

تأثير برنامج ارشادي-نفسى للطلاقة النفسية في الطموح وانجاز ركض (400) متر للمتقدمات

ميساء حسين مطرود

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ نشر البحث 2024/8/16

تاريخ استلام البحث 2024/5/11

الملخص

هدف البحث الى التعرف على مستوى الطلاقة النفسية لدى راکضات (400) متر (فئة المتقدمات)، التعرف على مستوى الطموح لدى راکضات (400) متر (فئة المتقدمات)، اعداد برنامج ارشادي - نفسي للطلاقة النفسية لراکضات (400) متر (فئة المتقدمات)، التعرف على تأثير البرنامج الارشادي- النفسي للطلاقة النفسية في الطموح وانجاز ركض (400) متر (فئة المتقدمات)، وقام الباحث بأختيار المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة)، وحدد الباحث مجتمع البحث لاعبات الاندية العراقية المشاركين في بطولة العراق للاندية (2024) في فعالية ركض (400) متر (فئة المتقدمات) والبالغ عددهن (12) لاعبة، وبعد ذلك قام الباحث بتقسيم العينة بشكل عشوائي الى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تتالف من (6) لاعبات، وقام الباحث باعداد برنامج ارشادي - نفسي يتضمن محاضرات ارشادية وفديوات خاصة للطلاقة النفسية والتي تكونت من (18) محاضرة ارشادية زمن كل محاضرة (30) دقيقة تلقى على المجموعة التجريبية قبل البدء بالتدريب ولمدة (6) اسابيع وبواقع (3) محاضرات في الاسبوع (السبت، والاثنين، والاربعاء)، وتوصل الباحث الى عدة استنتاجات اهمها أثر البرنامج الارشادي - النفسي في الطلاقة النفسية والطموح وانجاز ركض (400) متر (المجموعة التجريبية)، لم يؤثر البرنامج المعد من قبل المدرب في الطلاقة النفسية (المجموعة الضابطة)، أثر البرنامج المعد من قبل المدرب في تطوير الطموح وانجاز ركض (400) متر (المجموعة الضابطة)، وفضلية البرنامج الارشادي - النفسي عن البرنامج المعد من قبل المدرب في الطلاقة النفسية والطموح وانجاز ركض (400) متر (فئة المتقدمات).

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي - نفسي، الطلاقة النفسية، الطموح ، رمي الرمح.

The effect of a psychological–counseling program for psychological fluency on ambition and the achievement of running (400) meters for female applicants

Maysaa Hussein Matroud

University of Baghdad/College of Physical Education and Sports Sciences

Received: 11-05-2024

Publication: 16-08-2024

Abstract

The aim of the research is to identify the level of psychological fluency among female 400-meter runners (female category), identify the level of ambition among female 400-meter runners (female category), and prepare a counseling-psychological program for the psychological fluency of female 400-meter runners (female category). To identify the effect of the counseling-psychological program for psychological fluency on ambition and the achievement of running (400) meters (female category), and the researcher chose the experimental method in the style of two equal groups (experimental and control), and the researcher identified the research community of Iraqi club players participating in the Iraqi Club Championship (2024).) In the event of running (400) meters (female category), the number of which was (12) female athletes. After that, the researcher randomly divided the sample into two equal groups, experimental and control, each group consisting of (6) female athletes. The researcher prepared a counseling-psychological program that included lectures. Special guidance and videos for psychological fluency, which consisted of (18) guidance lectures, the duration of each lecture being (30) minutes, delivered to the experimental group before the start of training, for a period of (6) weeks, with (3) lectures per week (Saturday, Monday, and Wednesday), and the researcher arrived at... Several conclusions, the most important of which are the impact of the psychological-guidance program on psychological fluency, ambition, and the completion of the 400-meter run (the experimental group), the program prepared by the coach did not affect psychological fluency and ambition (the control group), and the effect of the program prepared by the coach on the completion of the 400-meter run. meter (control group), and the preference of the psychological-counseling program over the program prepared by the coach in psychological fluency, ambition, and running (400) meters (female applicants category).

Keywords: psychological counseling programmer, psychological fluency, ambition, javelin throwing.

1. المقدمة:

ان التطور الذي تشهده مختلف ميادين الحياة ما هو الا نتيجة عن التطور في البحث العلمي، اذ تسعى الدول الى استكمال مقومات تقدمها في الاخذ بكل ما هو مفيد لتخرج الى العالم باساليب فنونها متسلحة بالعلم والمعرفة، وان الرياضة واحدة من هذه الواجهات التي تعكس تقدم الدول، وتعد الساحة والميدان عنصراً من عناصر تسابق الدول فيما بينها.

وتعد الساحة والميدان من اكثر الالعاب التي يمكن ان تحصد الدول من خلال فعالياتها المتعددة على الكثير من الالوسمة في المحافل الدولية، لذلك حظيت باهتمام كبير من قبل المهتمين بالرياضة بالاضافة الى انها تمارس من قبل الرجال والنساء.

