

بناء برنامج ارشادي مقترح وفقا للتفكير الايجابي لدى لاعبي اندية الدوري الممتاز العراقي بكرة القدم لفئة المتقدمين

أ.م.د. علي صكر جابر

كلية التربية - جامعة القادسية

استلام البحث : ٢٠١٤/٥/٢٩

قبول النشر : ٢٠١٤/٨/٤

م.م حيدر كريم سعيد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

ملخص البحث

تزايد الاهتمام بالإرشاد النفسي باعتباره احد الأهداف الرئيسية التي يسعى المدربون لإتقانها والى جانب التحديات العديدة المواجهة لهم والتي تأثرت بها جميع مظاهر الحياة الرياضية من اجل ضبط القدرة على عملية اتخاذ القرار وتوجيهها بنجاح ولا يتم هذا الا من خلال نشاط ادراكي فاعل ومتناسب مع طبيعة الموقف الذي يستخدمه اللاعبون للحصول على المعلومات الضرورية المتعلقة لتلك المشكلات والوصول الى اكتساب القدرة على اتخاذ القرار ولهذا فان الارشاد النفسي يعد من المتطلبات الضرورية لكل لاعب فهو يشكل رافدا مهما لتوافق اللاعب مع زملائه وضرورة لتحقيق اهدافه وطموحه وله الحق ان ينمي ويطور التفكير بالسمة الايجابية لديه حتى يكون فعالا و متمكنا في عملية ضبط اتخاذ القرار وهذا ما يساهم في دعم وتشجيع المدرب للاعبين بما يضمن الثقة بالنفس التي توصله الى تدعيم النجاح الذي يسعى اليه المدرب ومن خلال مساعدة اللاعبين على اختلاف اعمارهم ومستوى التفكير لديهم وميولهم .

ومن هنا تتضح اهمية البحث الحالي بما يأتي: بناء برنامج ارشادي يستند الى التفكير الايجابي ليكون في متناول المعنيين عن تطوير كفاءة اللاعبين.

اما مشكلة البحث فأنها تبين بان الإرشاد النفسي يحقق دوراً كبيراً في مساعدة لاعبي كرة القدم على ان يتخذ لأنفسهم أهدافاً واقعية تتفق مع قدراتهم واستعداداتهم اذ انها تساعدهم على تفهم انفسهم تفهما سليما وذلك من خلال تقويم انفسهم ومعرفة قدراتهم ونواحي الضعف والقوة لديهم ومعاونتهم على استخدام إمكانياتهم إلى أقصى حد ممكن تجاه ما تحتويه الحياة الاجتماعية وظروف المباراة المتغيرة اذ ان مشكلة البحث تتجسد في حجم الضغوط التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم بشكل عام ومن الاعلام والجمهور الرياضي بشكل خاص باعتبار ان اللاعبين يواجهون مواقف تجعلهم امام العديد من التساؤلات تجاه ضغط ، ولهذا ان وظيفة الإرشاد تساهم في إحداث تغييرات في شخصية اللاعب التي تمكنه من اتخاذ قرارات مستقبلية فضلا عن اعداده لمواجهة ظروف المباراة المتغيرة ، إذ ان السلوك يتغير عندما يكون هناك تقدم نحو الحل من خلال تمكين اللاعبين من الوصول الى الانجاز الرياضي .

وتألف مجتمع البحث من لاعبي اندية الدوري الممتاز العراقي لفئة المتقدمين بكرة القدم للموسم ٢٠١٣-٢٠١٤ والبالغ عددهم (٤٦٦) لاعب موزعين على (١٦) نادي.

Abstract

Building program heuristic proposal in accordance with the positive thinking among players Premier League clubs Iraqi football for a class of applicants

Lecture. Haider Kareem Saeed

Assist prof. Ali saker Jabir

Growing interest in guidance psychological as one of the main objectives sought by the coaches for mastery Besides the many challenges confrontation to them and that have been affected by all aspects of life sports in order to adjust the capacity for decision-making process and routed successfully and is not this only through the activity of perceptual effective and proportionate to the nature of the situation , which is used by Players to get the necessary information related to those problems and get to acquire the ability to make the decision , so the psychological counseling is one of the necessary requirements for each player it constitutes an important tributary to the consensus player with his colleagues and the need to achieve their goals and ambitions and has the right to develop and develops thinking attribute the positive has to be effective and proficient in the process of tuning the decision and this is what contributes to the support and encouragement of the coach to the players to ensure the self-confidence that he had a strengthening of success sought by the coach and through help players of all ages and their level of thinking and orientation.

It is here that the importance of current research , including the following : construction of a pilot program based on positive thinking to be accessible to those concerned about the efficiency of the development of the players.

The problem of the research , it was found that psychological counseling to achieve a major role in helping the football players that take themselves realistic goals consistent with their abilities and aptitudes as it helps them to understand themselves a proper understanding through the calendar themselves and know their abilities and weaknesses and their strengths and helping them to use their abilities to the maximum extent possible about what they contain social life and the circumstances of the game -changing as the search problem is embodied in the size of the pressures faced by football players in general and the media and sports fans in particular , as the players are facing positions them in front of many of the questions about pressure , so that the function extension contribute to bring about changes in the character of the player that enables it to make

decisions about the future as well prepared to cope with the changing circumstances of the game , since that behavior changes when there is progress towards a solution by enabling players to reach the sporting achievement.

