

برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف لدى لاعبي مدرسة البطل الاولمبي في محافظة نينوى
ا.د. ناظم شاكر يوسف الوتار
م. منهل خطاب سلطان محمد
جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث إلى :

- بناء برنامج استراتيجيات تنظيم العاطفة لتنمية الذكاء الانفعالي لدى طلاب مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى .

- التعرف على درجة الذكاء الانفعالي لدى طلاب مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى . - الكشف عن اثر استخدام استراتيجيات تنظيم العواطف في تنمية الذكاء الانفعالي لدى طلاب مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى.

- الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي في الذكاء الانفعالي بين المجموعة التجريبية والضابطة .
واستخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه أسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي المحكم الضبط ، واشتمل مجتمع البحث على طلاب مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى والبالغ عددهم (40) لاعباً والذين تراوحت أعمارهم بين (13-17) سنة ينتظمون في فعاليات (الساحة، والميدان، المصارعة، الملاكمة) ، وتم تقسيم عينة البحث العمدية وبالغة (20) طالبا" بالاختيار العشوائي على وفق نظام القرعة إلى مجموعتين متساويتين وبواقع (10) طلاب للمجموعة الواحدة ، الأولى تجريبية طبق عليها برنامج استراتيجيات تنظيم العاطفة لتنمية الذكاء الانفعالي والثانية ضابطة لم تخضع للبرنامج المذكور.

واستخدم مقياس (بار أون، 2000) المطور للطلبة لقياس الذكاء الانفعالي، وقد تم تطبيق برنامج (استراتيجيات تنظيم العاطفة) على المجموعة التجريبية لمدة (7) أسابيع وبواقع جلستين أسبوعياً وبزمن قدره (35) دقيقة للجلسة الواحدة وذلك للمدة من (2014/2/8) ولغاية (2014/3/24) واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS).

وتوصل الباحث إلى :

1- فاعلية البرنامج التدريبي النفسي باستخدام استراتيجيات تنظيم العواطف في تنمية الذكاء الانفعالي لدى طلاب مدرسة البطل الاولمبي في محافظة نينوى والمعد من قبل الباحث .

2- يؤثر برنامج التدريب النفسي باستخدام استراتيجيات تنظيم العواطف في تنمية الذكاء الانفعالي على وفق الجلسات التي تضمنها البرنامج عند تطبيقه. وتحديدا في زيادة ثقة اللاعب بنفسه من خلال الأثر الايجابي الذي تعكسه عملية تنظيم العواطف والانفعالات على الأنشطة الرياضية .

Program of strategies for the regulation of emotions for the Olympic Champion School players' in Nineveh province

By

Nazem Shaker Al-Wattar, PhD, Prof.

Manhal Khattab Sultan,

PhD

College of Physical Education and Sports Science

Nineveh university

The aims of the current study was to:

- Building a program of strategies to regulate emotion for the regulation of emotions for the Olympic Champion School players' in Nineveh province.
- Recognition of the degree of emotional intelligence among the students of the Olympic Champion School players' in Nineveh province.
- Identify the effect of using strategies to regulate emotions in the development of emotional intelligence of the Olympic Champion School players' in Nineveh province.
- Identify the differences in the post-test in the emotional intelligence between the experimental and control groups.

However, the researchers used the experimental approach (Equal groups design) with pre and post-tests. The research population involved the students of the Olympic Champion School in Nineveh province, totaling (40) players between (13-17) years. The main sample of the research was (20) students, as (10) students represented the experimental group and (10) students represented the control group.

Nevertheless, the research results showed:

- The effect of using strategies to regulate emotions in the development of emotional intelligence of the Olympic Champion School players' in Nineveh province.
- There were a differences in the post-tests between the two groups and for the experimental in the emotional intelligence of the Olympic Champion School players' in Nineveh province.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تؤدي العواطف دوراً مركزياً ومهماً في الأداء الرياضي في المنافسة وذلك على اعتبار أن الإدراك الدقيق والسريع للانفعالات يسمح بردود أفعال عاطفية وسلوكية سريعة ودقيقة، ذلك لأنه من دون هذه المهارة تميل هذه الردود إلى أن تؤخر في وقت لاحق ومن ثم تكون غير مناسبة للموقف وبعبارة أخرى يفقد الفرد حساسيته للموقف السلوكي ويكون غير قادر على مواجهة التحديات بشكل مناسب. (فراج، 2005، 2)

وقد أوضح الباحثون أن هناك مدى واسع من العواطف مرتبطة بالتغيرات في مستويات الأداء وقد أجريت العديد من الدراسات العلمية من قبل بعض الباحثين مثل (Jones, 2003) و (Vallerand and Botterill and Brown, 2002) (Blanchard 2000) (Hanin 2000) التي اختلفت بالآليات التي بواسطتها قد تؤثر العواطف في الأداء وافترض هؤلاء أن الحالة الانفعالية للفرد قد تؤثر في الأداء إلى جانب الوظيفة البدنية والإدراكية ، إذ يتعرض اللاعبون إلى الكثير من الانفعالات وتحديداً في أثناء المنافسات الرياضية حيث تعكس المواقف التنافسية في السباقات المهمة ردود أفعال اللاعبين مصحوبة بانفعالات وضغوط نفسية مختلفة ونتيجة للموقف الذي يحدث في أثناء المنافسة ويشير (الكبيسي، 1988) إلى ارتباط الانفعالات بالنشاط الرياضي الممارس ارتباطاً وثيقاً لما لها من تأثير إيجابي أو سلبي في العمليات الوظيفية أو السلوكية للفرد الرياضي. (الكبيسي، 1988، 33)

ونظراً لعدم وجود دراسات محلية وعربية تناولت موضوع تنظيم العاطفة وخصوصاً في مجال التربية الرياضية، فقد وجد الباحث ضرورة بناء برنامج تدريبي (استراتيجيات تنظيم العواطف) ولاهمية المرحلة العمرية النمائية في تكوين عواطف وانفعالات وسلوك الأفراد، لذا انفردت هذه الدراسة بكونها الأولى في مشروع رائد (مدرسة البطل الأولمبي) الذي يرى الباحث فيه أنه بذرة حقيقية للنهوض بواقع الرياضة العراقية والوصول بها إلى المستويات العليا، مما يستدعي السيطرة والتنظيم لهذه العواطف والانفعالات لتحسين الأداء، ولتبنى فكرة مدرسة البطل الأولمبي فهي فكرة أنموذجية تقوم في صميم رسالتها على إعداد وتأهيل هؤلاء الرياضيين بدنياً ومهاريًا ونفسياً لاختيار العناصر المتقدمة في رفد وتمثيل المنتخبات الوطنية .

1-2 مشكلة البحث:

تعد الدراسات العلمية التي تختص بدراسة استراتيجيات تنظيم العواطف من الدراسات القليلة نسبياً في المجال الرياضي وترتبط هذه الدراسات إلى حد كبير بالافتقار على المشكلات النفسية والحاجات والعوامل الدافعة والمؤثرة في السلوك وقد اغفلت الدراسات العربية هذا الجانب في شخصية الرياضيين على الرغم من أهميته في عملية تحقيق الانجاز الرياضي والاعداد النفسي وان ادراك العاطفة من قبل اللاعب ذو اهمية بمكان للباحثين في هذا المجال لأنه يعبر عن استجابة عاطفية للواقع النفسي وللموقف الذي يوضع فيه اللاعب في اثناء المنافسة والاختبار وما يصحب ذلك من تغيرات فسيولوجية وافعال تؤثر على وظائف الجسم وربما تكون عاملاً مساعداً إذا احسن تنظيمها او عاملاً معرقلاً اذا احدث العكس وان عملية السيطرة على العواطف هي من مهمة المدرب او الاخصائي النفسي الرياضي من خلال التعامل مع الافكار والمشاعر والسلوكيات التي تحدث اثناء المنافسة ونظراً لارتباط العواطف بالذكاء الانفعالي للاعب فان دراسة هذا الجانب يمكن ان يسد النقص الحاصل في الدراسات العلمية التي حاولت ان تربط بين هذين المتغيرين بقصد التحكم في الآليات والسمات المفسرة للذكاء الانفعالي وادارة الانفعالات وفهمها بطريقة علمية وعلى هذا الاساس يمكن ان تتحدد مشكلة البحث في محاولة معرفة ماهي فاعلية استخدام استراتيجيات تنظيم العواطف في تنمية الذكاء الانفعالي لدى طلاب مدرسة البطل الاولمبي في محافظة نينوى لما في ذلك من تأثير على برامج الاعداد النفسي والتحكم في العواطف وتنظيمها من اجل تحقيق الانجاز في الالعاب الرياضية المختلفة.