اذ ان تحقيق الالوسمة يتطلب التكامل في اعداد اللاعبين في جميع الجوانب البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية، اذ يعد التدريب الحديث هو عملية تربية منظمة مبنية على اسس علمية هدفها الوصول بالرياضيين الى الانجاز، وقد حرصت معظم الدول الى اعداد رياضيين بصورة شاملة (بدني، مهاري، خططي، نفسي، اجتماعي) لتمثيل بلادهم في المحافل الدولية (ابراهيم، 2004)

ويعتمد التدريب الحديث على علوم مختلفة ومنها علم النفس، اذ يأتي علم النفس الرياضي في مقدمة العلوم المساعدة في نجاح المدرب وتطوير الانجاز الرياضي، ونتيجة لذلك فان المدربون يواجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسات الرياضية (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1994).

ولقد اشار (علاوي، 1998) الى ان الابعاد النفسية هي احد المتطلبات الهامة للوصول الى المستويات العالية في الانشطة المختلفة، اذ ان معظم الابطال الرياضيين على المستوى المتقدم يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي، ونتيجة لذلك فان هناك عاملاً هاماً يحدد كفاحهم اثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز الا وهو العامل النفسي.

وان موضوع الطلاقة النفسية من المواضيع النفسية المهمة والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشخصية، وتظهر اهميتها في الجانب الرياضي بانها تعبر عن افضل تهيئة نفسية للرياضيين، اذ عرفها (راتب، علم نفس الرياضة، 1995) بانها " افضل تعبئة او تهيئة نفسية لدى الرياضي والتي يستطيع بموجبها تحقيق افضل اداء"، وعرفها (صدقي، 2004) بانها " حالة نفسية تجريبية ايجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما، وقدرته الذاتية

لانجاز او مواجهة هذه التحديات"، ويعرفها (S. A. Jackson & H. W. Marsh , 1996) بانها " الخبرة الايجابية التي تحدث للفرد بحيث يكون مرتبطاً كلياً بالاداء في موقف تتساوى فيه المهارات مع التحديات المطلوبة للموقف، ولقد ذكر (Csikzentmihalyi, 1990) ان مستوى الخبرة التي يمتلكها اللاعب يمكن الاستفادة منها بشكل ايجابي في اي نشاط رياضي، وان مستوى الطلاقة النفسية له تأثير كبير في تنفيذ العديد من الانشطة الحياتية المختلفة ومن ضمنها الانشطة الرياضية.

وهناك العديد من الدراسات التي اجريت على الطلاقة النفسية في المجال الرياضية، واهتمت بتاثيراتها على اللاعبين، ولقد ذكر (Csikzentmihalyi, 1990) بان هناك العديد من العوامل التي تؤثر على مستوى الطلاقة النفسية ومنها:

1. التوازن بين التحدي والمهارة: اذ ان مستوى الطلاقة النفسية يكون مرتفعاً عند ممارسة الانشطة التنافسية، وذلك لما تحتويه المنافسة من تحدي يجعل اللاعبين اكثر اصراراً للفوز واطهار المهارة.
2. العوامل البيئية: اذ ان العوامل البيئية المحيطة بالرياضي تؤثر بشكل كبير على مستوى الدافعية والتحفيز، وما لذلك من تأثير على مستوى الطلاقة النفسية للرياضيين.
3. التغذية الراجعة الفورية: تعد من العوامل التي تؤثر على مستوى الطلاقة النفسية، فالمدرّب عندما يقوم بتحفيز اللاعبين وحثهم على النشاط ينعكس بشكل ايجابي على الاداء، ويؤثر على الحالة النفسية للرياضيين، اذ ان ما يقدمه المدربون من اعداد نفسي للاعبين يدعم ويؤثر بشكل ايجابي على الثقافة النفسية للاعبين، وما لهذا من تأثير كبير على اللاعبين.

اما بالنسبة للطموح فهو نتاج تفاعل عنصرين هما وعي الفرد بذاته وقدراته على مواجهة نفسه بان يجعل من نفسه ذاتاً وموضوعاً في آن واحد، والثاني قدرته على الفعل وتنفيذ أهدافه بحيث تشعر بتقديره لذاته وتحقيقه لها، وكذلك البيئة الثقافية للفرد، اذ يعرف (زيادة، 2001) بانه " القرار او البيان الذي يتخذه الفرد بالنسبة لادائه المقبل، ويعرفها (شريف، 2001) بانه " هدف ذو مستوى محدد يتطلع الفرد لتحقيقه في جانب من جوانب حياته، على اساس تقديره لقدراته وامكانياته واستعدادته، سواء كان هذا الجانب اسري، او اكايمي، او مهني، او عام، كما يتحدد مستوى هذا الهدف في ضوء الاطار المرجعي للفرد في حدود خبرات النجاح والفشل التي مر بها عبر مراحل

النمو المختلفة"، ويعرفها (الزيادي، 1961) بأنه "المستوى الذي يتوقع الفرد ان يصل اليه على اساس تقديره لمستوى قدراته وامكاناته".