And corrupted research community of players Premier League clubs Iraqi applicants for a class of football season and the 2013-2014 's (466) player to distributors (16) Club.

١-٥-٢ المجال الزمني : للفترة من ٢٠١٣/٦/٢٦ ولغاية ٢٠١٤/٤/٢٨ .

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

تزايد الاهتمام بالإرشاد النفسي باعتباره احد الأهداف الرئيسية التي يسعى المدربون لإتقانها والى جانب التحديات العديدة المواجهة لهم والتي تأثرت بها جميع مظاهر الحياة الرياضية من اجل ضبط القدرة على عملية اتخاذ القرار وتوجيهها بنجاح ولا يتم هذا الا من خلال نشاط ادراكي فاعل ومتناسب مع طبيعة الموقف الذي يستخدمه اللاعبون للحصول على المعلومات الضرورية المتعلقة لتلك المشكلات والوصول الى اكتساب القدرة على اتخاذ القرار ولهذا فان الارشاد النفسي يعد من المتطلبات الضرورية لكل لاعب فهو يشكل رافدا مهما لتوافق اللاعب مع زملائه وضرورة لتحقيق اهدافه وطموحه وله الحق ان ينمي ويطور التفكير بالسمة الايجابية لديه حتى يكون فعالا و متمكنا في عملية ضبط اتخاذ القرار وهذا ما يساهم في دعم وتشجيع المدرب للاعبين بما يضمن الثقة بالنفس التي توصله الى تدعيم النجاح الذي يسعى اليه المدرب ومن خلال مساعدة اللاعبين على اختلاف اعمارهم ومستوى التفكير لديهم وميولهم .

ومن هنا تتضح اهمية البحث الحالي بما يأتي: بناء برنامج إرشادي يستند الى التفكير الايجابي ليكون في متناول المعنيين عن تطوير كفاءة اللاعبين.

٢-١ مشكلة البحث :

يحقق الإرشاد النفسي دوراً كبيراً في مساعدة لاعبي كرة القدم على ان يتخذ لأنفسهم أهدافاً واقعية تتفق مع قدراتهم واستعداداتهم اذ انها تساعدهم على تفهم انفسهم تفهما سليما وذلك من خلال تقويم انفسهم ومعرفة قدراتهم ونواحي الضعف والقوة لديهم ومعاونتهم على استخدام إمكانياتهم إلى أقصى حد ممكن تجاه ما تحتويه الحياة الاجتماعية وظروف المباراة المتغيرة اذ ان مشكلة البحث تتجسد في حجم الضغوط التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم بشكل عام ومن الاعلام والجمهور الرياضي بشكل خاص باعتبار ان اللاعبين يواجهون مواقف تجعلهم امام العديد من التساؤلات تجاه ضغط ، ولهذا ان وظيفة الإرشاد تساهم في إحداث تغيرات في شخصية اللاعب التي تمكنه من اتخاذ قرارات مستقبلية فضلا عن اعداده لمواجهة ظروف المباراة المتغيرة ، إذ ان السلوك يتغير عندما يكون هناك تقدم نحو الحل من خلال تمكين اللاعبين من الوصول الى الانجاز الرياضي .

٣-١ هدف البحث : يهدف البحث الى:

- بناء برنامج ارشادي وفقا للتفكير الايجابي في تنمية القدرة على اتخاذ القرار للاعبين اندية الدوري الممتاز العراقي بكرة القدم لفئة المتقدمين للموسم (٢٠١٣-٢٠١٤).

٤-١ فرض البحث : يفترض الباحثان :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في البرنامج الارشادي بين الاختبارين القبلي والبعدي.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي اندية الدوري الممتاز العراقي بكرة القدم لفئة المتقدمين للموسم (٢٠١٣-٢٠١٤).

١-٥-٣ المجال المكاني : ملاعب أندية الدوري الممتاز العراقي بكرة القدم لفئة المتقدمين للموسم (٢٠١٣-٢٠١٤).

٦-١ التعريف بالمصطلحات:

١-٦-١ البرنامج الإرشادي Conuseling program:

عرفه محمد (٢٠٠٥) : بأنه عملية تعليمية تقوم على نظريات ومبادئ التعلم وان غاية الارشاد هي تعديل السلوك ليصبح متوافقا مع المتطلبات الحالية والمستقبلية من خلال علاقة تتألف مع المرشد وهو الشخص الذي احسن اعداده على طرائق واساليب الارشاد النفسي والمسترشد وهو الشخص الذي يتلقى عملية الارشاد (محمد ، ٢٠٠٥ : ١٤).

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث.

٢-٣ مجتمع البحث :

تألف مجتمع البحث من لاعبي أندية الدوري الممتاز العراقي لفئة المتقدمين بكرة القدم للموسم ٢٠١٣-٢٠١٤ والبالغ عددهم (٤٦٦) لاعب موزعين على (١٦) نادي .