1-3 أهداف البحث:

1-3-1 بناء برنامج لتنمية الذكاء الانفعالي باستخدام استراتيجيات تنظيم العاطفة لدى طلاب مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى .

1-3-2 التعرف على درجة الذكاء الانفعالي لدى طلاب مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى .
1-3-3 الكشف عن اثر استخدام استراتيجيات تنظيم العواطف في تنمية الذكاء الانفعالي لدى طلاب مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى.

1-3-4 الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي في الذكاء الانفعالي بين المجموعة التجريبية والضابطة .
1-4-4 فروض البحث:

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة الذكاء الانفعالي ولمصلحة الاختبار البعدي .

1-4-2 لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة الذكاء الانفعالي.

1-4-3 وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في درجة الذكاء الانفعالي ولمصلحة المجموعة التجريبية.
1-5-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى .

1-5-2 المجال الزمني: ابتداءً من 2014/2/6 ولغاية 2014/3/25

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الدراسية في ملعب جامعة الموصل.

1-6-6 تحديد المصطلحات:

1-6-2 تنظيم العواطف: Emotions Regulation

عرّفها (Salovey&Sluyter,1997): بأنه عملية إدارة الاستجابات الناتجة عن أفكار الفرد ووعيه بالحالة الانفعالية والتعبيرات السلوكية (دلالات الجسم وتعابير الوجه) ، والتغيرات الفسيولوجية البيوكيميائية .
(Salovey&Sluyter,1997,8)

1-6-2 مشروع البطل الأولمبي: Olympic Champion School Project

هو مشروع اعدته اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية لاكتشاف مجموعة من الرياضيين المتميزين وانتقائهم منذ المراحل العمرية المبكرة عن طريق المواصفات البدنية والمهارية لصقل مواهبهم باتجاه الفعاليات التي تتناسب مع قدراتهم واستعداداتهم الجسمية والنفسية والذهنية والوظيفية. (بنانة، 2011، 3)

2 . الإطار النظري

2-1 نظرية ارتباط العواطف بادراك الحوافز للازا روس (Lazarus, 2000)

هي إحدى المناهج النظرية التي تؤكد أهمية دور الإدراك في العملية الانفعالية. وتوفر نظرية ارتباط العواطف بادراك الحوافز لـ (Lazarus,2000) وصفا مفصلا "للمعمليات الإدراكية التي يشملها توليد عواطف معينة. وقد تم تطبيق هذا المنهج على فهم العاطفة في البيئة الرياضية، ووفقا لهذه النظرية تحدث العواطف عند تقييم الفرد لمواجهة البيئة بوصف ذلك ذو أهمية ايجابية أو سلبية(معنى ترابطي). ويرى (Lazarus) العاطفة على أنها جزء من علاقة متغيرة للفرد مع البيئة ، وهناك عنصران أساسيان لهذه العملية يتمثلان في التحفيز والتقييم.

واستخدم (Lazarus, 2000) مصطلح تحفيز (motivation) للإشارة إلى أهداف الفرد (مثلاً التنافس في الألعاب الأولمبية) وكيفية تعبئة ذلك للاستجابات العقلية والسلوكية في جهد لتحقيق الهدف (مثلاً التدريب بصورة منتظمة). والأهداف الفردية توفر الأساس لتقييم الحافز البيئي حسبما يتعلق بالمساوئ والمنافع الشخصية، ودرس (Lazarus) تقييم الحافز البيئي ليشمل ذلك التقييم الأولي والثانوي. والتقييم الأولي يتعلق بصلة الحافز بالفرد حسبما يتعلق بالأهداف. والطرائق الثلاث التي يتم فيها تقييم الأهداف أولياً تشمل صلة الهدف (هل هناك أي شيء على المحك) انسجام أو عدم انسجام، الهدف (هل الحافز مفيد أم مؤذي) ومحتوى الهدف (أي نوع الهدف، مثل تعزيز هوية الذات). وأهداف الفرد ترتب بصورة هرمية، وكلما كان الهدف أقوى وأكثر أهمية كلما كانت العاطفة أكثر شدة. (Lazarus, 2000, 230)

وقد تبني الباحث هذه النظرية في تحديده الاستراتيجيات المستخدمة في التحكم بالعواطف وبموجب الاستراتيجيات المقترحة في دراسة (جونس 2003) في الدراسة الحالية.

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة البحث الحالي

3-2 مجتمع البحث وعينته:

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى والبالغ عددهم (40) لاعباً والذين تراوحت أعمارهم بين (13-17) سنة ينتظمون في فعاليات (الساحة والميدان، المصارعة، الملاكمة) وقد بلغت عينة البحث (20) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ومن المشاركين في المنافسات الرياضية في محافظة نينوى والعراق للعام (2013 - 2014).

3-3 تكافؤ عينة البحث:

ينبغي للباحث تكوين مجموعة متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث. (فان دالين، 1984، 394) فقد تم إجراء التكافؤ في المتغيرات الآتية: التحصيل الدراسي والعمر الزمني والتدريبي والوزن والطولالاختبارات البدنية الذكاء الانفعالي)

3-4 التصميم التجريبي Experimental Design حيث تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه أسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي المحكم الضبط، وأتبع الباحث الخطوات الآتية في تنفيذ التصميم التجريبي:

- إجراء قياس قبلي في مقياس الذكاء الانفعالي لأفراد عينة البحث.
- إخضاع أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج استراتيجيات تنظيم العواطف.
- لم يتعرض أفراد المجموعة الضابطة إلى أي برنامج نفسي تطبيقي وتركها الباحث في ظروفها التقليدية.
- إجراء قياس بعدي في مقياس الذكاء الانفعالي في نهاية تطبيق البرنامج لأفراد عينة البحث لتقدير أثر

البرنامج

3-4-1 تحديد متغيرات البحث وسلامة التصميم التجريبي

من خصائص العمل التجريبي معالجة عوامل معينة مضبوطة ضبطاً دقيقاً لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة معينة ويحدد أسباب حدوثها (فان دالين، 1984، 348)، وقد حدثت متغيرات البحث وكما يأتي:

• المتغير المستقل Independent Variable

هو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث القائم بالبحث (السبب) والذي عن طريقه يتأثر المتغير التابع ويسمى بـ (العامل التجريبي) أو بـ (المتغير التجريبي). (الشوك والكبيسي، 2004، 60)، الذي يتمثل في البرنامج التدريبي (استراتيجيات تنظيم العواطف) ومعرفة أثرها على المتغير التابع والمتمثل بالذكاء الانفعالي.