ويلعب الطموح دوراً هاماً في حياة الفرد، اذ انه من اهم الابعاد في الشخصية الانسانية، وذلك لانه يعد مؤشراً يميز ويوضح اسلوب تعامل الانسان مع نفسه والبيئة ومع المجتمع الذي يعيش فيه، ان العلاقة بين الطموح والكفاية الانتاجية هي علاقة طردية حيث ترتبط ارتباطاً ايجابياً بالمستوى العالي من الطموح (الفتاح، 1993)

ان مستوى الطموح هو الاهداف التي يضعها الفرد لذاته في العديد من المجالات منها التعليمية او مهنية او اسرية او اقتصادية ويحاول تحقيقها، ويتسم بالعديد من المؤثرات الخاصة بشخصية الفرد او القوى البيئية المحيطة به، واذا تناسب مستوى الطموح مع امكانيات الفرد وقدراته الحالية والمتوقعة كانت سوية واضحة واذا لم يتناسب ظهرت التفكيرية والاضطراب والغموض، لذلك يعد الطموح عامل واقعي للاداء والتفوق، كما يعتبر من خصائص الشخصية الصلبة التي تتحمل الضغوط وتتصف بالتحدي والضبط والالتزام (باظة، 2004).

ومن هنا تجلت فكرة البحث في اعداد برنامج ارشادي - نفسي للطلاق النفسية والتي تضمنت محاضرات وفديوات تحفيزية والتعرف على تاثير هذه البرنامج الارشادي- النفسي في الطموح وانجاز ركض (400) متر (فئة المتقدمات).

وهدف البحث الى:

1. التعرف على مستوى الطلاقة النفسية لدى عداوات (400) متر (فئة المتقدمات).
2. التعرف على مستوى الطموح لدى عداوات (400) متر (فئة المتقدمات).
3. اعداد برنامج ارشادي - نفسي للطلاق النفسية.
4. التعرف على تاثير البرنامج الارشادي - النفسي للطلاق النفسية في الطموح وانجاز ركض (400) متر (فئة المتقدمات).

اما فروض البحث فكان:

1. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الطلاقة النفسية.

2. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الطموح.
3. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في انجاز ركض (400) متر.
4. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في الطلاقة النفسية.
5. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في الطموح.
6. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في انجاز ركض (400) متر.

2. الاجراءات:

قام الباحث بأختيار المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة)، ذات الاختبار القبلي والبعدي، وحدد الباحث مجتمع البحث لاعبات الاندية العراقية المشاركات في بطولة العراق للاندية (2024) في فعالية (400) متر (فئة المتقدمات) والبالغ عددهم (20) لاعبة، وبعد ذلك قامت الباحثة باختيار بصورة عمدية للاعبات المتواجدات في بغداد، وهن التي ابدن استعدادهن للالتزام بتطبيق اجراءات البحث وكانت عددهن (12) لاعبة وهن صاحبات افضل انجاز في (400) متر (فئة المتقدمات)، وبعد ذلك قام الباحث بتقسيم العينة بشكل عشوائي الى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تتالف من (6) لاعبة، ولغرض ضمان البدء بخط شروع العمل الواحد بين المجموعتين والتحقق من أن النتائج تتوزع بشكل معتدل بين مجموعتي البحث، وقام الباحث باجراء التكافؤ في متغيرات البحث كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث

الفروق	مستوى الخطأ	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س			
عشوائي	0.811	0.244	6.655	126.5	5.046	127.333	درجة	الطلاقة النفسية	1
عشوائي	0.559	0.604	4.665	83.833	5.785	85.666	درجة	الطموح	2
عشوائي	0.627	0.500	1.211	64.666	1.095	65.386	ثانية	انجاز ركض (400) متر	3

(*) درجة الحرية (10=2-12).

(*) معنوي إذا كان مستوى الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

إذ يبين الجدول (1) أعلاه أن قيم مستوى الخطأ لمتغيرات البحث أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل ذلك على عدم وجود فروق معنوية في المتغيرات بين المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث، والبدء بخط شروع واحد للمجموعتين، ومن أجل قياس الطلاقة النفسية لدى راكضات (400) متر (فئة المتقدمات)، قامت الباحثة باختيار مقياس (اسامة راتب) (راتب، 2004، صفحة 676) والذي يشتمل على (72) فقرة موزعة على ستة مجالات هي (الثقة بالنفس، وتركيز الانتباه، ومواجهة القلق، والاستمتاع، والتحكم والسيطرة، وآلية الأداء) وفيما يلي عرض لهذه المجالات:

1. مجال الثقة بالنفس:

يقصد فيه مدى ادراك الرياضي لقدراته العقلية والبدنية والمهارية بشكل واقعي وكيفية توظيفه لتحقيق افضل اداء خاصة اثناء مواقف المنافسة الضاغطة، وعدد فقرات هذا المجال (13) فقرة، وهي: (1، 7، 11، 24، 30، 35، 40، 46، 50، 55، 60، 63، 67).

2. مجال تركيز الانتباه:

يقصد فيه مقدرة الرياضي في التركيز والاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات المرتبطة بمهام وواجبات الاداء، وفي نفس الوقت المقدرة على عزل المثيرات غير المرتبطة بمهام الاداء، وعدد فقرات هذا المجال (16) فقرة، وهي: (2، 4، 16، 20، 25، 31، 36، 41، 47، 51، 56، 61، 64، 68، 71، 72).

