




The effectiveness of a psychological counseling program to developing sports optimism among Nineveh Football Team players

Lec. Omar Nazir Dhannoun* 

General Directorate of Nineveh Education, Iraq.

*Corresponding author: omar.natheer17@gmail.com

Received: 18-12-2024

Publication: 28-02-2025

Abstract

The current study aimed to build a psychological counseling program and identify the level of sports optimism and pessimism among the players of the Nineveh Education Football Team. The experimental method was used to suit the nature of the research. As for the research population, it consists of players from the Nineveh Education Football Team who are enrolled in training sessions, and they also represent the research sample consisting of 28 players who were chosen intentionally. Appropriate statistical methods were adopted for the research, namely the arithmetic mean, standard deviation, T-test coefficient, Levene's test, and percentage. The statistical package (Spss) was also used to process the data. The counseling program was built on the basis of previously monitored data, representing specific needs, and it was designed to suit these needs, which were revealed by the results of the pre-measurement, which showed a noticeable decrease in the level of sports optimism among the players. The results also showed the superiority of the experimental group over the control group in the post-test for sports optimism.

Keywords: Guidance Programme, Sports Optimism.



فاعلية برنامج ارشادي نفسي في تنمية التفاؤل الرياضي لدى لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة القدم

م. عمر نذير ذنون

omar.natheer17@gmail.com

العراق. المديرية العامة لتربية نينوى

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٤/١٢/١٨ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٢/٢٨

الملخص

هدفت الدراسة الحالية الى بناء برنامج ارشادي نفسي والتعرف على مستوى التفاؤل والتشاؤم الرياضي لدى لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة القدم ، وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، اما مجتمع البحث فتكون من لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة القدم المنتظمين في الحصص التدريبية وهم ايضاً يمثلون عينة البحث المتكونة من ٢٨ لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وتم اعتماد الوسائل الإحصائية الملائمة للبحث والمتمثلة بالوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل اختبار (T-test) واختبار (levene's) والنسبة المئوية ، كما تم استخدام الحقيبة الإحصائية (Spss) في معالجة البيانات.

تم بناء البرنامج الارشادي على اساس معطيات تم رصدها مسبقاً متمثلة بحاجات محددة وتم تصميمه بما يتلائم مع هذه الحاجات التي اظهرتها نتائج القياس القبلي والتي بينت انخفاض ملحوظ في مستوى التفاؤل الرياضي لدى اللاعبين، كما اظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في الاختبار البعدي للتفاؤل الرياضي.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الارشادي، التفاؤل الرياضي.

١-المقدمة:

يعد الجانب الرياضي من المجالات الحيوية المهمة والتي لها الاثر الكبير والفعال في تنمية شخصية الفرد وتعزيز القيم الانسانية والاجتماعية له ، ومن بين تلك المجالات التي لها شعبية كبيرة وواسعة في العالم بشكل عام ومجتمعنا على وجه الخصوص تبرز كرة القدم كأحد الالعاب الجماعية التي تتطلب قدرات بدنية ومهارية ونفسية عالية ، وتتطلب هذه الرياضة مستوى عالٍ من الإعداد النفسي لاسيما عامل التفاؤل والتشاؤم الذي يعد من العوامل المهمة والتي لها تأثير مباشر على اللاعب ، حيث تشكل المنافسات للرياضي عبئاً على الجانب النفسي ينسحب الى شخصيته ، فهو يتأثر بالضغوطات والتغيرات المتسارعة التي دائماً ما تسبب ضغوطات و صراعات نفسية والتي تقترن بأجواء المنافسات واهميتها حيث تجعل الرياضي في حالة من التردد والحيرة والقلق والتوتر إضافة الى نوع من الاحباط والتشاؤم من الإخفاق وتشير الكثير من الدراسات الى ان اللاعب الذي يتمتع بنظرة ايجابية تجاه عمله وواجباته والمتمثلة في التدريب والمنافسات يكون اكثر قدرة على تحقيق المستويات العالية ويكون اكثر انزاناً، والتفاؤل هو اعتقاد الفرد بإمكانية تحقيق افضل النتائج وذلك من خلال الايمان بان افضل المستويات والنتائج هي اقل ما يمكن تحقيقه. ان الشخص المتفائل لدى استبشاره المسبق بالنجاح يكون قد حصل على قدرة لإحالة المواقف المستقبلية الى حاضره ويرضى به وعلى الرغم من اهمية عامل التفاؤل الرياضي الا ان هناك مجموعة كبيرة من اللاعبين لا يستطيعون الحفاظ على نظرتهم الايجابية للأحداث التي تدور حولهم وكيفية تفسيرها بطريقة تشاؤمية خاصة عندما تكون هناك ضغوط على اللاعب ولتحقيق النجاح في نشاط رياضي معين يجب توفر عدد من السمات في الشخصية، فالرياضي الذي لا يمتلك السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع تحقيق مستوى عالي مهما بلغت امكاناته البدنية والمهارية والفنية لان هذه السمات لها التأثير المباشر على مستوى الاداء. والتشاؤم يبدأ من خلال ضعف النشاط والقوة العصبية وغياب الرقابة العقلية للفرد فيفسح المجال لنفسه ان يسبح في اجواء مظلمة من الأوهام وان ضبط النفس والتركيز على الجوانب الايجابية والسارة دائماً يحد من التشاؤم والافكار السلبية التي تسيطر على نفوسهم. ومن هنا تأتي اهمية البرنامج الارشادي النفسي والذي صمم لكي يستهدف التفاؤل الرياضي كأداة قوية وفعالة لتعزيز الكثير من القدرات النفسية للاعب وهذا هو هدف البحث الحالي وان تصميم البرنامج سيكون له الاثر الكبير في تحسين مستوى الاداء للاعبين من خلال التنمية النفسية والارشاد للاعب.