• المتغير التابع Dependent variable (تنمية الذكاء الانفعالي)

هو عبارة عن نتائج تأثير المتغير المستقل في الظاهرة. (عليان وغنيم، 2010، 75)

• المتغيرات غير التجريبية (الدخيلة)

هي المتغيرات التي قد تؤثر في سلامة التجربة لذلك ينبغي تحديدها من خلال إجراءات السلامة الداخلية والخارجية إذ يعد ضبط المتغيرات الداخلية واحد من الإجراءات المهمة في البحث العلمي التجريبي درجة مقبولة من الصدق التجريبي". (عودة وملكاوي، 1987، 119)

وقد تم التحقق من السلامة الداخلية والخارجية للتصميم التجريبي وكما يأتي:

أولاً: السلامة الداخلية:

تتحقق السلامة الداخلية عندما يتأكد الباحث من أنه تمكن من السيطرة على المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في المتغير التابع لكي يعزز الفرق بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة إلى المتغير المستقل وليس إلى المتغيرات أو عوامل داخلية كانت قد أثرت قبل إدخال المتغير المستقل أو في إثثائه . (ملحم، 2010، 424)

لذا قام الباحث بضبط المتغيرات الآتية :

ظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها:

فيما يتعلق بهذا البحث لم يتعرض مجتمع البحث خلال مدة التجربة للبحث لأي حادث يؤثر سلباً في التجربة.

•النضج: " هو العوامل الفسيولوجية والتشريحية التي تحدث للإنسان في مدة زمنية معينة " (عثمان، 1987، 126) وقد تم ضبط هذا العامل من خلال تنفيذ البرنامج للمدة الزمنية نفسها على أفراد عينة البحث كافة فضلاً عن تعرض أفراد العينة جميعهم إلى عمليات نمو واحدة.

•أدوات القياس:

تمت السيطرة على هذا المتغير باستخدام أدوات قياس موحدة لجميع الأفراد من خلال تكرار ظروف التجربة نفسها وأسلوب موحد لجميع الأفراد.

•اختيار وتوزيع أفراد عينة البحث:

مصدر هذا العامل هو "عدم التكافؤ لتوزيع أفراد عينة البحث على المجموعتين الضابطة والتجريبية" (عودة وملكاوي، 1987، 175) ولتلافي ذلك فقد تم ضبط هذا العامل من خلال تحقيق الظروف التجريبية وتحقيق التكافؤ بين أفراد العينة بعدد من المتغيرات وهي (التحصيل الدراسي، العمر الزمني، العمر التدريبي، الوزن،

(الطول)

•الهدر:

تمت السيطرة على هذا العامل من خلال تأشير أي حالة تختلف لأي فرد من أعضاء المجموعة التجريبية والذي أدى بدوره إلى ضبط المتغيرات الداخلية وضمن إجراءات السلامة الداخلية. ثانياً: السلامة الخارجية:

تتحقق السلامة الخارجية للتصميم عندما يتمكن الباحث فيها من تعميم نتائج بحثه خارج نطاق عينة البحث وفي مواقف تجريبية مماثلة. (عودة وملكاوي، 1987، 172)

وللتأكد من تحقيق السلامة الخارجية للتصميم كانت التجربة خالية من الأخطاء التالية:

• تفاعل الاختبار مع تحيزات الاختبار:

إذا كانت العينة لا تمثل المجتمع أو أنها تمثل فئة من فئاته ربما كانت هذه الفئة أكثر أو أقل قدرة على التفاعل مع الموقف التجريبي من التفاعل المتوقعة (عودة وملكاوي، 1987، 75) حيث تم اختيار العينة عمرياً مع تحقيق التجانس بعدد من المتغيرات .

• تداخل المواقف التجريبية:

لم يتعرض أفراد العينة لتجربة أخرى خلال مدة تنفيذ تجربة البحث.

• تفاعل الظروف التجريبية مع التجربة:

قد تؤثر مجموعة الإجراءات التجريبية في مشاعر الأفراد واتجاهاتهم فالتجربة السابقة قد تؤثر إيجاباً أو سلباً على تجارب النتائج اللاحقة (ملحم، 2010، 426) مما يجعل الموقف شبه مصطنع ويزداد هذا التفاعل إذا شعر الأفراد بأنهم مراقبون في أثناء التجربة، وتمت السيطرة على هذا العامل بسير برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف بشكل اعتيادي فضلاً عما تقدم قام الباحث بضبط العوامل الآتية:

- مكان أداء التجربة: طبق برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف في إحدى القاعات الدراسية/ ملعب جامعة الموصل.
- زمن أداء التجربة: كان الزمن المحدد للتجربة واحداً وقدره (7) أسابيع بدء في 2014/2/8 وانتهى في 2014/3/24 ويوافق جلستين أسبوعياً" ويزمن قدره (40) دقيقة للجلسة الواحدة.
- إدارة الجلسات: تمت إدارة الجلسات للبرنامج التدريبي استراتيجيات تنظيم العواطف من قبل الباحث وبإشراف وتوجيه السيد المشرف، إذ تمت السيطرة على هذا المتغير من خلال قيام الباحث بنفسه بتدريب عينة التجربة الأساسية (المجموعة التجريبية)، وذلك لعزل عامل التدريب بوصفه عاملاً مؤثراً في النتائج.

3-5 برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف: Emotions Regulation Strategies : program

اعتمد الباحث على النقاط التالية في عملية بناء البرنامج وكما يلي:

- الاطلاع على الأدبيات والدراسات والبحوث السابقة التي تناولت موضوع تنظيم العواطف والذكاء الانفعالي.
- إجراء العديد من اللقاءات والمقابلات والنقاشات مع العديد من السادة الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص في العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي والاستفادة من الآراء المنطقية المطروحة من قبلهم في موضوع تنمية الذكاء الانفعالي من خلال تنظيم العواطف لدى اللاعبين.

- عرض الصيغة الأولية لبرنامج (استراتيجيات تنظيم العواطف) ملحق (4) على عدد من الخبراء والمختصين في ميدان علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي والقياس والتقويم والبالغ عددهم (17) خبيراً ملحق (1) للتأكد من مدى مناسبة الحاجات والأهداف والفنيات المستخدمة والزمن الذي يحتاجه لتحقيق تلك الأهداف.

- الاطلاع على بعض البرامج التدريبية المتعلقة بتنظيم العاطفة وتنمية الذكاء الانفعالي ومنها دراسة (Robazza et al, 2004)، (Vallerand & Blanchard, 2000)، (علام، 2001)، (الخوالدة، 2003)، (رزق الله، 2005)، (الغرايبة، 2005)، (أحمد، 2007)، (كمور، 2007)، (حميد، 2011) وبعد معرفة آراء السادة الخبراء والمختصين والذين تم ذكرهم سابقاً ملحق (6) في معرفة مدى رأيهم بالبرنامج من حيث ملائمة الأهداف والاستراتيجيات المستخدمة والزمن التي تحتاجه لتحقيق تلك الأهداف وتم الأخذ بذلك، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين خطوات بناء برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف

Needs Assessment	تحديد الاحتياجات
Selecting Priorities	اختيار الأولويات
Determent & Write Goals	تحديد الأهداف وكتابتها
Develop activities (programs to meet goals and objectives)	إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف
Results evaluate	تقويم النتائج

(الدوسري، 1985، 244)

- ❖ تحديد الاحتياجات: وهي مجموعة من الخطوات التي ينبغي أن يقوم بها معد البرنامج لمعرفة الحاجة الأساسية التي يستند إليها في صياغة الأهداف العامة والخاصة للبرنامج وفي هذه الخطوة يتم التخطيط لتنفيذ البرامج الموضوعية وفقاً لاحتياجات لاعبي مدرسة البطل الأولمبي فضلاً عن "تحديد المشكلة والأهداف وأبعاد البرنامج والزمن الكلي وعدد الجلسات". (شمعون وإسماعيل، 2002، 178)
- ❖ وقد حدد الباحث مجموعة من احتياجات اللاعبين المرتبطة بتنظيم العاطفة استناداً إلى ضوء الخطوات السابقة وقد شملت هذه الحاجات جدول (2).
- ❖ تحديد الأولويات: قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي (استراتيجيات تنظيم العواطف) لتنمية الذكاء الانفعالي بصيغته الأولية الملحق (2) واعتمد على آراء السادة الخبراء والمختصين الملحق (1) في ترتيب الاحتياجات حسب أهميتها وأولويتها .
- ❖ تحديد الأهداف: في ضوء الحاجات التي توصل إليها الباحث قام بتحديد الأهداف العامة والخاصة المراد تحقيقها للبرنامج مع الأخذ بعين الاعتبار الأمور الآتية:
- التنظيم والدقة في بناء البرنامج. - مدى ارتباط هذه الأهداف بتنمية الذكاء الانفعالي لدى اللاعبين. - مدى ملائمة هذه الأهداف مع المستوى العقلي لأعمار اللاعبين. - مدى ارتباط هذه الأهداف بإشباع حاجات اللاعبين. - قام الباحث بتطبيق برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف.
- أولاً: الهدف العام: يظهر هدف برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف من خلال اهداف البحث وفرضياته الموضوعية للتحقق منه وهو تنمية الذكاء الانفعالي للاعبين مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى.