جدول (١)

اعداد اللاعبين موزعين حسب اندية الدوري الممتاز بكرة القدم لفئة المتقدمين

ت	النادي	عدد اللاعبين	ت	النادي	عدد اللاعبين
١	الزوراء	٢٩	٩	كربلاء	٢٩
٢	القوة الجوية	٢٨	١٠	الكرخ	٢٨
٣	الطلبة	٣٠	١١	زاخو	٣٠
٤	الشرطة	٢٩	١٢	نفط الجنوب	٢٨
٥	اربييل	٢٩	١٣	نفط ميسان	٣١
٦	دهوك	٢٩	١٤	بغداد	٢٩
٧	الميناء	٢٩	١٥	مصافي الوسط	٣١
٨	النجم	٢٧	١٦	النفط	٣٠
	المجموع الكلي				٤٦٦

٣-٢-١ عينة التجربة الاستطلاعية :

تم اختيار عينة الاستبيان الاستطلاعي لعدد من اللاعبين الذين يمثلون أندية (نفط الجنوب ، كربلاء ، نفط ميسان) وواقع (٣٠) لاعباً ، من كل نادي (١٠) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

٣-٢-٢ عينة البناء :

اشتملت عينة البناء (٢٠٠) لاعباً من لاعبي أندية الدوري الممتاز بكرة القدم تم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية وهم يشكلون نسبة (٤٣%) من مجتمع البحث الكلي وهذه الاندية هي (الزوراء ، القوة الجوية ، الطلبة ، الشرطة ، أربيل ، دهوك ، الميناء ، النجم ، كربلاء ، الكرخ زاخو ، نفط الجنوب ، نفط ميسان، بغداد ، مصافي الوسط ، النفط) تم اختيار (١٢) لاعب من (١٠) اندية و(١٣) لاعب من (٦) اندية .

٣-٢-٣ عينة التطبيق :

تم اختيار عينة التطبيق قسديا من لاعبي نادي النجف لفئة المتقدمين بكرة القدم للموسم ٢٠١٣-٢٠١٤ بواقع (١١) لاعبا للمجموعة التجريبية و(١١) لاعبا للمجموعة الضابطة .

٣-٤-٣ تجانس وتكافؤ العينة :

٣-٤-٣ ١-٤-٣ تجانس العينة :

لغرض ايجاد التجانس بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة تم اجراء مقارنة بين المجموعتين تم حساب اختبار مان وتني لدلالة الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة وتم

جدول (٢)

القيمة المحسوبة والجدولية لاختبار (مان وتني) في اعمار اللاعبين للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعات	عدد اللاعبين	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني	
				المحسوبة	الجدولية
التجريبية	١١	١٠,٦٨	١١٣,٥٠	٥١,٥	٣٤
الضابطة	١١	١٢,٣٢	١٣٥,٥٠		

٣-٤-٣ ٢-٤-٣ تكافؤ العينة :

١- اختبار الذكاء لرافن :

اتضح ان القيمة المحسوبة (٥٥,٥) اقل من القيمة الجدولية البالغة (٣٤) مما يشير الى عدم وجود فروق بين المجموعتين بالذكاء وأجرى الباحث الاختبار بمساعدة فريق العمل بتاريخ ٢٠١٣/٨/١١ .

لأجل ضمان عدم وجود فروق بين المجموعتين في مستوى الذكاء تم اعتماد اختبار رافن للذكاء والتعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان وتني اذ

جدول (٣)

القيمة المحسوبة والجدولية لاختبار (مان وتني) بين درجات اختبار الذكاء للاعبين المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعات	عدد اللاعبين	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني	
				المحسوبة	الجدولية
التجريبية	١١	١١,٩٥	١٣١,٥	٥٥,٥	٣٤
الضابطة	١١	١١,٠٥	١٢١,٥		

٣-٤ الأدوات المستخدمة في البحث:

١- الاستبيان : يعد الاستبيان أداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات وحقائق مرتبطة بواقع معين ، ويقدم الاستبيان على شكل عدد من الأسئلة يتطلب الإجابة عنها من قبل عدد من الأفراد المعنيين بموضوع الاستبيان" (ذوقان ، ١٩٨٨ : ١١٧) لذلك تم عرض جلسات البرنامج الإرشادي على عدد من الخبراء والمختصين في علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي وعلم الإدارة والتنظيم وتدريب كرة القدم لبيان صلاحيتها .

٣-٥ البرنامج الإرشادي:

تم اعتماد الخطوات المتبعة في اعداد البرامج الارشادية وهي:

١- تحديد الاحتياجات.

٢- اختيار الاولويات.

٣- تحديد الاهداف وكتابتها.

٤- تحديد النشاطات والفعاليات لتحقيق الاهداف الموضوعية.

٥- تقويم النتائج. (صالح، ١٩٨٥ : ٢٤٢)

وتم اعتماد هذه الطريقة في التخطيط للبرنامج الارشادي لملائمتها موضوع البحث الحالي.

وبعد الاطلاع على مجموعة من التصاميم التجريبية التي تتفاوت في مزايا قصورها وقوتها من حيث ضبط المتغيرات المؤثرة في المتغير التابع تم اختيار المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لأنها مناسبة لطبيعة البحث الحالي

حساب تطبيق الفروق بين المجموعتين في هذه المتغيرات وكما يأتي.