3. مجال مواجهة القلق:

يقصد فيه مقدرة الرياضي على مواجهة اعراض القلق الجسمي او المعرفي الذي قد يحدث قبل او اثناء المنافسات الرياضية الهامة، وعدد فقرات هذا المجال (13) فقرة، وهي: (5، 8، 12، 21، 26، 32، 37، 42، 48، 52، 57، 65، 69).

4. مجال الاستمتاع:

يقصد فيه شعور الرياضي ان الاداء يمثل له خبرة ايجابية ودافع ذاتي ومصدر اثابة في حد ذاته يجعله يشعر بالرضا والسعادة والحماس لبذل اقصى جهد لتحقيق افضل اداء، وعدد فقرات هذا المجال (5) فقرات وهي: (13، 27، 38، 43، 58).

5. مجال التحكم والسيطرة الرياضي:

يقصد فيه اداء وتنظيم وتحكم الرياضي في انفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالاثارة الانفعالية القوية في المواقف الضاغطة، وعدد فقرات هذا المجال (16)، وهي: (3، 6، 9، 14، 18، 22، 28، 33، 39، 44، 49، 53، 59، 62، 66، 70).

6. مجال آلية الأداء:

يقصد فيه مقدرة الرياضي على اداء متطلبات المهارات الرياضية بدرجة عالية من الدقة والاتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالاداء وعدد فقرات هذا المجال (9) وهي: (10، 15، 17، 19، 23، 29، 34، 45، 54).

سلم الاستجابة:

يتكون سلم الاستجابة على المقياس من (3) استجابات اعدت بطريقة ليكرت السلم الثلاثي: درجة كبيرة (3) درجات، درجة متوسطة (2) درجة، ودرجة قليلة (1) درجة، هذا بالنسبة للفقرات الايجابية، اما بالنسبة للفقرات السلبية تم عكسها قبل التحليل الاحصائي على النحو الاتي: درجة كبيرة (1) درجة، درجة متوسطة (2) درجة، ودرجة قليلة (3) درجات، وعدد الفقرات السلبية في المقياس (32) فقرة، وهي: (4، 5، 8، 12، 17، 20، 21، 23، 25، 26، 28، 31، 32، 33، 34، 37، 41، 42، 44، 47، 48، 51، 52، 56، 57، 58، 60، 61، 62، 65، 68، 69).

مقياس الطموح

من اجل قياس الطموح لدى راکضات (400) متر (فئة المتقدمت)، قامت الباحثة بالاطلاع على المصادر والمراجع بعلم النفس، وجدت هناك العديد من مقاييس مفهوم الذات، ولكن الباحثة

اختارت مقياس (محمد عبد التواب معوض وسيد عبد العظيم) (العظيم, محمد عبدالتواب معوض وسيد عبد, 2005) والذي يتكون من (36) موزعة على اربعة أبعاد وهي:

1. بعد التفاؤل (12) فقرة وهي: (6, 7, 9, 11, 12, 13, 18, 19, 24, 25, 26, 32).
2. بعد المقدره على وضع الاهداف (10) فقرات وهي (1, 2, 3, 4, 8, 10, 14, 16, 17, 36).
3. بعد تقبل الجديد (8) فقرات وهي (15, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35).
4. بعد تحمل الاحباط (6) فقرات وهي (5, 20, 21, 22, 23, 27).

وتكون سلم الاستجابة على هذه الفقرات من (4) استجابات, اعدت بطريقة ليكرت السلم الرباعي وهي دائماً (4) درجات, كثيراً (3) درجات, أحياناً (2) درجة, ونادراً (1) درجة, وبهذا تتراوح الاستجابة بين (1-4) درجات, هذا بالنسبة للفقرات الايجابية, اما بالنسبة للفقرات السلبية وهي (6, 23, 30, 32, 36) تم عكسها قبل اجراء التحليل الاحصائي.

وقام الباحث باجراء الاختبار القبلي لعينة البحث, والبالغ عددهم (12) لاعب, وذلك في اليوم الاربعاء الموافق 2024/2/7 في تمام الساعة (5) عصراً في ملعب الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد, وقام الباحث باعداد منهج ارشادي - نفسي يتضمن محاضرات ارشادية - نفسية وفديوات خاصة للجانب النفسي تزيد من التفاؤل والدافعية للانجاز والتي تكونت من (18) محاضرة ارشادية زمن كل محاضرة (30) دقيقة تلقى على المجموعة التجريبية قبل البدء بالتدريب ولمدة (6) اسابيع وبواقع (3) محاضرات في الاسبوع (السبت, والاثنين, والاربعاء), وتم تطبيق البرنامج الارشادي - النفسي في يوم السبت بتاريخ 2024/2/10 على المجموعة التجريبية, وتم الانتهاء يوم الاربعاء الموافق 2024/3/20, وقد حرص الباحث على ان تكون الظروف التي ستجرى بها الاختبار البعدي مشابهة لظروف الاختبار القبلي من حيث الادوات, ومكان, وزمان اجراء الاختبار القبلي وطريقة التنفيذ وتسلسل الاختبارات والتي كانت يوم السبت 2024/3/23, فضلاً عن حساب الدرجات وبمساعده فريق العمل المساعد نفسه في الاختبار القبلي, وتم استخدام الحقيبة الاحصائية الاجتماعية (SPSS) في التوصل الى معالجة نتائج بحثها لأستخراج القوانين الاتية:

الوسط الحسابي, الانحراف المعياري, الوسيط, معامل الالتواء, اختبار (t) للعينات المتناظرة, اختبار (t) للعينات غير المتناظرة.