ثانياً: الهدف الخاص تم اشتقاق الهدف الخاص من الهدف العام لبرنامج (استراتيجيات تنظيم العواطف)، وقد مثلت هذه الأهداف في صورة مواقف تعليمية وتطبيقية وتعديل للسلوكيات وتضم إجراءات نظرية وعملية يقوم بها الباحث بالاشتراك مع اللاعبين وذلك عن طريق الفنيات والمهارات المستخدمة مثل الحوار والمناقشة وبشكل تفاعلي لتحقيق هدف البرنامج التدريبي وذلك للوصول إلى تنمية الذكاء الانفعالي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

❖ إيجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الهدف: تم تحديد كيفية تحقيق هذه النشاطات والأفراد الذين سيقومون بإدارتها وتنفيذها بالأساليب المحددة والمدة الزمنية المطلوبة لتنفيذ تلك النشاطات. (العلي،

1998، 23)

❖ وبعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات والبحوث السابقة ومناقشة عدد من المتخصصين للإفادة من خبراتهم والاستئناس بآرائهم، حدد الباحث بعض الفنيات والأساليب المستخدمة ضمن الجلسات لتحقيق حاجات اللاعبين من خلال الآتي:

- المحاضرة والمناقشة - الوسائل السمعية والبصرية: - الواجبات المنزلية - التعزيز الاجتماعي التغذية الراجعة - فنية النمذجة - لعب الدور

3-5-1 صدق المحتوى لبرنامج (استراتيجيات تنظيم العواطف)

بعد أن انتهى الباحث من أعداد البرنامج المقترح (استراتيجيات تنظيم العواطف) قام بإيجاد صدق المحتوى للبرنامج ، إذ يشير(الحكيم ،2004) إلى أن "صدق المحتوى للاختبار يعتمد بصورة أساسية على مدى إمكانية تمثيل الاختبار لمحتويات عناصره ، وكذلك المواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً وذا معنوية عالية لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله الاختبار". (الحكيم ،2004 ، 23)

قام الباحث بعرض برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف الملحق (2) على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي الملحق (1) لبيان مدى رأيهم حول مدى صلاحية جلسات البرنامج التدريبي ومدى مناسبتها لمستوى العينة من خلال إضافة أو تعديل ما يرونه مناسباً من حيث (المدة الزمنية للبرنامج والجلسات التدريبية المقترحة، الفنيات المستخدمة والواجبات المنزلية وملائمة هذه الاستراتيجيات مع أعمار اللاعبين)، جاءت النتائج مشجعة ومتفقه مع آراء الباحث مع الأخذ بنظر الاعتبار الآراء والتعديلات التي طرحت، وقد تم الاعتماد على النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء بنسبة(87.3%) من آرائهم ،

3-5-2 التجربة الاستطلاعية للبرنامج

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (2013/12/2) لتطبيق بعض وحدات البرنامج التدريبي (استراتيجيات تنظيم العواطف) باختيار عدد من لاعبي مدرسة البطل الأولمبي بصورة عشوائية والبالغ عددهم (5) لاعبين.

3-6 الخطوات العملية أثناء تنفيذ التصميم التجريبي:

● إجراء قياس قبلي لمقياس الذكاء الانفعالي لعينة البحث التجريبية وذلك لغرض مقارنتها مع القياس العيادي للعينة نفسها لمعرفة تأثير برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف على المتغير التابع (الذكاء الانفعالي).

● إخضاع أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج (استراتيجيات تنظيم العواطف) لمدة (7) أسابيع وعلى شكل جلسات والبالغ عددها (14) جلسة وبواقع جلستين تطبيقية في كل أسبوع.

• إجراء قياس بعدي في مقياس الذكاء الانفعالي لعينة البحث التجريبية.

3-7 تجربة البحث الرئيسية

وبعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي لها قام الباحث بالإجراءات الآتية:

- اختيار (20) لاعباً بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية وعددها (10) لاعبين والمجموعة الضابطة وعددها (10) لاعبين.
- إجراء لقاء مع المجموعة التجريبية للتعرف عليها وتعريفهم بما هو مطلوب منهم.
- تحديد عدد الجلسات التدريبية بـ (14) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً.
- تم تحديد مكان الجلسات التدريبية في إحدى القاعات الدراسية في ملعب جامعة الموصل في الساعة (الثانية والرابع) بعد الظهر من يومي السبت والأثنين من كل أسبوع.
- التعرف على طبيعة العمل لأفراد المجموعة التجريبية وضرورة المحافظة على سرية ما يدور خلال الجلسات.

3-8 تنفيذ البرنامج بصيغته النهائية

تم التأكيد على بعض النقاط التي يجب أن يقوم الباحث بتنفيذها وهي كالآتي:

- تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية في ملعب جامعة الموصل.
- التزام الباحث بخطة التنفيذ المرسومة للبرنامج مع توضيح الأهداف لأفراد عينة البحث.
- تم تنفيذ الوحدات التدريبية (الجلسات) حسب الخطة الموضوعية حيث استغرقت (14) جلسة وبواقع جلستين تدريبيتين أسبوعياً من يوم (السبت والأثنين) (الساعة الثانية والرابع) بعد الظهر، ولمدة (7) أسابيع ابتداءً من (2014/2/8) لغاية (2014/3/24) الجدول (2)

الجدول (2) محتوى برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف

محتوى الجلسات	اليوم والتاريخ		الأسابيع
التعارف والتعريف بالبرنامج	2014/2/8	السبت	الأول
الوعي بالذات	2014/2/10	الاثنين	
الاستراتيجيات المعرفية	2014/2/15	السبت	الثاني
تعديل السلوك الذاتي	2014/2/17	الاثنين	
التصور العقلي	2014/2/22	السبت	الثالث
التحليل الذاتي	2014/2/24	الاثنين	
تأثير النمذجة	2014/3/1	السبت	الرابع
التجارب التصحيحية	2014/3/3	الاثنين	
المنهج التدريبي	2014/3/8	السبت	الخامس
إعادة التشكيل	2014/3/10	الاثنين	
التناقض الإدراكي	2014/3/15	السبت	السادس
حل المشكلات	2014/3/17	الاثنين	
تأثير النمذجة	2014/3/22	السبت	السابع
الختامية	2014/3/24	الاثنين	

3-9 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية والموجودة في الحقيبة الإحصائية برنامج (SPSS) (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، الوسط الفرضي، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، اختبار (ت).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للذكاء

الانفعالي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

دلالة الفروق	مستوى الاحتمالية Sig	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية المجاميع
			ع±	س	ع±	س	
معنوي	0.01	3.07	14.968	169.2	9.264	159.4	للمجموعة التجريبية
غير معنوي	0.23	0.123	9.240	155.6	14,765	158	للمجموعة الضابطة