١- العمر : وهو من المتغيرات المهمة والمؤثرة في القدرة على اتخاذ القرار لذلك تم الاعتماد الى التأكد من ضبط المتغير للمجموعتين التجريبية والضابطة وباستخدام اختبار مان وتني بين اعمار المجموعتين اتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية اذ كانت القيمة المحسوبة (٥١,٥) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (٣٤) وكما مبين في :

اتضح ان القيمة المحسوبة (٥٥,٥) اقل من القيمة الجدولية البالغة (٣٤) مما يشير الى عدم وجود فروق بين المجموعتين بالذكاء وأجرى الباحث الاختبار بمساعدة فريق العمل بتاريخ ٢٠١٣/٨/١١ .

ولغرض تنفيذ التصميم التجريبي تم اتباع الخطوات التالية:

١- تم اعداد البرنامج الإرشادي وفقا للتفكير الايجابي للاعبين.

٢- تم توزيع عينة التجربة عشوائيا على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

٣- تم التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة على بعض المتغيرات ذات العلاقة.

٤- تم عرض المجموعة التجريبية الى معالجات تجريبية متمثلة بالبرنامج الإرشادي وفقا للتفكير الايجابي.

من اهم المجالات الأولية التي اعتمدها الباحث في بناء البرنامج الإرشادي هي:

١- التفاؤل والتشاؤم :

أ -التفاؤل :هو نظرة ايجابية نحو المستقبل والتي تجعل من اللاعب يتوقع حدوث النجاح لمستقبل أفضل في المجال الرياضي.

ب -التشاؤم : هو توقع عكسي او نقيض للتفاؤل وهو أمر سلبي يتوقع اللاعب منه الفشل وخيبة الأمل .

٢- قوة الإرادة : هو قدرة اللاعبين على تخطي الصعوبات وتجاوز حالات الإحباط لدى اللاعبين بعد حالات الفشل بالإنجاز.

٣- الاتزان الانفعالي : هو هدوء اللاعبين نفسيا وعاطفيا نتيجة للسيطرة على المواقف المثيرة للمباراة وعدم الشعور بالقلق والتوتر الناتج من ضغط المنافسة الرياضية والتعبير عن ذلك بما يتفق والموقف.

٣-٦ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية لنظام (spss) لمعالجة بيانات البحث المدروسة .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ اختبار صحة الفرضية والتي تنص (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) في البرنامج الإرشادي):

وباستخدام اختبار (مان وتني) للعينات متوسطة الحجم لعينيتين مستقلتين اظهرت ان القيمة المحسوبة تساوي (٨,٥) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٣٤) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح المجموعة التجريبية حيث بلغ متوسط الرتب (١٦,٢٣) وهو اكبر من متوسط الرتب للمجموعة الضابطة البالغ (٦,٧٧) وبذلك ترفض الفرضية الصفرية ، كما مبين :

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي باستخدام اختبار مان وتني

الدلالة الاحصائية	قيمة مان وتني		مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد اللاعبين	المجموعات
	المحسوبة	الجدولية				
معنوي	٨,٥	٣٤	١٧٨,٥	١٦,٢٣	١١	التجريبية
			٧٤,٥	٦,٧٧	١١	الضابطة

يستطيعون تحقيق أهدافهم بسهولة وينظروا إلى انفسهم نظرة ايجابية ويكون مستوى طموحهم عالياً في إنجازهم للقرارات الصادرة لديهم في مواقف اللعب المختلفة ، وهذا اسهم في تنمية القدرة على اتخاذ القرار فاللاعب الواثق من نفسه يكون معتقدا بكفاءة قدراته ويكون قد اتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب ، وذلك لما يتمتع به من قدرات عقلية ونفسية وجسمية ، وببذل المزيد من الجهد والمثابرة من أجل نجاحه، مما ينعكس عليه بشكل ايجابي وعلى تعزيز ثقته بنفسه ، بينما اللاعب غير الواثق من نفسه لا يستطيع التفكير بطريقة صحيحة بالاعتماد على نفسه إنما يكون متردداً خائفاً مما ينعكس سلباً على أدائه لذا فان تنمية الأفكار الإيجابية تساعد في التغلب على المشكلات النفسية، وقدرتهم على تكوين مدركات جديدة نحو انفسهم وبيئتهم ، وهذا يتفق مع ما جاء به (أسماء ، ٢٠٠٠) من "إن الثقة بالنفس تعد بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته، وفي بذل كل شخص الكثير من أجل حماية ذاته"(أسماء، ٢٠٠٠: ٣٥١).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي باستخدام اختبار مان وتني

الدلالة	قيمة مان وتني		مجموع الفروق	متوسط الفروق	عدد اللاعبين	المجموعات
	المحسوبة	الجدولية				
معنوي	٣٠	٣٤	١٥٧	١٤,٢٧	١١	التجريبية
			٩٦	٨,٨٣	١١	الضابطة

الجدولية الذي بلغت (٣٤) بذلك اسهم البرنامج بما تضمنته جلساته المتعددة من محتوى مستندا الى تعزيز اشباع الحاجات الرئيسية المشكلة للتفكير الايجابي (التفاؤل والتشاؤم - قوة الارادة - الاتزان الانفعالي - الخلو من اخطاء التفكير) في ترسيخ القناعات الايجابية لدى اللاعبين بأهمية تبني توجهها

٤- الخلو من اخطاء التفكير : هو قدرة اللاعبين على الاستمرار بإيجاد الحلول للتفكير لديهم دون الاعتماد الى الحاجة المستمرة من قبل الفرق الاخرى وبالتالي الوصول الى تحقيق الانجاز والفوز بالمباراة.