3. النتائج:

الجدول (2)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتغيرات البحث بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		وحدة القياس	المتغير
ع	س	ع	س		
3.881	206.666	5.046	127.333	درجة	الطلاق النفسية
3.204	137.333	5.785	85.666	درجة	الطموح
1.211	56.333	1.095	65.386	ثانية	انجاز ركض (400) متر

الجدول (3)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق لمتغيرات البحث بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

دلالة الفروق	مستوى الخطأ	قيمة (t) المحسوبة	ع ف	ف	وحدة القياس	المتغير
معنوي	0.000	28.087	6.918	79.333	درجة	الطلاق النفسية
معنوي	0.000	19.748	6.408	51.666	درجة	الطموح
معنوي	0.000	14.100	1.505	8.666	ثانية	انجاز ركض (400) متر

(*) درجة الحرية (5=1-6).

(*) معنوي إذا كان مستوى الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

الجدول (4)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		وحدة القياس	المتغير
ع	س	ع	س		
6.188	135.500	6.655	126.5	درجة	الطلاق النفسية
6.940	91.833	4.665	83.833	درجة	الطموح
1.378	63.5	1.211	64.666	ثانية	انجاز ركض (400) متر

الجدول (5)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق لمتغيرات البحث بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

دلالة الفروق	مستوى الخطأ	قيمة (t) المحسوبة	ع	ف	وحدة القياس	المتغير
معنوي	0.085	291	10.276	9	درجة	الطلاق النفسية
معنوي	0.001	6.460	3.033	8	درجة	الطموح
معنوي	0.013	3.796	0.752	1.166	ثانية	انجاز ركض (400) متر

(*). درجة الحرية (5=1-6).

(*). معنوي إذا كان مستوى الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

الجدول (6)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث بين مجموعتي البحث

التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

الفروق	مستوى الخطأ	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	23.862	6.188	135.500	3.881	206.666	الطلاقة النفسية	1
معنوي	0.000	14.579	6.940	91.833	3.204	137.333	الطموح	2
معنوي	0.000	9.567	1.378	63.5	1.211	56.333	انجاز ركض (400) متر	3

(*) درجة الحرية (10=2-12).

(*) معنوي إذا كان مستوى الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

ويتبين من الجداول (3، 5، 6) فاعلية البرنامج الإرشادي - النفسي المعد من قبل الباحث في تطوير الطلاقة النفسية والطموح وانجاز ركض (400) متر (المجموعة التجريبية)، إذ إن الجلسات الإرشادية النفسية التي كانت مختصة بتطوير الطلاقة النفسية والتي تعد " حالة ايجابية تؤثر وبشكل ايجابي على الثقافة النفسية للاعبين، بالإضافة الى مستوى اللاعبين وطريقة تفكيرهم " (جرادات، 2012)، اما بالنسبة للبرنامج المعد من قبل المدرب والذي لم يطور الطلاقة النفسية ولكن ساعد في تطور الطموح وانجاز ركض (400) متر، ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب والذي يتصف بالخبرة قد ساعد على تطور القدرات البدنية مما ساعد على تطور الانجاز، ومن المؤكد ان عملية تطور الانجاز وخصوصاً ذات الانجاز الرقمي الذي من الممكن ان يلمسه الرياضي، فانها سوف تخلق له حالة نفسية ايجابية تساعده على التنازل والطموح حول تطور مستواه، وامكانية تطور مستواه باستمرار.

اما بالنسبة للجدول (6) فيبين افضلية المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في متغيرات (الطلاقة النفسية، الطموح، انجاز ركض 400 متر) ويعزو الباحث سبب ذلك لفاعلية البرنامج الاستشاري النفسي في تطوير الطلاقة النفسية والطموح وانجاز ركض 400 متر (فئة المتقدم).

وفي ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، توصل الباحث الى عدة استنتاجات وهي:

أثر البرنامج الارشادي - النفسي في الطلاقة النفسية والطموح وانجاز ركض (400) متر (المجموعة التجريبية).

لم يؤثر البرنامج المعد من قبل المدرب في الطلاقة النفسية والطموح (المجموعة الضابطة).

أثر البرنامج المعد من قبل المدرب في انجاز ركض (400) متر (المجموعة الضابطة).

افضلية البرنامج الارشادي - النفسي عن البرنامج المعد من قبل المدرب في الطلاقة النفسية والطموح وانجاز ركض (400) متر (فئة المتقدم).

المصادر

- Csikzentmihalyi, M. (1990). *Flow The psychology of optimal experience* . New York: Harper & Rowe.
- S. A. Jackson & H. W. Marsh . (1996). *Development and validation of a scale to measure optimal experience: Theflow state scale*. Journal of sport & exercise Psychology.
- ابراهيم م. (2004). *اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية*. القاهرة: كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- الزيايدي م. (1961). *دراسة تجريبية في التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعات*. القاهرة.
- العظيم محمد عبدالنواب معوض وسيد عبد. (2005). *مقياس الطموح*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- الفتاح ك. ع. (1993). *العلاقة بين مستوى الطموح والشخصية*. القاهرة: مكتبة القاهرة.
- باظة ا. ع. (2004). *مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين والشباب*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- بركات ز. (2008). *علاقة مفهوم الذات بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في ضوء بعض المتغيرات*. المجلة النفسية للتربية المفتوحة عن بعد.