يتبين من الجدول (3) ان الوسط الحسابي لكل من الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والبالغ (159.4) و(169.2) وبانحراف معياري (9.264) و (14.968) على التوالي وبذلك كانت الوسطين الحسابيين للاختبارين القبلي والبعدي أكبر من الوسط الحسابي الفرضي والبالغ (150) وذلك يدل على ان عينة البحث تتميز بدرجة مقبولة من الذكاء الانفعالي باعتباره احد المعايير التي يتم بموجبها الحكم على مستوى التعلم والتصرف داخل الملعب وعلى الرغم من التقارب الحاصل في الاوساط الحسابية فقد اختبر الباحث درجة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام اختبار (t test) اذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (3.07) وعند قيمة معنوية (0.01) وذلك يشير الى وجود فروق في درجات الذكاء الانفعالي بين كلا الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث النتائج الحالية إلى أن البرنامج الذي تم اعتماده كان فعالاً ومؤثراً في ما وصلت إليه المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس للذكاء الانفعالي ، وكان ذو تأثيراً ايجابياً على سلوك اللاعبين من خلال تطبيق الاستراتيجيات المعتمدة في جلساته التدريبية والتي ساعدت أولئك اللاعبين على إدراكهم للعواطف والانفعالات وتنظيم قدرتهم على تعديل سلوكهم من خلال زيادة دافعيتهم نحو المشاركة بالبرنامج واستخدام استراتيجيات تنظيم العاطفة بطريقة فاعلة تؤكد صحة ما اتجه إليه الباحث في اختيار الاستراتيجيات المقترحة من خلال الدراسات السابقة. وذلك يعزز فاعلية الاستراتيجيات المستخدمة التي اتبعها الباحث في البرنامج الحالي والتي شملت (الوعي بالذات، الاستراتيجيات المعرفية، تعديل السلوك الذاتي، التصور العقلي، التحليل الذاتي، تأثير النمذجة، التجارب التصحيحية، المنهج التدريبي، إعادة التشكيل، التناقض الإدراكي، حل المشكلات)، وأن البرنامج المستخدم من قبل الباحث كان قادراً على إجراء التغيير في البنية المعرفية لدى اللاعبين من خلال تبنيه لأفكار وأهداف وسلوكيات، تمثلت بكونها عمليات نفسية مترابطة ومتفاعلة ومتداخلة نجحت إلى حد ما في تعزيز الأفكار الايجابية المنطقية وإزالة الأفكار السلبية غير الواقعية، وذلك يدل على أن البرنامج بصيغته النهائية قام على خبرات تجريبية ودقيقة للباحث وبمعاونة السادة الخبراء. وقد أشار سالوفي وآخرون (Salovey etal, 1993, 1995) إلى أن الذكاء الانفعالي يميز الأفراد الذين يحاولون التحكم في مشاعرهم ومراقبة مشاعر الآخرين وتنظيم انفعالاتهم وفهمها، ويمكنهم من استخدام استراتيجيات سلوكية للتحكم الذاتي بالعواطف والانفعالات، وأن مرتفعي الذكاء الانفعالي يرجح أن يكون لديهم القدرة على مراقبة انفعالاتهم وعواطفهم والتحكم فيها والحساسية لحل وتنظيم تلك الانفعالات وفق انفعالات ومشاعر الآخرين. (الجندي، 2006، 15)

وتتفق هذه النتيجة مع ما ورد في دراسة (Gonzalez, 1990) التي تشير إلى إمكانية تغيير بعض الجوانب النفسية لدى الأفراد من خلال تطبيق البرامج المعدة لهذا الغرض، إذ أشارت هذه الدراسات إلى فعالية البرامج التدريبية النفسية في تنمية بعض الخصائص النفسية وتطوير الكفاءة النفسية لدى الأفراد. (البيرقدار، 2004، 68)

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع أشار له (Jones, 2003) للعواطف دور مركزي ومهم في الأداء الرياضي، لذلك من المهم أن يكون الرياضيون قادرين في الاعتماد على عدد من الاستراتيجيات لتعزيز السيطرة على العواطف. (Jones , 2003, 3)

إذ يقول (cooper) أن العواطف والانفعالات تلعب دور مهماً في بناء الثقة لدى الأفراد في مجال العمل، والولاء والالتزام، وتحقيق العديد من المكاسب الإنتاجية والابتكارات والانجازات العلمية. (السمادوني، 2001

(80) ، ويمكن تأكيد ذلك من خلال جانب تطبيقي مهم اعتمده الباحث في دراسته الحالية، وهو التأكيد على الواجبات المنزلية لدى اللاعبين حيث أثمرت إلى حد كبير في تعزيز نتائج البرنامج المعتمد وذلك لاعتمادها على أسلوب تنظيم العواطف لتنمية الذكاء الانفعالي وهذا ما أكده (إبراهيم وآخرون ،1993) في أن الممارسة الفعلية في مواقف حية لتعلم الخبرة الجديدة والتنوع فيها يمد الفرد برصيد هائل من المعلومات النفسية الملائمة ، ويجد الفرد نفسه أكثر قدرة على الانطلاق بإمكاناته إلى آفاق انفعالية واجتماعية أكثر امتداداً مما كان عليه . (إبراهيم وآخرون ،1993، 16)

وهذا يتفق مع ما يؤكده (الحبشي، 2006) بأن التحسن في الجلسات التدريبية احتمال استمراره ضئيل إذا لم يتم ممارسة المهارات التي تم التدريب عليها في مواقف الحياة الواقعية وخارج جلسات التدريب. (الحبشي،2006، 116)

وكذلك كان لاسلوب التعزيز الاجتماعي دورا ايجابيا على اللاعبين للقيام بالاستجابة المطلوبة وهو "أسلوب منظم وجانب تطبيقي مهم في المجال السلوكي ويعني تحديد المثبرات الجيدة للحصول على استجابة سلوكية مرغوبة" (Black,1983,130) وقد راعى الباحث استخدام التعزيز مع المجموعة التجريبية بعد حدوثه مباشرة واستخدام أنواع وأشكال مختلفة من التعزيز مثل (أصننت، فكرة جيدة، الابتسام، عظيم، ...) وينظر إلى التعزيز على أنه الفنية الإرشادية ذات الأثر الأقوى في الممارسات التدريبية من خلال شيوع استخدامها. ويعتقد الباحث كذلك ان عنصر التعلم وإعادة التعلم لعبا دوراً رئيساً، حيث تم تقديم المعلومات التي يحتاجها اللاعبون المشاركون في البرنامج لتوسيع وتعميق المفاهيم لديهم وإكسابهم جوانب وجدانية ومعرفية وسلوكية جديدة ثم يلي ذلك أو يتخلله مناقشة جماعية مع اللاعبين ، وهذا يتفق مع ما اكده كامل (2005) إن المناقشة الجماعية تعمل على النقد المستمر للأفكار الخاطئة مع الاقتناع مما يساعد الفرد على اكتشاف جوانب الخطأ في الأفكار السابقة ،كما تمكنه من تعلم طرق جديدة تؤدي إلى تنمية القدرة على حل المشكلات لديه، واكتشاف الطرق البديلة لتحقيق أهداف أكثر واقعية ،مما يساعد الفرد على التعديل في سلوكه الاجتماعي والنفسي. (كامل ،2005، 583)

ويعزو الباحث كذلك النتائج التي توصل إليها في الجدول(3) إلى أن التدرج العلمي الصحيح الذي اتبعه الباحث في إعداد البرنامج وتدريب اللاعبين على المهارات النفسية (أنواع الاسترخاء ، التصور العقلي ، الحديث الذاتي) في اغلب جلسات البرنامج فضلا عن تدريب اللاعبين على اكتساب هذه المهارات في مواقف مشابهة لمواقف التدريب والمنافسة أدى هذا إلى إثارة الدافعية والرغبة عند اللاعبين وبشكل جدي وكل ذلك انعكس على سرعة إتقانهم لهذه المهارات والاستفادة من استراتيجيات البرنامج وتفوقهم على أقرانهم في المجموعة الضابطة، كذلك ساعد اللاعبين في السيطرة علي أفكارهم من خلال التعامل مع حالات الانفعال والحد من تأثير الانفعالات السلبية التي يتعرض لها اللاعبين. إذ يشير (الزبيدي، 2011) أن المهارات النفسية تشكل محورا أساسيا" تستند إليه معظم برامج التدريب العقلي والنفسي التي لا يكاد أي رياضي في أي فعالية كانت أن يستغني عنها إذ لابد للاعبين أن يتمتعوا بقدر كاف من المهارات العقلية لأنها تزيد من مقدرة اللاعب النفسية والفنية على أداء المهارات المتنوعة .