تشير العديد من الدراسات إلى أن الفئات الشبابية من اللاعبين قد يعانون من انخفاض مستويات التفاؤل بشكل عام لديهم نتيجة الضغوط المختلفة أهمها الاخفاقات المتكررة وتدني مستوى المساندة الاجتماعية لهم مما يؤثر سلباً على الجانب النفسي وبالتالي ينسحب الى الجانب الفني والمهاري للاعب، ومن خلال متابعة الباحث للنتائج المتحققة للاعبين منتخب تربية نينوى لكرة القدم في الآونة الاخيرة والتي كانت ليس بالمستوى المطلوب على رغم من ما يملكونه من قدرات مهارية وفنية ، حيث اشارت الملاحظات الأولية إلى وجود نقص وتفاوت في مستويات التفاؤل الرياضي بين اللاعبين هذا مما قد ينعكس على انسجام تفكيرهم وتوجهاتهم كمجموعة ومستوى أدائهم في المنافسات كفريق ، وقد يكون السبب ناجماً عن ضعف الاهتمام بالجانب النفسي كأحد مراحل الإعداد للفريق مقارنة بالجوانب المهارية والبدنية والفنية.

وفي ضوء تلك المعطيات تبلورت لدى الباحث فكرة الحاجة إلى تفعيل وتنشيط الجانب النفسي للاعبين من خلال إعداد برنامج ارشادي نفسي معد خصيصاً لتنمية التفاؤل الرياضي لديهم الامر الذي يسهم في سد النقص الحاصل لديهم وتطوير مهاراتهم وقدراتهم في هذا المجال بما يسهم بتعزيز قدرتهم على مواجهة المواقف والتحديات الرياضية وتحقيق اقصى استفادة من امكاناتهم الكامنة لا سيما ان اعداد هذا البرنامج لا يصب في مصلحة مستوى الاداء الرياضي فحسب انما يسعى ايضاً الى تحسين جودة الحياة الرياضية والشخصية لدى اللاعبين الامر الذي يدعم فكرة البحث الحالي كمسوغ لتطوير منظومة الدعم النفسي لدى اللاعبين، ومن خلال ما تقدم يظهر لنا تساؤل كيف يمكن لهذا البرنامج ان يعمل على تنمية وتطوير التفاؤل الرياضي ويحد من التشاؤم لدى لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة القدم وبالتالي تحسين الاداء الرياضي لهم ؟ وهذا ما أجبنا عليه مسبقاً من خلال تصميم برنامج ارشادي نفسي موجه لتحقيق ذلك.

ويهدف البحث الى:

- ١- بناء برنامج ارشادي نفسي لتنمية التفاؤل الرياضي لدى لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة القدم.
- ٢- التعرف على مستوى التفاؤل والتشاؤم الرياضي لدى لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة القدم.
- ٣- التعرف على أثر البرنامج الارشادي النفسي على مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة القدم.

٢- إجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث:

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة القدم والبالغ عددهم ٢٨ لاعب وهم يمثلون عينة البحث أيضاً تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم بشكل عشوائي الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة، كما بلغ عدد عينة الثبات والتجربة الاستطلاعية ٨ لاعبين والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية للبحث.

٢-٣ وصف مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي:

يتكون المقياس من ٣٢ فقرة يتم الإجابة عليها من خلال ٥ بدائل هي قليل جداً، قليل، متوسط، كثير، كثير جداً، وتأخذ البدائل قيمة ٥، ٤، ٣، ٢، ١ على التوالي، ويتم الحصول على الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي حصل عليها المجيب، وتكون على درجة للمقياس ١٦٠ وأدنى درجة له ٣٢ الملحق (١).

٢-٤ ثبات المقياس:

يعتبر الثبات لأي مقياس من المؤشرات والمهمة والضرورية كونه يعد مؤشر على قدرته على قياس المستوى الحقيقي للسمة التي يهدف المقياس الى قياسها وللتحقق من ثبات المقياس استخدم الباحث أكثر من طريقة لان هذه العملية تعزز من اجراءات البحث.

٢-٤-١ التجزئة النصفية:

أجرى الباحث اجراء اختبار الثبات على عينة مكونة من (٤) لاعبين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث قسمت فقرات المقياس والبالغ عددها ٣٢ فقرة الى نصفين، فردية، زوجية وبعد ذلك تم احتساب معامل الارتباط البسيط Person بينهم وبلغت قيمته ٠,٧٩٨ وهذه هي القيمة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار ولا يمكن ان تعبر عن الاختبار بشكله الكامل ولذلك تم استخدام معادلة سبيرمان - براون للمقياس بشكله الكامل حيث بلغت قيمته ٠,٨٣٢ وتعد هذه القيمة معامل ثبات عالي.