ولهذا تم إعداد الجلسات الإرشادية الممثلة للمجالات التي تم ذكرها بالاعتماد على الاستراتيجيات الآتية:

- استراتيجية التجزئة :كل من يريد ان يصل الى هدف بعيد عليه ان يخطو خطوات صغيرة وكثيرة.
- استراتيجية التعريف :التمثلة بالحصول على معرفة الهدف المنشود لتحقيق غايته.
- استراتيجية القيمة العليا :تهدف الى توسيع آفاق الشخص فيرى القيمة في أي تحدا ما يجعله أحاسيسه هادئة ومنتزعة.
- استراتيجية البدائل : الشخص الذي عنده أكثر من بديل لكي يحل مشكلة واحدة ، عرف الطريق الى القمة ، أي المرونة التامة والتحرك السريع لبدائل وأفكار جديدة.
- استراتيجية تغيير التركيز :مجموعة من الأسئلة نستخدمها بشكل واع عندما نواجه تحديات من أي نوع فهي بمثابة تقييم داخلي لتجارب الحياة.

من خلال ملاحظة جدول (٤) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية مما يشير الى ان للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي المستند للتفكير الايجابي) المعتمد وفقا لاستراتيجيات البرنامج الإرشادي وهي (استراتيجية التجزئة ، استراتيجية التعريف ، استراتيجية القيمة العليا ، استراتيجية البدائل ، استراتيجية تغيير التركيز) اثر في المجموعة التجريبية بالطريقة الاعتيادية التي اعتمدت في المجموعة الضابطة وهذه النتيجة تدعم النتيجة التي تم ايضاحها والخاصة بنتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة كل على حده ، ويعزو الباحث التطور الحاصل بسبب خضوع أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) للبرنامج الإرشادي مما أدى إلى نمو التفكير الايجابي لديهم لكونها تعد إحدى العوامل المهمة في نمو بعض سمات الشخصية للاعب كرة القدم فاللاعبين الذي يتقون بانفسهم

يبين الجدول (٥) ان متوسط الرتب للفروق بالنسبة للمجموعة التجريبية (١٤,٢٧) ومجموع الفروق فقد بلغ (١٥٧) ، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فان متوسط الرتب هو (٨,٨٣) ومجموع الفروق فقط بلغ (٩٦) وبما ان القيمة المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة اكبر من

٣. إمكانية استفادة المدربين في ألعاب رياضية مختلفة من استخدام البرامج الإرشادية في تدعيم القدرة على اتخاذ القرار التي تصادفهم خلال مهامهم التدريبية.

المصادر

- أسماء ضيف الله صالح: أثر البرنامج التدريبي أدوات التفكير و الانتباه المباشر على التفكير الإبداعي كقدرات وسمات إبداعية لدى عينة من طالبات الصف الأول الثانوي في كل من الفرعين الأدبي و العلمي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، ٢٠٠٠.
- ذكريات البرزنجي : التفاؤل والتشاؤم وعلاجها، مفهوم الذات وموقع الضبط ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ٢٠١٠.
- ذوقان عبد الرحمن : البحث العلمي- مفهومه - أدواته - أساليبه ، دار الفكر العربي ، عمان ، ١٩٨٨.
- صالح جاسم الدوسري : الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد ، مجلة رسالة الخليج ، العدد الخامس عشر ، مكتب الملك فهد بن عبد العزيز، ١٩٨٥.
- محمد قاسم عبد الله : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، دار الفكر ، عمان ، الأردن ، ٢٠١٢.

إيجابيا حيال اتخاذ القرار وترجمة ذلك الى اجراءات تمثل بالقدرة على اتخاذه وكما اتضح في نتائج الاختبار البعدي . فضلا عن ان الاستراتيجيات المعتمدة في الجلسات انتجت حالة من المرونة والانفتاح والنظر الى الامور بواقعية متفائلة ، في حين افراد المجموعة الضابطة افتقر ادائهم في التفكير الايجابي الى ذات المستوى من الاداء مقارنة بأفراد المجموعة التجريبية ، "وبذلك فان التغيير الجوهرى في الجوانب المعرفية هو الأساس في إحداث التغييرات المهمة في الجوانب الانفعالية والسلوك للشخص ، أما إحداث تغيير في الانفعالات والسلوك فلن يؤدي إلى تغييرات جوهرية في التفكير أو الجوانب المعرفية ، لأن الإنسان يتصف بالتفكير والحوار الذاتي الذي يميزه عن غيره من الكائنات ، ومن هنا يستعمل الإنسان التفكير الإيجابي لتغيير الأفكار السلبية حتى يتم إحداث التغيير العميق في شخصية الفرد" (محمد ، ٢٠١٢ : ١٦٦ - ١٦٧). وهذا يؤكد ان وجود ارتباط بين التفاؤل والمحاولات النشطة للتعامل مع الضغوط في الأساليب التي تركز على المشكلة فعندما يجابه المتفائلون مشكلات أو صعاب معينة فإنهم يبذلون فيه جهداً أكبر من الجهود التي يبذلها المتشاؤون لتجاوزها ، كما أنهم يستخدمون استراتيجيات مختلفة عن تلك التي يستخدمها المتشاؤون ، ولهذا فان توقعات العواقب تعد محدد أساسي للسلوك فأفعال الناس تتأثر باعتقادهم بالعواقب أو النتائج المحتملة مما يؤدي إلى أحد نوعين من السلوك أما مواصلة الكفاح والنضال أو الاستسلام والابتعاد (ذكريات ، ٢٠١٠ : ٤٧) .