(الزبيدي، 2011، 15)

ويعتقد الباحث بما انه تمثلت عينة البحث باللاعبين البراعم والناشئين حيث كان متوسط أعمار عينة البحث صغيرة لذلك كان امتلاكهم للخبرة قليل، فقد كان لأسلوب التعلم بالاقتران الذي استخدمه الباحث في

جميع جلسات البرنامج وبما يتناسب مع هذه المرحلة العمرية ، وذلك من خلال عرض الصور الفوتوغرافية والتخطيطية والأفلام الفيديوية للاعبين متقدمين مشهورين في أثناء الأداء في المنافسة تحت تأثير انفعالات مختلفة وكيفية التعامل معها وتنظيمها والسيطرة والتدريب على كيفية التعامل معها خلال مواقف مفترضة الأثر الواضح والكبير في زيادة نسبة التعلم لدى اللاعبين وان ما قام به الباحث هو تغيير في البنية المعرفية والثقافية التي يمتلكها اللاعب للأفكار السلبية التي يتبناها عن مخاطر العواطف والانفعالات وعدم السيطرة عليها ولاسيما أن البعض منهم يشعر بها ولكن ليس لديه الخبرة والمعرفة في التعامل معها، ومن خلال ما قام به الباحث من إجراءات جعلت اللاعبين يشعرون بأنهم أكثر فاعلية وسعادة وكفاءة في السيطرة على العواطف والانفعالات في التدريب والمنافسات، ولاسيما في المرحلة التي تلي تطبيق البرنامج وقد لاحظ الباحث ذلك في أثناء تنفيذ الجلسات التدريبية واحدة بعد الأخرى زيادة في تفاعل اللاعبين مع الباحث من خلال تبادل المعلومات والأفكار التي تضمنها البرنامج مما أدى إلى إكسابهم المرونة والإرادة والثقة بالنفس من خلال تذكر ما طرح في البرنامج في أثناء التدريب وذلك لأن اللاعبين يلتحقون بالتدريب مباشرة بعد الجلسات ، واقتراح (Hanin, 2000) بأنه يتوجب على المشاركين بتطوير مهاراتهم من أجل التمييز والسيطرة على عواطفهم ، ويمكن القول أيضاً أن الدليل المقدم أعلاه ينحاز بصورة قريبة جداً إلى تركيبة الذكاء الانفعالي باعتبار أن بنية الذكاء الانفعالي يمكن تعريفها على إنها القدرة على إدراك ومراقبة وتوظيف والسيطرة على العواطف ، وعليه فانه من الضروري تقييم العلاقة بين الذكاء الانفعالي وتنظيم العواطف، وتوصل الباحث إلى أن التنظيم الانفعالي يمكن أن يؤدي إلى حالات أداء أفضل. (Hanin, 2000, 7)

4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمتغير الذكاء الانفعالي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها :

الجدول (4) القيم الإحصائية للمجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الذكاء الانفعالي للاختبار البعدي

المعالم المتغير	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الاحتمالية Sig	النتيجة
الذكاء الانفعالي	التجريبية	169.4	14.968	2.48	0,02	معنوي
	الضابطة	155.6	9.240			

يتبين من الجدول (4) أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (169.4) بانحراف معياري قدره (14.968)، وللمجموعة الضابطة (155.6) بانحراف معياري قدره (9.240).

واستخدام الباحث الاختبار التائي (t. test) لمعرفة دلالة الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي ، وأظهرت نتيجة الاختبار عن وجود فروق ذات دلالة معنوية في الدرجة الكلية للمقياس ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، إذ كان المتوسط الحسابي الكلي للمجموعة التجريبية أكبر من المتوسط الفرضي البالغ (150) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (2.48) فهي ضمن قيمة (sig) والبالغة (0.02) ، مما يؤكد ارتفاع درجة الذكاء الانفعالي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث النتائج الحالية إلى أن البرنامج المستخدم من قبل الباحث والذي اعتمد موضوع استخدام استراتيجيات تنظيم العاطفة كأحد الأساليب التدريبية النفسية لتنظيم العاطفة لدى طلاب مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى كان قادراً على إجراء التغيير في البنية المعرفية لدى اللاعبين من خلال مساعدة اللاعبين على تكوين استجابات توافقية والتحكم في ردود الأفعال تجاه المواقف الضاغطة المثيرة للعواطف والانفعالات في أثناء التدريب والمنافسات والتعرف على الانفعالات غير المرغوبة وعلى الأفكار والمعتقدات الغير عقلانية ومحاولة تغييرها والسيطرة عليها ، وان يظهر تفوقا في مهاراته التي اكتسبها ولكن فقط يحتاج باستخدام مهارات جديدة لكي ساعده في تكوين اتجاهات معرفية وانفعالية وسلوكية تجاه الانفعالات الناشئة عن المواقف الضاغطة مما أتيح له القدرة على تعديل استجاباته إذا لزم، وقد تمثلت هذه المهارات بالاستراتيجيات التي تدربوا عليها من خلال جلسات البرنامج، كما أن التفاعل الايجابي للاعبين مع الاستراتيجيات المطروحة في البرنامج أدى هذا إلى زيادة الثقة لديهم وبالتالي فهم وأدراك الكثير من العواطف والانفعالات والصعوبات التي من المحتمل أن يتعرض لها اللاعب خلال المنافسة وتهيئة اللاعب على التكيف معها بالاعتماد على مقدرته في تنظيم عواطفه وإدراكه لمستوى وحجم وأهمية هذه الانفعالات من خلال تذكر ما طرح عليه من استراتيجيات تنظيم العاطفة وتتفق هذه النتيجة ايضا مع (Baumeister,2005) إذ أشار إلى أن المحور الأساس لتنظيم الانفعالات لا تشمل تجنب الانفعال أو ردود الفعل السلوكية الحادة والشديدة وإنما القدرة على تكيف مستويات هذه الانفعالات بما يتناسب مع متطلبات الموقف. فالفرد لا يخضع لآلية وردود الفعل المباشرة للمثيرات وإنما يمتلك المرونة، والإرادة، والقصد لاختيار الاستجابة السلوكية الأفضل لتحقيق الأهداف. (Baumeister,2005, 589-604)

ويشير الباحث في هذا الصدد ان لأسلوب التعلم باستخدام لاستراتيجية نمذجة سلوكيات رياضية ملائمة في التدريب والتفاعل معها اثرا بارزا في الاستفادة من خبراتهم في كيفية التعامل مع العواطف والانفعالات وكيفية تنظيمها والسيطرة عليها واكتساب العديد من المهارات وذلك من خلال احتكاك أفراد المجموعة التجريبية المباشر مع اللاعبين الدوليين وبأسلوب الحوار والمناقشة كان له دورا كبيرا في ارتفاع درجات اللاعبين في المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي وتفوقهم على المجموعة التجريبية. ويتفق الباحث مع كل من (الخطيب ، 2003) و (عقل ، 2000) إذ ذكر الخطيب (2003) ان النمذجة تستخدم لمساعدة الطالب في تحقيق استجابات مرغوب فيها من خلال مشاهدة سلوك شخص آخر. ويمكن أن تكون بمشاهدة نموذج واقعي للسلوك ، إذ يمكن استخدام هذه الطريقة مع كثير من المشكلات والاضطرابات مثل حالات القلق والعنوان والوسواس والمخاوف. (الخطيب ، 2003، 386)