٢-٤-٢ الفا كرونباخ:

تمت اجراءات اختبار الثبات على عينة قوامها (٨) لاعبين، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية حيث جاءت قيمة معامل الفا كرونباخ ٠,٨٣٩ وهذه قيمة معامل الثبات وذات مؤشر عالي.

٢-٥ ضبط متغيرات البحث:

تتسم البحوث التي تعتمد على المنهج التجريبي بوجود متغيرات مستقلة ومتغيرات تابعة بالإضافة الى المتغيرات الخارجية حيث لابد من ضبط هذه المتغيرات والعوامل المؤثرة وجعل المتغير المستقل وحده من يكون السبب في التغيير.

- المتغير المستقل: المتمثل بالبرنامج الارشادي النفسي المعد من قبل الباحث.

- المتغير التابع: المتمثل بالتفاؤل والتشاؤم الرياضي.

- المتغيرات الدخيلة: هي التي تؤثر على سلامة التجربة وتم تحديدها من خلال ضبط اجراءات السلامة الداخلية والمتمثلة ظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها والنضج، وتوحيد ظروف القياس والتكافؤ في اختيار مجاميع البحث وضبط الحضور وتسرب اللاعبين من الجلسات. اما السلامة الخارجية تم ضبطها من حيث مكان وزمان التجربة والطريقة التي تدار بها الجلسات.

٢-٦ البرنامج الارشادي النفسي:

لنتمكن من تحقيق الاهداف المرسومة للبحث الحالي والذي يهدف الى التعرف على فعالية هذا البرنامج على لاعبي منتخب تربية نينوى وبعد اطلاع الباحث على نماذج عديدة من البرامج الارشادية النفسية والابحاث والمصادر منها (الزبيدي ٢٠٢٠)، (علاوي ٢٠٠٢)، (راتب ٢٠٠١) تم الآتي:

١- تحديد الاحتياجات:

هي خطوة قام بها للوقوف على حاجات اللاعبين الأساسية من خلال متابعة اللاعبين والالتقاء بهم والتواصل مع الجانب الإداري للوصول إلى المعلومات الحقيقية والدقيقة عنهم واتخذ الباحث الخطوة الأولى في عملية اعداده للبرنامج الارشادي النفسي وهي عملية تحديد عناوين الجلسات وعددها ومدتها الزمنية والتي هي مخصصة لسد النقص الحاصل لدى اللاعبين في هذا المجال وبعد الإطلاع على المصادر والمراجع التي تناولت اعداد البرامج الارشادية النفسية تم تحديد الحاجات لدى اللاعبين.

- ٢- **تحديد الاولويات:** في هذه الخطوة تم ترتيب جلسات البرنامج الارشادي النفسي حسب اهميتها على حسب آراء السادة الخبراء.
- ٣- **تحديد الأهداف:** تم تحديد الأهداف العامة والخاصة بما ينسجم مع الاحتياجات التي تم تحديدها وكما يأتي:
- ١- **الأهداف العامة:** اعتمدت على تزويد اللاعبين من افراد المجموعة التجريبية بالخصائص النفسية التي تساعد على تحقيق التفاوض وتدعم تحقيق الارشاد الذاتي للاعب وتمنية التفاوض الرياضي والحد من التناؤم ليتمكن من تحقيق الاستقرار النفسي.
- ٢- **الأهداف الخاصة:** مجموعة من الاهداف التي تم اشتقاقها من الاهداف العامة للبرنامج الارشادي النفسي التي تضمن مجموعة من الاجراءات التي استخدمها الباحث مع اللاعبين لتحقيق الهدف الاساسي للبرنامج والذي يتمثل بفاعلية البرنامج الارشادي نفسي على التفاوض الرياضي.
- ٣- **نشاطات تحقيق الاهداف:** يتكون البرنامج من مجموعة من النشاطات والتي اعتمدها الباحث من اجل تحقيق الاهداف وهي (المحاضرة، المناقشة، التغذية الراجعة، التعزيز، النمذجة، لعب الدور، الواجب المنزلي، تقويم البرنامج) كما جاء في الأساليب والفنيات المستخدمة في بناء البرنامج.
- ٤- **تحكيم البرنامج:** تم عرض البرنامج على السادة الخبراء ملحق (٢) في مجال علم النفس الرياضي الاطلاع وبيان الرأي في عناوين وعدد وتسلسل الجلسات حسب الاهمية لكل جلسة وبعد اطلاعهم على البرنامج كانت نسبة اتفاهم ٨٧% وتم الاخذ بملاحظاتهم ليصبح البرنامج بصيغته النهائية مكون من ١٢ جلسة بزمان ٤٥ دقيقة للجلسة والجدول (١) يبين عناوين الجلسات ونسب الاتفاق للسادة الخبراء.