- راتب, ا. (1995). علم نفس الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب, ا. (2004). النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- زيادة, ا. ج. (2001). علاقة المفهوم بالذات بمستوى الطموح لدى المعاقين حركياً من مصابين الانتفاضة في قطاع غزة. رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطني، نابلس، فلسطين.
- شريف, م. (2001). دراسة الاغتراب وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب الثانوي العام والفني والصناعي. رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، مصر.
- صدقي, م. (2004). علم نفس الرياضة. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- علاوي, م. ح. (1998). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. (1994). اختبارات الاداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.

الملحق (1)

الجلسة الاولى

موضوع الجلسة: الطلاقة النفسية

الهدف المراد تحقيقه: تنمية الشعور بالطلاقة النفسية وبيان مدى تاثيراته الايجابية على الطموح.

الاهداف السلوكية:

1. ان يعرف المرشد لافراد المجموعة مفهومي الطلاقة النفسية والطموح.
2. ان يوضح المرشد لافراد المجموعة اهمية الطلاقة النفسية.
3. ان يؤكد المرشد لافراد العينة لتأثير الطلاقة النفسية في الطموح.
4. ان يذكر المرشد لافراد العينة الطريقة التي يكون فيها الشخص يتصف بالطلاقة النفسية.

الاساليب المستخدمة:

- ❖ المحاضرة.
- ❖ المناقشة الجماعية والحوار.
- ❖ الدحض والاقناع.
- ❖ تعليم التفكير بالطلاقة النفسية.
- ❖ لعب الادوار.
- ❖ الحث والتشجيع والدعم.
- ❖ التوضيح.

محتوى الجلسة: وتنقسم الى جزئين هما:

الجزء الاول:

يتناول المرشد في هذا الجزء المفردات الاتية:

- ❖ التمهيد للجلسة.
- ❖ تعريف مفهومي الطلاقة النفسية والطموح.
- ❖ توضيح اهمية الطلاقة النفسية.
- ❖ التاكيد على التفكير بايجابية وبطريقة متفائلة باتجاه الحياة وفوائده للجسم والعقل.
- ❖ ذكر العوامل السلبية التي تؤثر في الطلاقة النفسية.
- ❖ التاكيد على اهمية الطموح في الرياضة.

الاجراءات والمضمون:

- ❖ في بداية الجلسة يرحب المرشد بافراد العينة ويشكرهم على الحضور.
- ❖ يتناقش المرشد مع افراد المجموعة حول موضوع الطلاقة النفسية ما هي السلبيات التي يواجهونها لعدم تحقيق الانجاز.
- ❖ وبعد الانتهاء من المناقشة مع افراد المجموعة يتحدث المرشد قائلاً: أيها الاعزاء: اتدرون ما هو موضوع جلسة اليوم؟ انه موضوع شيق ومن المواضيع المحببة لديكم الا وهو (الطلاقة النفسية) ويتم كتابته على السبورة.
- ❖ والان سوف اسالكم السؤال التالي:
س/ ما المقصود بالطلاقة النفسية ؟
- يستمتع المرشد الى اجابات وردود الاقوال حول الاجابة عن السؤال، ويسجلها، ويشكرهم عليها، ويذكر لهم انه توصل من خلال اجاباتهم الى ان الطلاقة النفسية هي: حالة نفسية تجريبية ايجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما وقدرته الذاتية لانجاز او مواجهة هذه التحديات.

❖ يوضح المرشد لافراد العينة المفاهيم الغامضة التي وردت في تعريف الطلاقة النفسية وهي (التحديات، القدرة الذاتية للانجاز).

❖ يوضح المرشد لافراد العينة اهمية الطلاقة النفسية، وتأثيراته الايجابية على مصادر الطاقة النفسية الايجابية، وانخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية، بالاضافة الى تأثيراته على الطموح، مما سوف يساهم الى تحقيق الانجاز.

❖ يعلن المرشد استراحة لمدة (10) دقائق.

الجزء الثاني:

يمارس افراد المجموعة في هذا الجزء نشاطاً اجتماعياً

نشاط اجتماعي:

يهدف الى اتاحة الفرصة الى افراد العينة للتعبير عن مشاعرهم وافكارهم وابداء ارائهم حول كيفية التصرف في بعض المواقف التي قد يواجهها للاستفادة منها في تقليل القلق المرتفع لديهم، والتفكير بصورة ايجابية والبعد عن الافكار السلبية التي قد تقلل من الطموح.

محتوى النشاط:

يحتوي على ممارسة افراد المجموعة لنشاط اجتماعي يتضمن مجموعة من المواقف السلوكية، على شكل اسئلة تدور حول طريقة التفكير بطلاقة نفسية.

طريقة التنفيذ:

يبدأ المرشد حديثه قائلاً: ايها الاعزاء سوف نناقش معاً بعض المواقف الاجتماعية والسلوكية التي نتعرض لها في حياتنا اليومية، ونتعرف على كيفية مواجهتها والتصرف والتفكير بطلاقة نفسية، وارجو منكم الالتزام بشروط المشاركة في المناقشة التي سبق وان ذكرناها لكم في اكثر من جلسة، والان نبدأ بمناقشة المواقف السلوكية والاجتماعية الاتية:

الموقف الاول:

يقوم المرشد باحضار احد الابطال في الساحة والميدان ومن اصحاب الانجاز ويقوم بشرح طبيعة تعامله مع الاحداث بايجابية وكيفية تفكيره قبل المنافسة بطلاقة نفسية وما ساعده ذلك في تحقيق الانجاز والوصول الى المستويات، وحتى في الاحداث السلبية التي يتعرض لها (ال فشل، والاصابة)، وطبيعة تعامله معها وكيفية تجاوزها بايجابية.

الموقف الثاني:

يقوم المرشد بفسح المجال الى افراد العينة بتوجيه الاسئلة الى البطل والمناقشة معه في كيفية تحقيق الانجاز.

الموقف الثالث:

عرض فيديو لاحد الابطال العالميين وما تعرض له من احداث واصابات وكيفية التغلب على كل هذه المصائب وتحقيق الانجاز.

الموقف الرابع:

يقوم المرشد بتوجيه الاسئلة الى افراد العينة وفتح الحوار فيما بينهم لمناقشة ما استطاعوا استخلاصه من هذه الفيديووات وما مقدار الفائدة التي استفادوها في تغيير وجهة نظرهم باتجاه المستقبل.

الملحق (2)

مقياس الطلاقة النفسية

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة اللاعبة المحترمة

يروم الباحث باجراء دراسة بعنوان (تأثير برنامج ارشادي-نفسى للطلاقة النفسية في الطموح وانجاز ركض (400) متر للمتدمات)، يرجى من حضرتكم الاجابة على فقرات المقياس وفق ما ينطبق ورأيك الشخصي، يرجى وضع اشارة صح على يسار كل عبارة بما ينطبق عليك، علماً بان المعلومات لغاية البحث العلمي فقط.

مع وافر التقدير والاحترام

الباحث

الرقم	الفقرات	درجة الموافقة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
1	اثق في قدراتي لمواجهة ضغوط المنافسة			
2	استطيع عزل الافكار التي تشتت انتباهي في المنافسة			
3	استطيع التحكم في انفعالاتي عند المواقف الصعبة في المنافسة			
4	ارتكب أخطاء كثيرة بسبب عدم التركيز			
5	أشك في قدراتي عند مواجهة المنافس القوي			
6	احتفظ بهدوئي عند مواجهة المواقف الصعبة			
7	لدي المقدرة على مواصلة النجاح عندما اتعرض للفشل			
8	ارتكب اخطاء كثيرة في المنافسة بسبب التوتر			
9	اتحكم في انفعالاتي اذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم			
10	يتميز ادائي بالانتقان والدقة في المنافسة			
11	احقق أفضل أداء في المنافسات الهامة			
12	أشعر بأنني متبك في المنافسة			
13	أشعر بالاستمتاع كلما زادت أهمية المنافسة			
14	أحتفظ بالسيطرة على انفعالاتي رغم ضغط المنافسة			
15	لدي المقدرة على إتقان الاداء اثناء المنافسة			
16	اشعر بعدم مقدرتي على التركيز اثناء المنافسة			
17	يقلقني أداء الاخرين في مستوى أدائي			
18	يسهل إثارتي أثناء المنافسة			
19	أصل الى مرحلة إتقان الاداء في المنافسة			
20	يصعب على التركيز في بعض مواقف المنافسة			
21	أشعر بالتوتر عند الاشتراك في منافسات جديدة			
22	لدى القدرة على ضبط النفس			
23	أجد صعوبة في إتقان الاداء المهاري			
24	أستطيع التكيف مع ظروف المسابقة غير المتوقعة			
25	نقد الجمهور لادائي يجعلني افقد التركيز			
26	أشعر بالخوف من حضور عدد كبير من الجمهور			
27	أنتظر المنافسة بشوق ورغبة			

الرقم	الفقرات	درجة الموافقة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
28	لا استطيع التحكم في انفعالاتي عندما يضايقني احد المنافسين			
29	احقق أفضل كفاءة لاداء المهارات الرياضية اثناء المنافسة			
30	لدى درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المنافسة			
31	يصعب علي استعادة التركيز عندما يتشتت انتباهي			
32	اشعر بالتوتر عندما يشاهد ادائي بعض الاشخاص المهمين			
33	يسهل استشارتي في مواقف الاداء الصعبة			
34	أدائي المهاري يفتقد الى الدقة في المنافسات الهامة			
35	اثق في تحقيق اهدافي بالرغم من ضغوط المنافسة			
36	اجيد الملاحظة الجيدة لحركات المنافس			
37	اشعر بالقلق اثناء المنافسات الهامة			
38	اتمتع بدرجة عالية من مستوى الاداء في المنافسة			
39	لدى القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس			
40	اضع اهدافاً محددة استطيع تحقيقها في المنافسة			
41	اشعر ان تركيزي يكون ضعيفاً في بداية المنافسة			
42	اخشى الفشل في تحقيق اهدافي			
43	اشعر بالمتعة اثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي			
44	افقد اعصابي بسرعة اذا هزمت في اول المنافسة			
45	يصعب علي اتقان الاداء اثناء المنافسة			
46	يتحسن ادائي في المواقف التي تتطلب التحدي			
47	اشعر بعدم تركيزي في الاوقات الصعبة في المنافسة			
48	ارتكب المزيد من الاخطاء كلما زادت اهمية المنافسة			
49	احسن التصرف في اللحظات الحرجة من المنافسة			
50	انا واثق من ادائي الجيد			
51	صياح الجمهور يشنت انتباهي			
52	اشعر بان ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة			
53	استطيع التحكم في انفعالاتي رغم ضغط المنافس			
54	اصل الى قمة الاداء المهاري في المنافسة			

			55	لدي المقدرة على تحقيق افضل اداء في المنافسة
--	--	--	----	---

الرقم	الفقرات	درجة الموافقة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
56	اخشى فقدان مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة			
57	أشعر بان جسدي متوتر			
58	اشعر بالملل وعدم الرغبة في الاشتراك في المنافسة			
59	لدي القدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في المنافسة			
60	أنا غير متأكد من قدراتي ومهاراتي الرياضية			
61	تشغلني نتيجة المنافسة مما يؤثر على تشتت انتباهي			
62	أفقد التحكم في انفعالاتي بسهولة أثناء المنافسة			
63	لا اخشى تفوق المنافس أثناء المنافسة			
64	أتمتع بدرجة عالية من التركيز أثناء الاداء			
65	أشعر بتقلصات في المعدة قبل المنافسة			
66	أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما تسير النتائج في صالح المنافس			
67	أستطيع تحقيق أهدافي رغم صعوبة المنافس			
68	أرتكب الاخطاء بسبب نقص التركيز في المنافسة			
69	أخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف			
70	أتحكم في انفعالاتي طوال فترة المنافسة			
71	أستطيع استعادة التركيز بسرعة عندما يتشتت أنتباهي أثناء الاداء			
72	يسهل على التركيز لتحقيق أهدافي في المنافسة			

الملحق (2)

مقياس الطموح

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة اللاعبة المحترمة

يروم الباحث باجراء دراسة بعنوان (تاثير برنامج ارشادي-نفسى للطلاقة النفسية في الطموح وانجاز ركض (400) متر للمتدمات)، يرجى من حضرتكم الاجابة على فقرات المقياس وفق ما ينطبق ورأيك الشخصي، يرجى وضع اشارة صح على يسار كل عبارة بما ينطبق عليك، علماً بان المعلومات لغاية البحث العلمي فقط.

مع وافر التقدير والاحترام

الباحث

الرقم	الفقرات	درجة الموافقة			
		دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً
1	أسعى لتحقيق الأهداف التي رسمتها				
2	أعرف جيداً ما أريد ان افعله				
3	انني واثق من تحقيق اهدافي				
4	استطيع التغلب على ما يواجهني من عقبات				
5	من الافضل ان يضع الفرد أهدافاً بديله				
6	يشغلني التفكير في المستقبل				
7	ارى ان الحياة ستستمر مهما حدث				
8	استطيع وضع اهداف واقعية في حياتي				
9	ينبغي الاستفادة من التجارب الفاشلة				
10	احدد اهدافي في ضوء امكانياتي				
11	اشعر بالرغبة في الحياة				
12	اتطلع الى المستقبل				
13	اسعى لتحقيق ما هو افضل				
14	لدي القدرة على تعديل اهدافي حسب الظروف				
15	اعتقد ان توظيف التطورات التكنولوجية مطلوب				
16	لدي المقدرة على تحديد اهدافي				
17	استطيع توجيه امكانياتي والاستفادة منها				
18	ينبغي عدم الاستسلام للفشل				
19	اشعر بالتفاؤل نحو المستقبل				
20	استطيع استبدال اهدافي التي لا تتحقق				
21	اعتقد ان الفشل اول خطوات النجاح				
22	أؤمن بالقول (رب ضارة نافعة)				
23	ينتابني الشعور باليأس				

				24	ينبغي ان يستعد الانسان لمواجهة المستقبل بتحدياته.
--	--	--	--	----	---

الرقم	الفقرات	درجة الموافقة			
		دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً
25	اعتقد انه لا يوجد وقت يشبه الحاضر				
26	اعتقد ان المعاناة تكون دافعاً للإنجاز				
27	أؤمن بان بعد العسر يسراً				
28	لدي الرغبة في مواكبة التحولات الجوهرية التي يشهدها العالم				
29	ادرك ان الحياة متغيرة				
30	اجد صعوبة في تقبل كل ما هو جديد				
31	ارى ان التجديد اساس استمرارية الحياة بشكل جديد				
32	يشغلني التفكير في الماضي بمشكلاته				
33	أؤمن ان كل ما هو جديد ناتج لجهود سابقة				
34	اسعى وراء المعرفة الجديدة				
35	ارغب في الاطلاع على كل ما هو جديد ومثير				
36	اجد صعوبة في تخطيط ما اقوم به من نشاط				