٥-الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

١. لمفردات البرنامج الإرشادي المطبق من قبل الباحثان في دراسته تأثيراً إيجابياً، وأظهر تحسناً واضحاً وملموساً في تنمية القدرة على اتخاذ القرار لدى لاعبي اندية الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم لفئة المتقدمين .
٢. ان طبيعة اللاعبين يستجيبون لتطبيق البرامج الارشادية
٣. إن للإرشاد النفسي تأثيراً واضحاً في نمو ثقة اللاعبين بأنفسهم، إذ كان هنالك فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

٥-٢ التوصيات :

- من خلال ما توصل إليه الباحثان من استنتاجات فإنه يوصيان بما يأتي:
١. تأكيد استخدام البرنامج الإرشادي المطبق من قبل الباحثان في دراسته على لاعبي اندية الدوري الممتاز العراقي لفئة المتقدمين بكرة القدم.
 ٢. الاستعانة بخبرات الاختصاص النفسي اثناء تدريبات اللاعبين لمتابعة الحالات النفسية التي تواجههم في أثناء خوضهم للمباريات بوصفه ضرورة لنجاح العملية التدريبية.

ملحق (١)

البرنامج الإرشادي بصورته النهائية نموذج من جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى :
الوقت : ٥٠ دقيقة

عنوان الجلسة	التعريف بالبرنامج الإرشادي
الهدف العام	الحاجة الى تعريف افراد المجموعة على كيفية التحرر من التشاؤم الذي يسيطر على عدد من اللاعبين تجاه بعض المواقف الذي تواجههم في المباراة.
الهدف الخاص	١- تعريف أعضاء المجموعة بأهداف البرنامج الإرشادي ومستلزماته وإجراءاته . ٢- بناء علاقة إرشادية قائمة على البناء والثقة المتبادلة بين المرشد والمسترشدين. ٢- تهيئة أعضاء المجموعة للتفاعل مع البرنامج الإرشادي .
الهدف السلوكي	بناء علاقة إرشادية قائمة على الاحترام المتبادل بين المرشد والمسترشدين.
محتوى الجلسة	<p>البدء بذكر الله (بسم الله الرحمن الرحيم) تتناول هذه الجلسة النقاط الآتية :-</p> <p>١- يقوم المرشد بتعريف نفسه لأعضاء المجموعة وبيان طبيعته عمله مع بيان أهمية هذه المقابلة الإرشادية في تنمية الجانب التربوي والعلمي والاجتماعي والرياضي .</p> <p>٢- يرحب المرشد بأعضاء المجموعة فردا فردا ويشعرهم ان هذا اللقاء لغرض المقابلة العلمية والإرشادية .</p> <p>٣- إعطاء فكرة عن التفكير الإيجابي بشكل عام ودوره في إمكانية رفع او خفض مستوى قدرة اللاعب على الاداء الأمثل في تنمية القدرة على اتخاذ القرار للاعب كرة القدم.</p> <p>٤- اشعار اللاعبين بأهمية ودور الإرشاد النفسي في تكوين وإرساء قاعدة لتدريب اللاعب على اكتساب التفكير الإيجابي المنتج لأداء متميز عند اتخاذ القرار.</p> <p>٥- محاولة التعرف على نوع التفكير لكل لاعب والعوامل المؤثرة على تفكيره من خلال طرح الأسئلة على اللاعبين عند تعرضهم لمواقف معينة تتطلب التفكير وطريقة استجاباتهم لتلك المواقف باستخدام التفكير المناسب لديهم .</p> <p>٦- تعرف أسماء اعضاء المجموعة فردا فردا مع اعطائهم الحرية بالكلام والتعبير بحرية وعلى نحو نظامي لكون ان هدف الارشاد هو تفعيل السلوك الاجتماعي والرياضي المرغوب فيه .</p> <p>٧- اقامة علاقة ودية طيبة قائمة على الاحترام والود المتبادل من خلال التفاعل بين المرشد والمسترشدين .</p> <p>٨- تعريف أعضاء المجموعة بالبرنامج الإرشادي وعدد جلساته وما يحتويه من فنيات إرشادية متنوعة .</p> <p>٩- توضيح مجموعة من الاسس التي يقوم عليها البرنامج وهي:- أ- المحافظة على سرية المعلومات التي تطرح خلال الجلسة الإرشادية . ب- كل لاعب له الحق التحدث بحرية تامة وان يحصل على الوقت الكافي والمناسب وعلى اللاعبين الآخرين الاستماع له .</p> <p>١٠- يتعرف على توقعات أعضاء المجموعة عن البرنامج الإرشادي من خلال المناقشة معهم وهذا يساعد على الكشف عن طبيعة هذه التوقعات لاستثمارها خلال الجلسات الإرشادية</p> <p>١١- مناقشة أعضاء المجموعة عن انطباعاتهم عن هذه الجلسة ومعرفة اقتراحاتهم بما ينفع ويخدم العملية الإرشادية المتمثلة بالبرنامج الإرشادي</p> <p>١٢- تحديد الزمان والمكان المناسبين للجلسات الأسبوعية بحيث لا يتضارب مع أوقات الوحدة التدريبية للفريق .</p> <p>١٣- التدريب البيئي يتطلب من افراد المجموعة التجريبية ما هو التشاؤم وكيفية التخلص منه وهل استفاد اللاعب من الجلسة .</p>

الجلسة الثانية :

الوقت : ٥٠ دقيقة

التفاوض والتشاؤم :

أ- التفاوض: هو نظرة ايجابية نحو المستقبل والتي تجعل من اللاعب يتوقع حدوث النجاح لمستقبل أفضل في المجال الرياضي والاسهام في تحقيق الفوز في المباراة.

ب- التشاؤم: هو توقع عكسي او نقيض للتفاوض وهو أمر سلبي يتوقع اللاعب منه الفشل وخيبة الأمل والمبالغة في تقييم الظروف والمواقف تجاه عدم الفوز بالمباراة.

عنوان الجلسة	استراتيجية التعريف بالتفاوض والتشاؤم:
الهدف العام	تحديد مسببات التشاؤم عند اللاعبين وحثهم على تجنبها .
الهدف الخاص	توضيح اهمية كرة القدم في المجتمع وحاجة المجتمع إليها لما لها من دور فعال ومهم في الامتاع وتخفيف حدة الضغوط النفسية.
الهدف السلوكي	ان يستطيع المسترشدين القيام بالمشاركة الوجدانية مع بعضهم البعض من خلال تطبيق مفهوماتها في سلوكهم الرياضي والاجتماعي.
محتوى الجلسة	<p>تتناول هذه الجلسة النقاط الآتية :</p> <p>١- ان اللاعب الرياضي في حالة تفاؤله في المباراة يؤدي الى تحسن أدائه الفني والخططي ، وهذا سيسهل على اللاعبين إصدار قراراتهم بالشكل العقلاني والصحيح ويكون لديهم حافظاً جيداً للإبداع أي امتلاكهم الثقة العالية بقدراتهم وإمكانياتهم حيث تعد الحاجة الى التفاوض من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو الإثارة والقوة في المباراة ، والواقع ان لاعبي كرة القدم سرعان ما يجدون إن قيمة تفاؤلهم تتوقف إلى حد كبير على مقدرتهم على تحقيق الفوز والتألق بمعنى آخر عندما يواجه اللاعبون خبرات عديدة تنسم بالفشل أثناء كثرة اشتراكهم بالمباريات فانه يلوم نفسه ويعزو سبب فشله الى عدم تفاؤله وكثره تشاؤمه قبل المباراة وبالتالي لن يساهموا في إصدار القرارات الصحيحة .</p> <p>ولهذا كلما زاد التشاؤم لدى اللاعبين في المباراة ازدادت ضغوطهم النفسية وبالتالي عدم الحصول على المتعة والإثارة في المباراة و ان ينتاب اللاعب الاكتئاب الشديد كما تظهر عليه أخطاء تجاه القرارات الضعيفة حيث يؤدي ذلك الى عدم الاستقرار وضعف الثقة بالنفس .</p> <p>٢- توضيح متغير القدرة على اتخاذ القرار للاعبي كرة القدم للمجموعة الإرشادية من خلال التعريف بمفهوم القرار واتخاذ وإسهامه في عدة متغيرات قد تواجه اللاعبين أثناء ظروف المباراة المتغيرة والذي يعد احد العوامل المهمة في نمو بعض سمات الشخصية وقدراتها على القرار السليم الذي يمثل لمستوى الطموح العالي والتفوق الرياضي .</p> <p>٣- ان اللاعب عند إصداره للقرار يستطيع ان يحقق أهدافه فالقرارات إذا كانت واقعية يستطيع تحقيقها أما إذا كانت غير واقعية أي مثالية تكون صعبة المنال ، فاللاعب الذي ينظر الى نفسه نظرة ايجابية يكون مستوى طموحه مرتفعاً للفوز بالمباراة ، إما اللاعب الذي تكون أهدافه وقراراته أعلى من مستوى قدرته إنما يعرض نفسه للفشل والشعور بالإحباط للفوز بالمباراة وما يترتب على ذلك من لوم الذات والخيبة والعجز في تحقيق أي هدف يريد انجازه .</p> <p>٤- يعد اتخاذ القرار غاية لتحمل المسؤولية فاللاعب الذي يحمل نظرة ايجابية عن ذاته يمكنه الإحساس بالكفاية والقدرة في الوصول الى الانجاز الرياضي المرموق والمتمثل بطبيعة تطبيق الواجبات المهارية والخططية المعطاة من قبل المدرب تحت ضغط المباراة وبالتالي سيساهم على تنمية القدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية مما يشعره ذلك بقدرته في تحمل الاداء للمباراة المنصب على عاتق اللاعبين وقدرته على انجازه في اكمل وجه فان اللاعب المتقبل لقراره يشعر بقدراته وامكانياته ويكون مساهماً بالنشاطات المختلفة على صعيد المباراة والحياة الاجتماعية وظروفها مما يزيد فرص التفاعل مع اللاعبين الآخرين .</p> <p>٥- زيادة التقبل الاجتماعي للاعبين يعد أكثر قدره على إصدار القرارات الايجابية مع اللاعبين ويكون مقبولاً لدى أعضاء المجموعة والمجتمع ولهذا يتطلب من اللاعب ان يكون واثقاً من نفسه مؤمناً بقدراته على القيام بمهام يكون فيها واثقاً من النجاح في الفوز بالمباراة أي يكون قد اتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب والمرحلة المناسبة لنضج قدراته العقلية والنفسية والجسمية في حين ان اللاعب الغير واثق من نفسه لا يستطيع اتخاذ القرار بالاعتماد على نفسه او قد يكون قراره يصب بالاتجاه السلبي او يعتمد على اللاعبين الاخرين اما اللاعب الواثق من نفسه فانه يستطيع اتخاذ القرار بالاعتماد على نفسه وتكون قدراته ناضجة حيث يبذل المزيد من الجهد والمثابرة من اجل تنفيذها وانجاحها تجاه ما تسفر عنها ظروف المباراة مما ينعكس عليه بشكل ايجابي في تعزيز الثقة بالنفس لديه.</p> <p>٦- التقييم الذاتي : يجعل المسترشدون على نحو مجموعات ويسأل احدهم الاخر فيما اذ استفاد من هذه الجلسة فضلاً عن الاسئلة التي يوجهها كل لاعب لنفسه مثل ما دور التفاوض في اتخاذ القرار ؟ كيف يمكن ان اكون متفائلاً ؟ هل التشاؤم يحل المشكلة؟ كيف اتخذ قرارا ناجحاً؟</p>

الجلسة الثالثة :

الوقت : ٥٠ دقيقة

عنوان الجلسة	استراتيجية التجزئة (كمدخل لتوضيح التفاؤل والتشاؤم) : كل من يريد الوصول الى هدف بعيد عليه ان يخطو خطوات صغيرة وكبيرة
الهدف العام	تنمية الاتجاهات الايجابية نحو الذات (ذات اللاعب) والآخرين.
الهدف الخاص	تنمية وعي اعضاء المجموعة بأهمية النظرة التفاؤلية واسهامها في خفض التوتر الناتج من ضغط المباراة والابتعاد عن حالة التشاؤم التي تؤدي الى عدم تحقيق الفوز بالمباراة.
الهدف السلوكي	ان يتقبل اعضاء المجموعة حالات الاخفاق او الخسارة لان لعبة كرة القدم غايتها التنافس ما بين الاندية الرياضية وشعور اللاعبين بقدرتهم على النجاح بالمباراة او الدوري .
محتوى الجلسة	تتناول هذه الجلسة النقاط الآتية : ١- اشعار افراد المجموعة بالاستمتاع والثقة بما يملكوه من مقومات النجاح الذاتية للوصول الى تحقيق عوامل القوة الذاتية المتمثلة بالثقة بالنفس واتخاذ القرار الجيد والنظرة الى ذاته نظرة ايجابية تجاه ما تحتويه متغيرات وظروف المباراة . ٢- تقويم ذاته بناءً على اداءه داخل الملعب وشخصيته المتفاعلة مع اللاعبين وليس على مقاومته الجسدية فحسب والابتعاد عن نظرة التشاؤم مثلا (انا خاسر المباراة حتى لو كنت مستعد) وعليه تتطلب من اللاعبين ان يتبنوا افكاراً سليمة يستطيع الوصول اليها حتى يشعرون بالثقة والاطمئنان والنجاح في حسم اتخاذ القرار الرياضي . ٣- تعزيز الجوانب الايجابية وتحليلها مع معرفة ما يحصل لأفراد المجموعة من تصرفات سلوكية مهارية تقوم اثناء المباراة والتفوق فيها والنجاح بالمهمة والخطة المرسومة من قبل المدرب لان كل هذه الجوانب يمكن ان تشكل نظرة تفاؤلية مترامية تعمل على ادخال السعادة الى كل لاعب مثل قوة تحمل المباراة والارادة الصلبة داخل الملعب وإصدار القرارات الايجابية. ٤- تطوير الجوانب الايجابية ذات التفاؤل للمستقبل الرياضي لضمان فهم مشكلات أفراد المجموعة بصورة موضوعية وحل هذه المشكلات من خلال ما تحمله من عوامل القوة الذاتية واهمية نظرة اللاعب لذاته ككل متكامل تجاه ما تحمله متغيرات المباراة من إصدار القرار بصورة منظمة تحمل في طياتها التنظيم السليم بتماسك أعضاء الفريق ونجاحه للفوز في المباراة. ٥- بعد ان يناقش الباحث أعضاء المجموعة يبرز اهمية التفاؤل كونه يسهم بإيجابيه للأداء بما يناسب قدراتهم وإمكاناتهم البدنية والمهارية والخطية والنفسية والتقدم نحو الشعور بالفوز بالمباراة باعتبار ان اللاعب المتفائل تمثل إحساسه بالسعادة للفوز في المباراة من خلال تقبل عمله الفني – المهاري تجاه ما تسفر عنه ظروف المباراة وان لا يشعر بالإحباط والصراعات النفسية داخل الملعب وانه يمتلك القدرة على اتخاذ القرار والحرص على ما يناسب ميوله وقدراته وانه يحيط بمهاراته تجاه تحقيق خفض عامل التشاؤم للمباراة وان يتفانى في اداء عمله الفني وان تكون علاقاته جيدة مع الكادر التدريبي للفريق .