الجدول (١) يبين عناوين جلسات البرنامج الارشادي النفسي ونسب اتفاق السادة الخبراء عليها

ت	عناوين الجلسات	عدد الخبراء	زمن الجلسة	الموافقين	
				العدد	النسبة
١	التعريف بالبرنامج	١٣	٤٥ د	١٣	100%
٢	تنشيط الجانب الدافعي			١٢	92%
٣	دافع النجاح والفشل			١٢	92%
٤	الثقة بالنفس			١٢	92%
٥	ادارة الاستشارة			١٠	77%
٦	اعادة توجيه التركيز			١٢	92%
٧	التحول في تقدير الذات			١٠	77%
٨	إعادة التعريف			١٠	77%
٩	التحدي والارادة الصلبة			١١	٨٥%
١٠	المثابرة			١١	85%
١١	الاعتقاد وقوة التغيير			١٠	77%
١٢	الختام وتقييم البرنامج			١٣	100%

٥-تقويم البرنامج:

ويقصد بهذه الخطوة الحكم على نتائج البرنامج من خلال مقارنة نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة والتي من خلالها تتحدد الفائدة التي يتم الحصول عليها بعد تطبيق البرنامج، ويرى الكثير من المربين أن تقويم البرنامج الارشادي يجب أن يكون في ضوء أهداف ذلك البرنامج حيث تظهر نتائج التقويم في الإجابة عن مدى تحقق أهداف البرنامج.

٢-٧ الاجراءات التطبيقية:

٢-٧-١ تكافؤ مجموعتي البحث:

إن عملية اجراء التكافؤ في للمتغيرات بين مجاميع البحث تعطي نتائج أفضل وتعطي موثوقية للإجراءات العلمية للتجربة وللشروع من نقطة انطلاق للمجموعات لابد ان يقوم الباحث بأجياذ مجاميع متكافئة على اقل تقدير فيما يتعلق بمتغيرات بحثه وكما مبين بالجدول (٢).

الجدول (٢) يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي

دلالة الفروق	sig	(t) المحتسبة	المجموعات				المقياس
			تجريبية		ضابطة		
			ع±	س ⁻	ع±	س ⁻	
غير معنوي	٠,٧٦٩	٠,٢٩٩	٤,٤٨	٩١,١٠	٤,٤٩	٩١,٧٠	التفاؤل والتشاؤم الرياضي

معنوي عند مستوى دلالة $\geq 0,05$

بلغت قيمة مستوى الدلالة لمقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي ٠,٧٦٩ ولكونها أكبر من قيمة الدلالة المعتمدة، فمعنى ذلك انه لا يوجد فروق معنوية بين مجموعتي البحث وهذا مؤشر على تكافؤ المجموعتين.

٢-٧-٢ التجربة الاستطلاعية للبرنامج الارشادي النفسي:

تم تطبيق التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٢٤/١٠/٣١ من يوم الخميس وذلك بتطبيق بعض جلسات البرنامج على عينة قوامها ٨ لاعبين من المستبعدين من التجربة النهائية للبحث وكان الهدف من اجراءها الآتي:

- اكتساب انطباع اولي عن الجلسات وطريقة تنفيذها.
- الوقت الازم وكيفية توزيعه.
- طريقة تنفيذ الاساليب والفنيات المستخدمة.
- التعرف على المعوقات وكيفية تذليلها لضمان التنفيذ بشكل جيد
- أظهرت التجربة الى امكانية تطبيق البرنامج بشكله النهائي على افراد المجموعة التجريبية.

٢-٧-٣ التصميم التجريبي:

استخدم الباحث تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختيار العشوائي ذات القياسين القبلي والبعدي وتم مراعاة الامور التالية:

- تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة.
- تم اجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة في مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي في يوم الاحد المصادف ٢٠٢٤/١١/٣
- تنفيذ البرنامج الارشادي النفسي للمجموعة التجريبية في يوم الإثنين المصادف ٢٠٢٤/١١/٤.
- ابقاء المجموعة الضابطة على عمليات الاعداد المتبعة من قبل مدرب الفريق.
- اجراء قياس بعدي للمجموعتين في مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي في نهاية تطبيق البرنامج الارشادي النفسي يوم الاربعاء المصادف ٢٠٢٤/١٢/١١

٢-٨ تطبيق التجربة النهائية:

بعد اكتمال اعداد البرنامج الارشادي النفسي بصيغته النهائية وبموافقة السادة الخبراء تم تنفيذ البرنامج على اللاعبين في المجموعة التجريبية وبالإجراءات التالية:

- تحديد عدد الجلسات للبرنامج الارشادي النفسي ١٢ جلسة وبواقع جلستين في الاسبوع.
- تنفيذ جلسات البرنامج الارشادي النفسي في منتدى شباب ورياضه الكرامة.
- شرح طبيعة العمل لأفراد المجموعة التجريبية وكيفية المحافظة على سرية الجلسات.
- تحديد موعد الجلسة الاولى والتي صادفت في يوم الاثنين المصادف ٢٠٢٤/١١/٤.
- تحديد موعد الجلسة الاخيرة والتي صادفت في يوم الاربعاء المصادف ٢٠٢٤/١٢/١١ والتي جرى فيها القياس البعدي وختام البرنامج وبالتعاون مع مدرب الفريق (علاء الدين حسين محمد).

الجدول (٣) يبين تسلسل جلسات البرنامج وعناوينها وتاريخ انعقادها

الاسبوع	الساعة	تاريخ انعقادها	عنوانها	تسلسل الجلسة
الاول	١٠ صباحاً	الإثنين ٢٠٢٤/١١/٤	التعريف بالبرنامج	الجلسة الأولى
		الخميس ٢٠٢٤/١١/٧	تنشيط الجانب الدافعي	الجلسة الثانية
الثاني		الإثنين ٢٠٢٤/١١/١١	دافع النجاح والفشل	الجلسة الثالثة
		الخميس ٢٠٢٤/١١/١٤	الثقة بالنفس	الجلسة الرابعة
الثالث		الإثنين ٢٠٢٤/١١/١٨	ادارة الاستثارة	الجلسة الخامسة
		الخميس ٢٠٢٤/١١/٢١	اعادة توجيه التركيز	الجلسة السادسة
الرابع		الإثنين ٢٠٢٤/١١/٢٥	التحول في تقدير الذات	الجلسة السابعة
		الخميس ٢٠٢٤/١١/٢٨	إعادة التعريف	الجلسة الثامنة
الخامس		الإثنين ٢٠٢٤/١٢/٢	التحدي والارادة الصلبة	الجلسة التاسعة
		الخميس ٢٠٢٤/١٢/٥	المثابرة	الجلسة العاشرة
السادس		الإثنين ٢٠٢٤/١٢/٩	الاعتقاد وقوة التغيير	الجلسة الحادية عشر
		الاربعاء ٢٠٢٤/١٢/١١	الختام وتقييم البرنامج	الجلسة الثانية عشر

٢-٩ الوسائل الإحصائية:

- لغرض تحقيق اختبار فرضيات البحث الحالي تم معالجة البيانات بـ الحقيبة الإحصائية SPSS وتم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية:
- اختبار t-test للعينات المستقلة الغير المرتبطة.
 - اختبار t-test لعينة واحدة.
 - اختبار t-test للعينات غير المستقلة والمرتبطة.
 - الوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - معادلة الفا كرونباخ .
 - معامل الارتباط البسيط person.
 - النسبة المئوية.

٣- عرض ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض النتائج:

٣-١-١ الهدف الاول: بناء برنامج ارشادي نفسي لتنمية التفاوض الرياضي وقد تحقق الهدف الأول كونه يعد هدفاً

اجرائياً وذلك باتباع الباحث مجموعة من الخطوات على وفق اسس علمية والموضحة مسبقاً في الباب الثالث.

٣-١-٢ الهدف الثاني: التعرف على مستوى التفاوض والتشاؤم الرياضي للاعبين منتخب تربية نينوى لكرة القدم.

الجدول (٤) يبين القيم الإحصائية للتفاوض والتشاؤم الرياضي لأفراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي وقيمة (t) ومستوى الدلالة

المتغيرات	المجاميع	س-	ع±	المتوسط الفرضي	t المحتسبة	Sig
للتفاوض والتشاؤم الرياضي	التجريبية	٩١,١٠	٤,٤٨	٩٦	٣,٤٥٦	٠,٠٠٧
	الضابطة	٩١,٧٠	٤,٤٩		٣,٠٢٣	٠,٠١٤

معنوي عند مستوى دلالة $\geq 0,05$

يتبين من الجدول (٤) ان المتوسط الحسابي لدرجات التفاوض الرياضي لأفراد المجموعة التجريبية قد بلغ ٩١,١٠ وبانحراف معياري قدره ٤,٤٨ وعند مقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي البالغ ٩٦ اتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطين ولمصلحة المتوسط الفرضي، وبمستوى دلالة ٠,٠٠٧ وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة، وهذا يدل على انخفاض في مستوى التفاوض الرياضي لديهم.

وكما يتبين ان المتوسط الحسابي لدرجات التفاوض الرياضي لأفراد المجموعة الضابطة قد بلغ ٩١,٧٠ وبانحراف معياري قدره ٤,٤٩ وعند مقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي البالغ ٩٦ اتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطين ولمصلحة المتوسط الفرضي، وبمستوى دلالة ٠,٠١٤ وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة، وهذا يدل على انخفاض في مستوى التفاوض الرياضي لديهم.

3-1-3 الهدف الثالث: فاعلية البرنامج الارشادي النفسي على تنمية للتفاؤل الرياضي لدى لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة القدم.

وقد أشق الباحث عدداً من الفروض لهذا الهدف:

الفرض الاول: يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين لاعبي المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتفاؤل والتشاؤم الرياضي.

الجدول (٥) يبين المتغيرات والاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (t) ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية باستخدام البرنامج الارشادي نفسي.

sig	t المحتسبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-	
٠,٠٠٠	١٢,٧٧٢	٦,٨١	١٣٠,٤٠	٤,٤٨	٩١,١٠	التفاؤل والتشاؤم الرياضي

معنوي عند مستوى دلالة $\geq 0,05$

حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي لدرجات مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي لأفراد المجموعة التجريبية ٩١,١٠ وبانحراف معياري ٤,٤٨، في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي ١٣٠,٤٠ وبانحراف معياري قدره ٦,٨١ وعند مقارنة المتوسط الحسابي مع مستوى الدلالة البالغ ٠,٠٠٠٠ وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة اتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية، وهذا مؤشر على حصول تطور في مستوى التفاؤل الرياضي لدى اللاعبين في هذه المجموعة نتيجة تأثرهم بالبرنامج الإرشادي النفسي المعد من قبل الباحث.

الفرض الثاني: لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين لاعبي المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للتفاؤل والتشاؤم الرياضي.

