثم الطلب منه ان يتخيل نفسه مع الاشخاص الذين كانوا يدعمون التعريف السلبي وان يلاحظ ثقته بنفسه في التعريف الجديد.

الجلسة الثامنة (استخدام إستراتيجية التجزئة):

كثير من الأحيان يعمم اللاعبون اشياء سلبية عن انفسهم مثل: الفشل او القلق او الخوف فيقول انا فاشل انا خائف من المستقبل او انا تركيزي ضعيف فيسبب لنفسه اعتقادا سلبيا يمنعه من التقدم والارتقاء بالمستوى.

لذا فالهدف من هذه الجلسة (التجزئة) هو تجزئة هذا الحكم والتعميم السلبي الى مكونات اصغر مما يجعل الشخص يدرك الحكم بادراك ايجابي اخر واحاسيس ايجابية تساعده على التعامل مع الاجزاء كل على حدة بثقة وسهولة تامة.

لذلك يطلب من اللاعب ان يقوم بتطبيق الخطوات التالية ويكررها لاكثر من مرة الى ان يتم اتقانها بالشكل الذي

يساعده على تجاوز الافكار السلبية وادراكها ادراكا ايجابيا:

- فكر في حكم حكمته على نفسك او لقب فرضه عليك الاخرون واكتبه في الرسم البياني التالي.
- فكر في الأحاسيس التي سببها لك ذلك الحكم او الفرص التي ضاعت منك بسببه.
- قم بتجزئة هذا الحكم الى اجزاء صغيرة، واكتب الاجزاء في الدوائر المخصصة لها.
- فكر في الحل لكل جزء على حدة. كما في المثال ادناه:

الفشل

عدم وجود اهداف	تقادي الفعل	عدم الالتزام	عدم التقييم
----------------	-------------	--------------	-------------

الجلسة التاسعة (إيجاد البدائل):

تهدف هذه الجلسة الى مساعدة اللاعب على ان يكون قادرا على ايجاد اكثر من طريقة او حل لمواجهة المواقف والتحديات التي يمكن ان تواجهه، فاذا اراد اللاعب التحكم في احساسه فعليه ان يجعل البدائل صديقه الحميم ولا ينتظر المشكلة حتى تحدث ايا كان نوعها بل التفكير في احتمال حدوثها مقدما ثم التفكير في الحل ووضع ثلاث بدائل على الاقل لحلها فعندما يفشل احد الحلول تكون له القدرة الكاملة على التحكم في حل المشكلة. ويتم تدريب اللاعب على استخدام او تطبيق هذه الطريقة على النحو الاتي:

- ضع التحدي الذي تواجهه في ذهنك.

- جد الحل الذي تراه مناسباً مع ايجاد حلين او بديلين لهذا الحل.

- اختر الحل .

- ماهو الفعل الناتج برايك؟

- كيف تقيمه ؟

- كيف تعدله ؟

- ماهو الفعل الناتج ؟

اذ يمكن اسخدام البديل الاول ووضعه في الفعل ثم تقييم النتائج وتعديل الاختيار ثم وضعه في الفعل مرة اخرى

حتى يتم الوصول الى النتيجة المرغوبة.

الجلسة العاشرة (استخدام طريقة التخيل):

ان العقل الانساني اللاواعي لايعرف الاشياء وانما ينفذ الاوامر التي نقولها له وعندما ننفذ الطريقة ادناه ونكررها اكثر من مرة سوف تكون هناك تعديلات لكي تكون افضل ،كلما اخذها العقل اللاواعي على انها حقيقة وهنا سوف يعمل العقل على فتح الملفات العقلية التي تدعمه لكي يحقق اهدافه:

التهيؤ لهذه الطريقة:

- الجلوس في مكان هادئ مدة عشر دقائق على كرسي او على الارض والظهر معتدل او الاستلقاء على الارض.

- ارتداء الملابس المريحة وخلع الساعة والتظاراات وعلق الهاتف المحمول.

- تحضير كوب من الماء مملوء الى النصف .

تطبيق الطريقة:

- فكر في تحد معين موجود في حياتك او موقف تواجهه في التدريب او المنافسة.

- اكتب الأسباب التي يوجد فيها هذا التحدي .

- اكتب المتاعب التي يسببها لك هذا التحدي.

- اكتب كيف تريد حل هذا التحدي.

- اكتب الشخصية التي تحتاجها لمواجهة هذا التحدي مثل(شخصية واثقة من نفسها او شخصية قوية)او العلاج الذي تريده مثل( التخلص من

العصبية او التوتر او القلق..الخ)او اكتب الشيء الذي تريد يتحسن في حياتك مثل

(التركيز على الأداء المهاري أو تحسن التذكر او اللعب بشكل افضل امام الجمهور الكبير)

- اشرب كمية قليلة من الماء ثم تنفس من الانف بعمق وببطء الى ان تمتلئ الرئتان ثم الزفير من الفم ببطء بحيث يكون الزفير اطول من من

الشهيق (أي الشهيق مع العد من 1-4 ثم الاحتفاظ بالشهيق لرقمين ثم الزفير مع العد من 1-8) اذ انه عندما يكون الزفير اطول من الشهيق

يزداد الاسترخاء والوصول الى الراحة التامة.

- أغمض العينين وتخيل نفسك في التحدي الذي تواجهه وانظر الى نفسك وانت واثق تماما من نفسك وضع العبيرات ووضع الجسم والتنفس

والافكار التي تريدها.

- اجعل أحاسيسك مرتبطة بصورتك .

- افتح عينيك ثم كرر التدريب أي اشرب بعض الماء وتنفس بنفس الطريقة ثم اغمض العينين وتخيل نفسك في التحدي ولكن هذه المرة كن

افضل من المرة السابقة مع ربط احاسيسك .

- افتح العينين ثم كرر التدريب واضف كل ماتريد ان تضيفه على اسلوبك مع ربط احاسيسك به.