وفي ضوء ما تقدم يشير الباحث إلى أن هكذا نوع من بحوث البرامج التدريبية النفسية تعد أمرا نافعاً لدى اللاعبين الناشئين لفهم وإدراك الانفعالات وإدارتها وطرق التعامل معها بصورة ايجابية وأهمية تنظيمها ولاسيما إدامة الانفعالات الايجابية والسيطرة على السلبية منها يعد مورداً مهماً للخبرة في معرفة العواطف وخصوصا لدى الناشئين، "تظنر لأنّ خصائص الذكاء الانفعالي يعني بطبيعة الأفراد والجماعات والمجتمع برمته، ويمكن للفرد أن ينظم العلاقة بين انفعالاته وتفكيره من ناحية وبين تفكير وانفعالات الآخرين الذين يتعامل معهم من ناحية أخرى، بحيث يجعل تلك العلاقة مثمرة وفعالة للوصول إلى النجاح في المجالات المختلفة من الحياة." (العدلات ، 2008، 104)

ويشير (إبراهيم، 2007) انه على الرغم من أن معظم الانجازات العلمية التي تحققت تعتمد بدرجة كبيرة على التفكير المنطقي والرياضي فان هنالك حاجة للتفكير الذي يدعو إلى ضبط الانفعالات، فالتفكير الصحيح يهيب الإنسان للانفعال المناسب إذ إن الانفعال في حالات كثيرة قد يكون مضلل وخاطئاً إذا كان في معزل عن التفكير، وان تجنب إصدار الأحكام الارتجالية وإعطاء العناية للنقاط جميعها إلى تتصل بالموقف ودراسة الجوانب كافة بتأن قبل الشروع باتخاذ القرار يستوجب القدرة على التفكير الصحيح.

(إبراهيم، 2007، 53)

وتتفق هذه الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة (Lan et al, 2010) الى ان اللاعبين الذين لديهم ذكاء انفعالي جيد وانفعالات ايجابية كان الاداء لديهم افضل وبالتالي وجود علاقة ايجابية بين كل من الذكاء الانفعالي وضبط الانفعالات مع مستوى الاداء. كما تتفق مع دراسة (Batinić et al, 2013) ان توصل الباحثون الى ان التمرين البدني والرياضي يزيد من قدرة الرياضيين على التحكم بالعواطف بغض النظر عن نوع الفعالية.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

1- فاعلية البرنامج التدريبي النفسي باستخدام استراتيجيات تنظيم العواطف في تنمية الذكاء الانفعالي لدى لاعبي مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى والمعد من قبل الباحث .
3- يؤثر برنامج التدريب النفسي باستخدام إستراتيجيات تنظيم العواطف في تنمية الذكاء الانفعالي على وفق الجلسات التي تضمنها البرنامج عند تطبيقه وتحديدا في زيادة ثقة اللاعب بنفسه من خلال الأثر الايجابي الذي تعكسه عملية تنظيم العواطف والانفعالات على الأنشطة الرياضية .

5-2 التوصيات :

1- الاستفادة من إستراتيجيات تنظيم العواطف أساليب في إمكانية تنمية الذكاء الانفعالي لدى لاعبي مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى.
2- اعتماد إستراتيجيات تنظيم العواطف في فتح آفاق جديدة للباحثين بإجراء دراسات أخرى مماثلة على عينات أخرى من اللاعبين وفي أماكن أخرى.
3- تضمين المناهج التدريبية في المشروع وحدات تدريبية نفسية تؤكد على أهمية التعرف على العواطف والانفعالات واثارها الايجابية والسلبية في حسم نتيجة السباقات وكيفية التعامل والسيطرة عليها لما لها من أهمية في بناء وتنمية شخصية الرياضي و تحصيله وتفوقه .

المصادر

الشوك، نوري إبراهيم والكبيسي، رافع صالح فتحي (2004): دليل الأبحاث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد.
1. عثمان، محمد عبد الغني (1987): التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت .

2. إبراهيم، يوسف حنا وجنان محمد سعد(1993) : بناء مقياس للتكيف الأكاديمي لطلبة الصفوف الأولى، جامعة الموصل، العدد 15، مجلة التربية والعلم، كلية التربية، جامعة الموصل.
3. إبراهيم، مجدي عزيز (2007) : التفكير لتطوير الإبداع وتنمية الذكاء، سيناريوهات تربوية مقترحة ، دار عالم الكتب ،القاهرة .
4. بنانة، صبري (2011) : الإستراتيجية الأولمبية وتأهيل الواعدين، دراسة مقدمة إلى المكتب التنفيذي للجنة الأولمبية الوطنية العراقية، بغداد.
5. البيرقدار، تهيد عادل فاضل(2004) : اثر برنامج تعليمي لرفع الروح المعنوية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل..
6. الجندي ، غادة مظهر (2006): الفروق في الذكاء الانفعالي بين الطلبة الموهوبين والطلبة العاديين وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة عمان العربية للدراسات العليا ، كلية الدراسات التربوية.
7. الحبشي، محمد سيف (2006): اثر استخدام بعض فنيات العلاج السلوكي المعرفي في تحسين الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية، جامعة المنصورة ،القاهرة.
8. الحكيم ، علي سلوم جواد (2004) : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، دار الطيف للطباعة، القادسية.
9. حميد ، صفية مبارك موسى (2011): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني لدى المعوقين بصرياً المقيمين داخل المدرسة من طلاب المرحلة الثانوية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ،معهد الدراسات التربوية ،جامعة القاهرة.
10. الخطيب، جمال محمد(2003): تعديل سلوك الإنسان ، دار حنين للنشر والتوزيع ، عمان.
11. الخوالدة، محمود عبد الله (2003): أثر برنامج تدريبي لتطوير مهارات الذكاء الانفعالي في تحصيل طلبة الصف السادس الأساسي في مبحث التربية الإسلامية. أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة عمان العربية للدراسات العليا، الأردن.
12. رزق الله، رندا (2005) : برنامج تدريبي لتنمية الذكاء العاطفي لدى تلاميذ الصف السادس ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة دمشق .
13. الزبيدي، محمد خالد محمد داؤد (2011): أثر برنامج للمهارات النفسية على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز والأداء الفني للاعبين كرة القدم الشباب، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل.
14. السمدوني، السيد إبراهيم (2001): الذكاء الوجداني والتوافق المهني للمعلم ،دراسة ميدانية على عينة من المعلمين والمعلمات بالتعليم الثانوي العام ، عالم التربية ،عدد 3/ ، عمان ، الأردن.
15. شمعون، محمد العربي وإسماعيل، ماجدة محمد (2002): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، القاهرة.
16. العبدلات ، أسماء ضيف الله (2008) : فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الانفعالي في التكيف الأكاديمي والاجتماعي وفي الاتجاهات نحو المدرسة لدى الطلبة الموهوبين في الأردن، أطروحة دكتوراه

غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا ، كلية الدراسات التربوية ، قسم الإرشاد والتربية الخاصة.

17. عقل، محمود عطا(2000): الارشاد النفسي والتربوي ، دار الخريجي للنشر والتوزيع،الرياض.
18. علام، سحر فاروق عبد المجيد (2001) : تقييم فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات الجامعة . ، كلية البنات للآداب و العلوم التربوية – جامعة عين شمس.
19. العلي، ماجدة هليل (1998): بناء برنامج إرشادي أكاديمي لطلبة الصفوف الأولى في كلية العلوم جامعة البصرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ،الجامعة المستنصرية .
20. عليان، ربحي مصطفى وغنيم ،عثمان محمد (2010): أساليب البحث العلمي الأسس النظرية والتطبيق العملي ، دار صفا للنشر والتوزيع ،ط4 ، عمان ..
21. عودة، احمد ومكاوي ، فتحي حسن (1987): أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط1، مكتبة المنار للنشر والتوزيع، الزرقاء..
22. الغريبة، سالم علي سالم (2005) : فعالية برنامج تدريبي في تنمية مهارات الذكاء الاجتماعي والانفعالي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي ، رسالة دكتوراه غير منشورة: جامعة اليرموك.
23. فان دالين، ديوبولد (1984): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
24. فراج، محمد نور إبراهيم (2005) : الذكاء الوجداني وعلاقته بمشاعر الغضب و العدوان لدى طلاب الجامعة ، مجلة دراسات عربية في علم النفس، جامعة الإسكندرية، مصر.
25. كامل ،وحيد مصطفى (2005): فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية،المجلد 15،العدد4 ، القاهرة.
26. الكبيسي، عبد الكريم عبيد جمعة(1988): قياس التكيف الشخصي والاجتماعي لدى الاحداث الجانحين وعلاقته بالمعاملة الوالدية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، بغداد.
27. كمور، ميماس ذاكر(2007): بناء برنامج ارشادي مستند إلى نظرية جولمان في الذكاء العاطفي وقياس أثره في خفض السلوكيات العدوانية والاتجاهات السلبية نحو المدرسة لدى طلبة المرحلة الأساسية في الأردن، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا.
28. ملحم، سامي محمد (2010): مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط6 ، دار الميسرة للنشر ، عمان.