الجدول (٦) يبين المتغيرات والاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (t) ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة

sig	t المحتسبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-	
٠,٠٩٣	١,٨٧٩	٣,٤٣	٩٣,٧٠	٤,٤٩	٩١,٧٠	التفاؤل والتشاؤم الرياضي

معنوي عند مستوى دلالة $\geq 0,05$

حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي لدرجات مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي لأفراد المجموعة الضابطة ٩١,٧٠ وبانحراف معياري ٤,٤٩، في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي ٩٣,٧٠ وبانحراف معياري قدره ٣,٤٣ وعند مقارنة المتوسط الحسابي مع مستوى الدلالة البالغ ٠,٠٩٣ وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة اتضح عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية، وهذا مؤشر على عدم حصول تطور في مستوى التفاؤل الرياضي لدى اللاعبين في هذه المجموعة نتيجة بقائهم على عمليات الإعداد من قبل مدرب الفريق.

الفرض الثالث: يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين لاعبي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للتفاؤل والتشاؤم الرياضي.

الجدول (٧) يبين المتغيرات والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي وقيمة (t) ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية

Sig	t المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-	
٠,٠٠٠	١٥,٢٠٢	٣,٤٣	٩٣,٧٠	٦,٨١	١٣٠,٤٠	التفاؤل والتشاؤم الرياضي

معنوي عند مستوى دلالة $\geq ٠,٠٥$

بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي لدرجات مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي لأفراد المجموعة التجريبية ١٣٠,٤٠ وبانحراف معياري قدره ٦,٨١، في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة ٩٣,٧٠ وبانحراف معياري قدره ٣,٤٣ بينما بلغت قيمة t المحتسبة ١٥,٢٠٢ بمستوى الدلالة البالغ ٠,٠٠٠. وعندما نرجع لمستوى الدلالة المعتمدة والبالغة ٠,٠٠٥ يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى التفاؤل الرياضي بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث النتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي إلى ما تم الإشارة له بالجدول ٥-٦ لمقارنة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة بينهما، كما أظهرت النتائج في الجدول ٧ الفروق بين المجموعتين بالقياسات البعدية وهذا صلب في مصلحة ما ذهب إليه الباحث من الدور المهم والفعال للجانب النفسي لا سيما التفاؤل الرياضي، وهذه النتيجة تتفق مع ما يراه ميرسل أن التفاؤل الرياضي يلعب الدور الكبير في مستوى الصحة العقلية للفرد وموهبته ويعتد عامل أساسي في تحقيق ذلك.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- يعاني لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة القدم من مستوى منخفض في التفاوض الرياضي.
- ٢- لا تسهم عمليات الإعداد التي يتلقاها اللاعبين في منتخب تربية نينوى في دعم الجانب النفسي بشكل كبير.
- ٣- فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي على تنمية مستوى التفاوض الرياضي للاعبين.
- ٤- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى التفاوض الرياضي في القياس البعدي.

٤-٢ التوصيات:

- ١- الاهتمام بعمليات الإعداد النفسي والتي لا تقل أهمية عن عمليات الإعداد الأخرى للاعبين.
- ٢- استخدام مقياس التفاوض والتشاور الرياضي للقياس الدوري والمستمر للاعبين.
- ٣- إمكانية الاستعانة بخبراء علم النفس الرياضي لتطوير برامج أخرى تدعم الجانب النفسي لدى اللاعبين.
- ٤- تشجيع اللاعبين على المشاركة في أنشطة اجتماعية خارج البيئة التدريبية لتعزيز أواصر الترابط بينهم ورفع الجانب المعنوي لديهم.
- ٥- دعم استراتيجيات جديدة تعمل على خلق بيئة إيجابية تشعر اللاعبين بالدعم والثقة بالنفس والتي تعمل على رفع مستوى التفاوض الرياضي لديهم.
- ٦- إمكانية تطبيق البرنامج الإرشادي على فعاليات رياضية أخرى والاستفادة منه لتحقيق مستوى أفضل للاعبين.

المصادر

- أبو عبيدة، محمد حسن (١٩٨٦): المنهج في علم النفس الرياضي. دار المعارف، الإسكندرية.
- أقيار وهيبة وآخرون ٢٠١٦ " فاعلية البرنامج الإرشادي في مدى تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ تعليم المتوسط"، جامعة أدرار، رسالة ماجستير.
- أمل علي خليل حسين: (٢٠٠٧) الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط لدى سباحي المسافات القصيرة: بحث منشور في كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طوان المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٥٠.
- الدوسري، صالح جاسم: (١٩٨٥): الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد ١٥، كلية عبد العزيز الحربية، الرياض، السعودية.
- السماك، محمد أزهر سعيد: (٢٠٠٨): طرق البحث العلمي (أسس وتطبيقات)، ط١، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- طلعت منصور وآخرون: أسس علم النفس العام، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٨٩.
- الطيب، محمد عبد الظاهر: (١٩٩٧): الإرشاد النفسي، مطبعة الجمهورية، القاهرة، مصر.
- علام، صلاح الدين محمود (٢٠٠٠): القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن (١٩٩٧): مدخل علم النفس الرياضي. ط١، دار المعارف للطباعة والنشر، القاهرة.
- عمار محمود، محمد بوحوش (١٩٨٩): مناهج البحث العلمي أسس وأساليب، مكتبة المنا، الأردن.
- غازي صالح محمود وآخرون الانفعالات، بحث مقدم ضمن متطلبات مادة علم النفس الرياضي لطلبة الدكتوراه، ١٩٩٨، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- محمد أحمد مشاقبة، ٢٠١٥، مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين الأخصائيين النفسانيين، (ط١)، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع.
- محمد نعمة حسن: التقاؤل والتشاؤم الرياضي وعلاقته بتحقيق الاهداف والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي العاب القوى، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية (2008).
- ميرسل، مايكل وترويانني، ماريان (٢٠٠٥): التقاؤل التلقائي، خطط ثبت جدواها لتحقيق الصحة والسعادة ط١، ترجمة مكتبة جرير، السعودية.
- Bird, G. willian james. London; rout lodge & kegan paul. 1986.

برنامج التفاؤل والتشاؤم الرياضي

الجلسة الخامسة: ادارة الاستثارة

الزمن: ٤٠ دقيقة

أهداف الجلسة:

- التحكم في الحالة الانفعالية السلبية للاعب.
- العمل على تحسين الحالة الانفعالية لدى كل أعضاء المجموعة.
- تحقيق انفعالات ايجابية التفاؤل والسعادة الفرحة المرتبط بتحقيق الاهداف.

محتوى الجلسة:

مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، يقوم الباحث بالعمل بأسلوب يراعي فيه الفروق الفردية، في تحقيق القدرة على التحكم والسيطرة على الانفعالات السلبية قبل أداء النشاط او اثناء الاداء، واستخدام إجراءات خاصة بكل لاعب من حيث العبارات المستخدمة والتأكيدات الذاتية التي يستخدمها الفرد وبالتالي تعزيزها والعمل على تنشيط كل لاعب ورفع مستوى حالته النفسية وروحه المعنوية التي تقوده الى التفكير بشكل افضل، والتأكيد على أن الانفعالات الايجابية من العوامل المهمة لتحقيق الانجازات ، يقوم الباحث بتحديد الانفعالات السلبية للاعبين من خلال ورقة عمل يتم فيها تدوين اهم مواقف الاستثارة بالنسبة للرياضي بنماذج انفعالية سلبية تتم قبل أو خلال مواقف المباراة مثل الهزيمة وضعف فاعلية الأداء داخل الملعب التي تؤدي إلى إثارة الحالة الانفعالية ، التشاؤم ، الخوف من الفشل المصاحب للأداء ، زيادة الضغط النفسي من الجمهور وملعب الخصم ، عدم القدرة على ضبط النفس في المواقف الحرجة ، وتعليم اللاعبين أساليب التكيف مع المواقف المسببة لحدوث الحالات الانفعالية وطرائق التخلص منها ، ومن هذه النماذج:

- اشعر بأنني مرتبك قبل المنافسة.
 - التنافس مع الآخرين يثير انفعالي.
 - عند اللعب في ملاعب الخصوم يثيرني الجمهور .
 - ارتكابي لبعض الأخطاء يجعلني عصبيا.
 - بعض قرارات الحكام تثيرني.
 - اشك في قدرتي على النجاح.
- استبدال هذه النماذج الانفعالية إلى نماذج انفعالية ايجابية واقعية تساعد على تحسين مستوى الأداء وان التحكم في الانفعالات السلبية يساعد في التغلب على معوقات فاعلية الأداء المثالي ، ومساعدة كل عضو في المجموعة على إيجاد مواقف ايجابية مرتبطة بالأداء تثير الحالة الانفعالية الايجابية لديه مثل

التفاؤل والفرح والسرور والسعادة عند تحقيق الفوز أو عندما تتحسن فاعلية الأداء وتذكير أعضاء المجموعة بالمتعة والراحة بعد تحقيق الأهداف المرجوة بالإضافة إلى إثارة الانفعالات الايجابية المرتبطة بتحسين فاعلية الأداء المهاري كتنشيط ايجابي انفعالي لكل عضو من أعضاء المجموعة، ومن النماذج الانفعالية الايجابية ما يأتي:

- أكون هادئ قبل المنافسة.
- التنافس متعة اجتماعية بالنسبة الي.
- أستطيع التغلب على أي ضغوط تواجهني في المنافسة.
- عندما ارتكب خطأ اعمل على بذل جهد مضاعف لتصحيحه.
- وأحترم قرارات الحكام واستقبلها بهدوء.
- أنا قادر على النجاح وهذا يجعلني متزن قبل المباراة.

الواجب المنزلي: تحديد الحالات الانفعالية التي تنتاب افراد المجموعة وكيفية السيطرة عليها من خلال العبارات الايجابية التي تم طرحها في الجلسة.

الجلسة السادسة: اعادة توجيه التركيز

الزمن: ٤٠ دقيقة

أهداف الجلسة:

- التحول في تركيز اللاعبين نحو حل المشكلة لا الى تعقيدها.
مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، تهدف هذه الجلسة الى مساعدة أعضاء المجموعة 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، يتم توزيع ورقة عمل معدة مسبقاً تحتوي على تمرين يطبق عبر الخطوات التالية:

- التفكير في تجربة سلبية عشتها او تعيشها الان.
- اسال نفسك الاسئلة التالية واكتب الإجابة عن كل سؤال قبل الانتقال الى السؤال الذي يليه.
- ماهي المشكلة بالضبط؟
- منذ متى تعاني من هذه المشكلة؟
- ما هو سبب هذه المشكلة؟

- من كان السبب في وجود هذه المشكلة؟
 - كيف تقف هذه المشكلة بينك وبين ما تريد ان تحققه؟
 - ما هو أسوأ وقت عشت فيه هذه المشكلة؟
- بعد الاجابة على هذه الاسئلة يصف الفرد شعوره، وعندها سوف يكون شعوره سلبي لان هذه الاسئلة تجعل الفرد يركز على المشكلة وسلبياتها، بعدها يتم تفعيل استخدام التركيز الايجابي ونطلب منه ان يفكر في نفس المشكلة ويحيب عن الاسئلة الاتية:
- ماذا تريد؟
 - لماذا تريده؟
 - متى تريده؟
 - كيف تستطيع الحصول عليه؟
 - عندما تحصل على ما تريده ماذا سيتحسن في حياتك؟
 - ماهي التحديات التي من الممكن ان تواجهك؟
 - ما الذي يجب عليك ان تبدأ بالقيام به الان لكي تحصل على ما تريد؟
- بعد أن يجيب عن هذه الاسئلة سيجد ان هناك فرقا لان التركيز الاول كان سلبياً ولكن التركيز الثاني ايجابي ويقوده الى الحل.
- التأكيد على التركيز الايجابي على الصعوبات التي تواجه الفرد باعتبارها وسلية لتخطي العقبات.
- الواجب المنزلي:** تدوين بعض الصعوبات واجهت الفرد مسبقاً وطريقة تركيزه عليها قبل وبعد المحاضرة ومناقشتها في الجلسة القادمة.

ملحق (١)

مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي

ت	الفقرات	قليل جدا	قليل	متوسط	كثير	كثير جدا
1	يلازمني في الدرس العملي حسن الحظ					
2	أفكر في الدرس العملي ببهجة وفرح					
3	أتوقع نتيجتي في الدرس العملي جيدة					
4	اشعر بأن فرصة التفوق في الدرس العملي موجودة					
5	أقبل إلى الدرس العملي بكل قوة وعزيمة					
6	أشعر بأنني سعيد أثناء الدرس العملي					
7	احترم توجيهات الأستاذ اثناء الدرس العملي					
8	أتسابق بقوة عند التنافس اثناء الدرس					
9	قد ارتي وقابليتي عالية مقارنة زملائي					
10	اعتقد إنني ذو أرادة قوية					
11	استفيد من أخطائي عند التحقق منها					
12	أحس بان الأستاذ يعتمد علي					
13	اشعر باحت ارمي لنفسي					
14	لدي القدرة على التركيز أثناء الدرس العملي					
15	بعض زملائي يصفونني بالمتأبر					
16	أؤمن بالقول (لا تؤجل عمل اليوم إلى غ د)					
17	إنني أول الحاضرين إلى ساحات التمرين					
18	إنني أول من ينفذ التمرين من بين زملائي.					
19	اشعر بالحماس لأنني سأكتسب خبرة جديدة بالدرس العملي					
20	اخطط للانجاز وأثابر حتى أحققه					
21	يبتعد عني الملل عند الاستمرار في التمرين					
22	استمتع بالتخطيط لمستقبلي الدراسي					

					23	أؤمن بالقول (لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس)
					24	إني فخور بالمهارة التي أوديتها
					25	أتنافس مع نفسي للتغلب على الصعوبات
					26	يشير اهتمامي كل جديد في عالم الرياضة
					27	أتمنى الوصول إلى ما وصل إليه أستاذي
					28	أشعر بأنني انسجم مع الآخرين بسهولة
					29	لا أحس بانني متوتر وعصبي على الدوام
					30	أحاول أن أرضي زملائي ولو على حسابي
					31	أحب زملائي كما أحب نفسي
					32	يعدوني زملائي إني اجتماعي

ملحق (٢)

اسماء السادة الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي الذين استعان بهم الباحث في اعداد البرنامج الارشادي

ت	اسم الخبير	الاختصاص	اللقب العلمي	مكان العمل
١	د.ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	استاذ	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل
٢	د. عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	استاذ	كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل
٣	د.نبراس يونس محمد	علم النفس الرياضي	استاذ	كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل
٤	د.ثامر محمود ذنون	علم النفس الرياضي	استاذ	كلية التربية للبنات/جامعة الموصل
٥	د. احمد يونس البجاري	علم النفس التربوي	استاذ	كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة الموصل
٦	د. ندى فتاح العبايجي	علم النفس التربوي	استاذ	كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة الموصل
٧	د.وليد ذنون يونس	علم النفس الرياضي	استاذ مساعد	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل
٨	د. منهل خطاب سلطان	علم النفس الرياضي	استاذ مساعد	كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل
٩	د. رافع ادريس عبد الغفور	علم النفس الرياضي	استاذ مساعد	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل
١٠	د.اسماعيل عبد الجبار	علم النفس التربوي	استاذ مساعد	كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة الموصل