30. Baumeister, R. De Wall, C., Ciarocco, N. and Twenge, J. (2005): Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88 (4), 589–604.

31. Black. S.(1983): Short-term counseling, A Humanistic approach for the helping professions, Addison – Weasle publishing company, California

32. Botterill, C, & Brown ,M , (2002) : Emotion And Perspective In sport .*International Journal of sport psychology* . 33 , 38–60.

- 33..Corey, Gerald(1982): Theory and practice of counseling and 48 48.
Dinkmeyer, D & Edison, L (1970): Developmental counseling & Guidance: A comprehensive school approach, McGraw–Hall Book
company Inc. why it matters. Paper presented at the Annual Meeting of Society for Industrial and Organizational Psychology (New Orleans, LA, April 15). .
- 34.Salovey. P. & Sluyter . D. (1997): Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implication. New York: Basic Books.
- 35.Vallerand, R. J., & Blanchard, C. M. (2000): The study of emotion in sport and exercise: Historical, definitional, and conceptual perspectives. In Y. L. Hanin (Ed.), Emotions in sport (pp.3–37). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 36.Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. The Sport Psychologist, 17, 471–486
- 37.Hanin, Y. L. (2000): Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotions–performance relationships in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), Emotions in sport (pp. 157–187). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 38.Lazarus, R. S. (2000): Cognitive – Motivation–relational theory of emotion. In Y.L. Hanin (Ed.), emotions in sport (P.P. 39–63) champain, I.L. Human Kinetics.
- 39.Robazza , C. Pellizzari, M. Hanin. Y xc (2004): Emotion self–regulation and athletic performance: An application of the IZOF model, Psychology of Sport and Exercise 5 (2004) 379–404 www.elsevier.com locate Psychsport

ملحق (1)

برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف

الجلسة الثامنة

الزمن: 35 دقيقة

تأثير النمذجة

الهدف : نمذجة سلوكيات رياضية ملائمة في التدريب والتفاعل معها .
محتويات الجلسة :

1. استخدام نماذج سلوكية رياضية مثل (أبطال دوليين سابقين).
2. الحديث الذاتي مع النفس للمشاكل التي يتعرض لها الرياضيين لتغيير الاستجابة الانفعالية.
3. المراقبة الذاتية للسيطرة على العواطف السلبية لدى الرياضيين.

الإجراءات:

1. مناقشته الواجب المنزلي السابق.
 2. منح اللاعبين فرصة ممارسة استجابات بديلة لمواقف مثيرة للغضب ، وذلك باستخدام نموذجين من الاسترخاء وهما الاسترخاء الجسدي (التخيلي) لموقف هادئ ومريح والنموذج الثاني الاسترخاء الجسدي (التخيلي) ولكن في مواقف مشابهه لأجواء المباراة
 3. استخدام نماذج ايجابية لخفض السلوكيات السلبية عند اللاعبين وذلك من خلال:
 4. استخدام الأنموذج الصريح: نماذج حية تؤدي السلوك المطلوب من خارج المجموعة.
حيث تم استضافة البطل الدولي السابق في المسافات الطويلة محسن محمد خضير ، والبطل الدولي السابق في القفز بالزانة محمد عبد الجبار. حيث دار الحوار والمناقشة مع اللاعبين حول موضوع العواطف والانفعالات وكيف يتم التعامل معها، عندما كان يصادف هؤلاء الرياضيين أي انفعال قبل وأثناء السباق في أثناء مسيرتهم الرياضية.
 - استخدام الأنموذج الضمني : حيث يتخيل كل لاعب في المجموعة المطلوب للوصول إلى هذه النماذج السلوكية (الاجابي الصريح) تقوم بالسلوك المطلوب للوصول إليها في كيفية التعامل في ضبط وتنظيم العواطف والانفعالات في أثناء السباق.
 - استخدام الأنموذج بالمشاركة حيث يطلب من كل لاعب بأداء السلوك المطلوب ثم تقويمه وتقديم التغذية الراجعة في أثناء الجلسة.
 - ومن ثم استخدم الأنموذج بالمشاركة حيث يطلب من كل لاعب بأداء السلوك المطلوب ثم تقويمه وتقديم التغذية الراجعة في أثناء الجلسة.
 5. ملاحظة إمكانية معرفة اللاعب لمستوى التحسن الحاصل في تنظيمه عواطفه خلال فترات تطبيق البرنامج وبشكل تدريجي. وذلك من خلال :
 - تدريب اللاعبين على استخدام أسلوب المقارنة بين الأفكار والتقارير الذاتية القديمة والحديثة وذلك لملاحظة التطور الحاصل لديه من خلال نظرتة الشخصية على اعتبار أن التقارير الذاتية هي وسيلة مساعدة في تنظيم العواطف الذاتية .
 - التأكيد على دور التقارير الذاتية في غرس الثقة بالنفس للاعب وتعزيز قدرته على تفهمه لذاته وتحسينه لسلوكه من خلال المراقبة الذاتية ولفترات مختلفة من التدريب والمنافسة .
 - استخدام التقارير تمكن اللاعب من تحديد الأفكار السلبية التي تواجهه واستبدالها بأفكار ايجابية منطقية بعد مقارنتها مع تقاريره السابقة قبل دخوله البرنامج .
- الفنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الجماعية، لعب الدور، النمذجة، التعزيز الاجتماعي، التغذية الراجعة.

الوسائل المساعدة: تقديم عروض بوربوينت.

الواجب ألبيتي : الإجابة عن السؤال الآتي : كيف تتمكن من جعل نفسك نموذجاً رياضياً يقتدي به من حيث السيطرة على الانفعالات والعواطف في المواقف الرياضية المختلفة .

الملحق (2)

(أسماء السادة الخبراء)

ت	الاسم	الاختصاص	الكلية	الجامعة
1	أ.د ساهرة رزاق كاظم	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	بغداد
2	أ.د خالدة إبراهيم احمد	علم النفس الرياضي	التربية للبنات	بغداد
3	أ.د ياسين علوان إسماعيل	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	بابل
4	أ.د أسامة حامد محمد	علم النفس التربوي	التربية	الموصل
5	أ. د ثابت محمد خضير	علم النفس التربوي	التربية الأساسية	الموصل
6	أ.د غازي صالح محمود	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	مستنصرية
7	أ.د عبد الودود احمد الزيدي	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	تكريت
8	أ.م.د ذكرى يوسف الطائي	علم النفس التربوي	التربية الأساسية	الموصل
9	أ.م.د نبراس يونس محمد	علم النفس الرياضي	التربية للبنات	الموصل
10	أ.م.د عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
11	أ.م.د زهير يحيى المعاضيدي	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
12	أ.م.د مؤيد عبد الرزاق حسو	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
13	أ.م.د احمد يونس البجاري	إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	التربية	الموصل
14	أ.م.د قيس محمد علي	علم النفس التربوي	التربية	الموصل
15	أ.م.د احمد وعد الله الطريا	علم النفس التربوي	التربية	الموصل
16	م.د رافع إدريس عبد الغفور	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
17	م.د وليد ذنون يونس الحياي	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل