

تأثير برنامج إرشادي سلوكي معرفي في الصحة النفسية ومستوى الاستثارة الانفعالية والإنجاز

لدى لاعبي فعاليات الرمي الشباب لنادي النجف الرياضي

□- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته

تحاول الأمم جميعاً الاهتمام بثروتها البشرية والإفادة من مواهب أبنائها لإنجاح الخطط التنموية الشاملة لنهضتها ورفيها، إذ إن أي عمل حضاري أو ثقافي أو تنموي تروم رفعة أمة من الأمم لابد أن يعتمد على الفكر والجهد الإنساني لتسخير الثروات الطبيعية والإمكانات المادية لخدمة الإنسان، إذ تؤكد التربية الحديثة والفلسفات الاجتماعية والسياسية حقَّ كلِّ فرد من أفراد المجتمع الانتفاع من الخدمات التربوية والتعليمية التي تساعد على النمو والوصول إلى أقصى مدى تؤهله إليه قدراته.

من هذا المنطلق ظهر الاهتمام بالرياضيين المتميزين والموهوبين كونهم ثروة وطنية وقومية لما يمكن أن يسهموا في مستقبل وطنهم وأمتهم، ويهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية. وعليه يظهر هنا جلياً دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية إذ يعد علم النفس الرياضي بشكل عام فرصة لمعالجة بعض المشاكل النفسية التي تواجه الرياضي أثناء ممارسته للأنشطة الرياضية، وبخاصة المستويات العليا، منها: إن الاستثارة الانفعالية والقلق والتوتر من الحالات التي يمرُّ

أ.م.د. حيدر ناجي حبش

كلية التربية للبنات/ جامعة الكوفة

الأمد وقصير الأمد بالطرق التقليدية، لذا حاول الباحث إعداد برنامج إرشادي سلوكي معرفي في الصحة النفسية للاعبين، للسيطرة على انفعالهم وكذلك تحسين إنجازهم.

١-٣ أهداف البحث:

يهدف البحث الى:

- إعداد برنامج إرشادي سلوكي معرفي في الصحة النفسية لدى لاعبي فعاليات الرمي الشباب لنادي النجف الرياضي.
- التعرف على تأثير البرنامج الارشادي السلوكي المعرفي في الصحة النفسية ومستوى الاستثارة الانفعالية والانجاز لدى لاعبي فعاليات الرمي الشباب لنادي النجف الرياضي.

١-٤ فروض البحث

- يوجد فرق ذات دلالة إحصائية للبرنامج الارشادي السلوكي المعرفي في الصحة النفسية ومستوى الاستثارة الانفعالية والانجاز لدى لاعبي فعاليات الرمي الشباب لنادي النجف الرياضي.

١-٥ مجالات البحث

- المجال البشري: لاعبو نادي النجف الأشرف الرياضي بفعاليات الرمي (النقل والقرص والرمح والمطرقة) للشباب للموسم

٢٠١٣

بها اللاعب، باختلاف درجتها، فهي تؤثر في مستوى أدائه وإنجازه لا سيما فعاليات الرمي في ألعاب القوى، ونظرا لما تتمتع به فعاليات الرمي من مميزات تتمثل في أن تحقيق الإنجاز يعتمد على المجهود الفردي للاعب، يضاف الى ذلك أن الشد النفسي وزيادة الاستثارة للاعب، نتيجة ضغط السباق والمنافسة، ترفع من مستوى الاستثارة الانفعالية .

وتكمن أهمية البحث في استخدام برنامج ارشادي سلوكي معرفي والتعرف على تأثيره في الصحة النفسية ومستوى الاستثارة الانفعالية والانجاز لدى لاعبي فعاليات الرمي الشباب لنادي النجف الرياضي.

١-٢ مشكلة البحث

يتطلب أداء فعاليات الرمي بشكل عام الاقتصاد الأقصى للطاقة، كي يستطيع اللاعب مواصلة السباق وتحقيق الفوز، إذ إن فعاليات الرمي تتكون من مجموعة من المحاولات، فضلا عن أن الشد النفسي وزيادة استثارة اللاعب نتيجة لضغط السباق والمنافسة يرفعان من مستوى الاستثارة الانفعالية والتي تؤدي إلى تبديد طاقته البدنية دون الاستفادة منها، وقد لاحظ الباحث أن معظم مدربي الرمي يُشخصون حالة الاستثارة العالية عند اللاعب ويعالجونها عن طريق التدريب النفسي طويل

- المجال الزمني: الفترة من ٢٠١٣/٢/١ لغاية ٢٠١٣/٦/١٥

- المجال المكاني: ملعب نادي النجف الأشرف الرياضي.

٢- الدراسات النظرية.

١-٢ العلاج النفسي.

يقصد بالعلاج النفسي تلك العمليات والإجراءات التي يقوم بها الأخصائي النفسي لإعادة تكيف الفرد مع نفسه ومع المجتمع المحيط به، ومعالجة الاضطرابات النفسية والسلوكية والأخلاقية، إذ يقدم الأخصائي النفسي الرعاية والخدمات الإرشادية على شكل جلسات فردية أو جماعية^(١).

إن معظم الاضطرابات النفسية هي سوء تكيف يرجع في أسبابه العميقة إلى عوامل نفسية ووجدانية ومعالجة سوء التكيف هذا ممكنة بالوسائل النفسية التي برهنت من خلال التجارب المتعددة نجاحها في علاج مثل هذه الاضطرابات^(٢).

٢-٢ العلاج السلوكي المعرفي Cognitive (Behaviuor therapy)

يقدم هذا العلاج وكأنه في ظاهره مترابط، إلا أنه في حقيقته منفصل الواحد عن الآخر، فهو يقدم متصلاً لا منفصلاً، لأن معظم

المختصين يفضلون تطبيق كلا الجانبين متلازمين في العلاج^(٣)، أن الفرضية الأساسية التي تقوم عليها النظرية السلوكية المعرفية هي أن الناس أنفسهم الذين يوجدون المشكلات كنتيجة للطريقة التي يفسرون بها الأحداث والمواقف التي تواجههم لذلك يقوم العلاج السلوكي المعرفي بعملية إعادة للتنظيم المعرفي حيث يقوم على عدد من العمليات المعرفية التي يمارسها الفرد مثل التفكير والإدراك والتخيل والاستبصار وغيرها ، وهذه العمليات المعرفية تؤثر بشكل مباشر في سلوك الفرد^(٤).

٢-٣ تقنيات العلاج السلوكي المعرفي

تتدرج هذه الأساليب تحت ثلاثة عناصر أساسية هي:

١- إيقاف التفكير (Thought Stopping):

٢- حل المشكلات (Problem Solving):

٣- العلم الذاتي Personal (Science):

٢-٤ الصحة النفسية:

يعدُّ مصطلح الصحة النفسية (Mental Health) من المصطلحات التي أرتبطت

وترتبط الصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً بتكيف الإنسان وتوافقته مع نفسه ومجتمعه ، وإن مفهوم التوافق (Adjustment) من المفاهيم الشائعة والأساسية في علم النفس بصورة عامة ومجال الصحة النفسية بصفة خاصة (٦).

٢-٥ الاستثارة الانفعالية

"إن تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية اكسبته علاقات معينة بالنسبة للأشياء والظواهر والاحداث مما جعلت حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة من فرح وسرور ومن رهب ، وخوف ، وغضب ، وكراهية ، وتنشأ الانفعالات من خلال تفاعل الفرد مع الخبرات التي يتعرض لها ، اذ لا يمكن صدها او كفها على الرغم من انها قد تسبب في شعور الفرد بعدم قدرته على السيطرة على السلوك والتحكم به والانفعالات جانب شعوري يشير الى احساس وتأثير الفرد بالانفعالات وجانب سلوكي يشير الى الحركات التعبيرية كتعبيرات الوجه، والاطراف والتغيرات الفصلية المصاحبة للانفعالات كسرعة دقات القلب وسرعة التنفس(٧)

بالطب النفسي، وقد ورد مصطلح الصحة العقلية (Mental hygiene) لأول مرة في العام (١٩٠٨) في كتاب (عقل قد وجد نفسه) (Amind that Found It Self) لكليفورد بيرز (Beers) ، ومن بين الذين تأثروا بهذا الكتاب عالم النفس (وليم جيمس) ، ثم إنتقل المصطلح الى اللغة الالمانية ، إلا أنه تغير الى الصحة النفسية (Psycho Hygiene) على أساس أن هذه الدعوة تتجاوز العلاج والعناية بالعقول الى علاج النفوس والعناية بها، وأن الإضطراب النفسي أشمل من الإضطراب العقلي ، ويعدّ كتاب الصحة النفسية (Psychische Hygiene) عام ١٩٣١ لمؤلفيه (بريزينا) و(سترانسكي) (Brezina & Stransky) أول كتاب يذكر فيه مصطلح الصحة النفسية بشكل صريح بدلاً من الصحة العقلية ، وينبه فيه أيضاً الى نوع من الإضطرابات أطلق عليها الإضطرابات النفسية الجسمية (Psychosomatics) (٥).

وقد عرّف دستور منظمة الصحة العالمية لعام (١٩٤٦) الصحة النفسية بالآتي:

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة (المجموعتين المتكافئتين) والذي يعد "الأقرب والأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية"، والفكرة الأساسية التي يقوم عليها البحث التجريبي في أبسط صوره "ترتبط بقانون المتغير الواحد فإذا كان هناك موقفان متشابهان تماما من جميع النواحي ثم أضيف عنصر معين إلى احد الموقفين دون الآخر فان أي تغيير أو اختلاف يظهر بعد ذلك بين الموقفين يعزى إلى وجود هذا العنصر المضاف" (٨) كونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع باللاعبين الشباب المنتمون الى نادي النجف الرياضي بفعاليات الرمي، وقد بلغ عددهم (١٤) لاعبا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية الطبقية بواقع (٧) لاعبين للمجموعة الضابطة و(٧) لاعبين للمجموعة التجريبية ، وقد استخدم الباحث طريقة الحصر الشامل في اختيار العينة. (ظ: الجداول في نهاية البحث).

وقد تم إجراء عمليتي التجانس والتكافؤ في المتغيرات التي يحتمل أن تؤثر في البرنامج

وهي (الوزن والعمر والطول وإنجاز فعاليات الرمي حسب التقطيع الفلندي)

يوضح الجدول (٢) تجانس أفراد العينة في متغيرات الدراسة إذ انحصر معامل الالتواء للمتغيرات في المجموعتين بين (+١ و -١) مما يدل على أن أفراد العينة متجانسة في متغيرات (الوزن والعمر والطول وإنجاز رمي النقل).

يوضح الجدول (٣) تكافؤ مجموعتي الدراسة في المتغيرات (الوزن والعمر والطول وإنجاز رمي النقل) إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة لهذه المتغيرات هي (٠.٤٩ و ٠.٢٦ و ٠.٦٧ و ٠.٠٢٢) على التوالي وهي قيم أقل من قيمها الجدولية البالغة (١.٧) عند درجة حرية (١٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في هذه المتغيرات.

٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة في

البحث

المصادر العلمية والدراسات السابقة والمشابهة .

- ميزان طبي.
- شريط قياس .
- آلة تصوير فيديو بسرعة () صورة بالثانية.

• جهاز حاسوب نوع لابتوب (dell)

• رمح عدد ١ .

• قرص عدد ١

• مطرقة عدد ١

• ثقل عدد ١

٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث:

قياس مستوى الصحة النفسية.

تم استخدام مقياس الصحة النفسية الذي أعدته (وصال محمد الدوري)^(١)، ويتكون المقياس من (٥١) فقرة موزعة على خمسة مجالات، هي: المجال النفس جسدي والمجال النفسي ومجال مواجهة المشكلات ومجال تقبل الذات ومجال تقبل الآخرين، وكانت بدائل الاستجابة عليه ثلاثة بدائل هي (نعم ، أحياناً ، لا) ودرجة التصحيح كانت للفقرة الإيجابية كالاتي : (٣ ، ٢ ، ١) ، في حين تكون الأوزان معكوسة لل فقرات السلبية ، وبالتالي فأن أعلى درجة كلية محتملة للمستجيب هي (١٥٣) وأدنى درجة كلية محتملة هي (٥١)، وكلما ارتفعت درجة المستجيب على مقياس الصحة النفسية كان ذلك مؤشراً على ارتفاع الصحة النفسية، وكلما انخفضت درجته عن المتوسط

الفرضي كان ذلك دليلاً على انخفاض مستوى الصحة النفسية (ملحق رقم ٢).

قياس مستوى الاستثارة الانفعالية.

تم استخدام مقياس الاستثارة الانفعالية الذي تم تقنيه من قبل (علياء حميد عبد العباس)^(١) ، وهو مقياس أعده في الأصل (عصام محمد عبد الرضا)^(١)، ويتكون المقياس من (٣١) فقرة وسيجيب الرياضي على كل عبارة في ضوء مقياس مدرج من خلال نقاط هي (غالباً - أحياناً - نادراً) ويتراوح مدى الدرجات من (٣١ - ٩٣) درجة وارتفاع الدرجة على المقياس يعكس زيادة شدة التوتر. (ملحق رقم ٣).

قياس إنجاز فعاليات الرمي

تم قياس فعاليات الرمي للفعاليات (القرص والرمح والثقل والمطرقة) ومعادلة النتائج مع التنقيط الفنلندي وذلك لتوحيد النتائج.

٣-٤ خطوات تنفيذ البحث:

لتحقيق أهداف البحث كان لابد للباحث من اتباع الخطوات الآتية:

- إعداد البرنامج الارشادي السلوكي المعرفي المقترح:

- مساعدة الرياضيين على التوافق السليم نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً)، ومع الآخرين.
- مساعدة الرياضيين على تحقيق ذواتهم واستثمار قدراتهم وإمكاناتهم.
- جعل الرياضيين قادرين على مواجهة مطالب الحياة.
- الحصول على المشاركة الفاعلة للرياضي في جميع مجالات الحياة العلمية والاجتماعية والاقتصادية بروى إبداعية تتم عن ثقة بالنفس.
- تنظيم نشاطات توجيهية وإرشادية تربوية، رسمية وغير رسمية (أساسية) متوسطة، عليا.
- تحسين الظروف المحيطة بالرياضي والاستفادة من الفرص المتاحة له للتدريب.
- تدريب الرياضي على مواجهة المشكلات وحلها والتغلب على الصعوبات.
- تحقيق المزيد من التكيف وتهيئة الرياضي على وفق الاتجاهات التربوية والنفسية المعاصرة.
- تقويم الأنشطة والفعاليات التي يقوم بها الرياضي.

لإعداد البرنامج لابد من القيام بإجراءات عدة، يمكن إجمالها بالآتي:

تحديد معالم فلسفة برنامج الصحة النفسية بما يأتي:

- تؤكد التربية والتعليم مبدأ احترام الإنسان ورعاية حقوقه وأهمية تمتعه بحياة تعليمية سليمة فكرياً وتطبيقاً.
- الصحة النفسية عامل مهم للرياضيين، فلا بد من تبني أساليب صحيحة في توجيههم بالشكل المناسب
- إن دور المختصين في الصحة النفسية بالتصدي لمعالجة قضايا الرياضي ومشكلاته وسلامة نفسيته أساسي في تكيفه وعطائه.
- لا بد أن يراعي برنامج الصحة النفسية خصوصية كل لاعب وقيمه وتطلعاته ودوره في المستقبل.

أهداف البرنامج:

يرمي البرنامج إلى:

- تقويم نتائج برنامج الصحة النفسية وانعكاساته على نفسية الرياضي وعطاءه.

أهمية البرنامج:

لما كان التدريب الرياضي يتطلب الاهتمام بالجوانب النفسية كي يحقق أهدافه ويصل باللاعب الى أحسن مستوى وافضل إنجاز فإن اللاعب أحوج الى الرعاية النفسية على وفق أسس سليمة مبرمجة علمياً وتطبيقياً، وذلك أن اللاعب يبدأ رحلته التدريبية وهو غير مدرك لحدود قابلياته وطاقاته وآفاقه ومدى استثمارها، فلا بد من رعايته نفسياً وتعريفه بدوره ومكانته ومتطلبات المجتمع والمستوى الرياضي اللازم له، وهذا كله لن يتحقق بدون رعاية نفسية متخصصة ومناسبة، وإذا كانت الرعاية النفسية للاعب أمراً ضرورياً فإن من الواجب الأخذ بيده ليتجاوز مشكلاته وتعزيز شخصيته، وهذا ما يجب أن يتولاه المدرب في مجال الصحة النفسية.

تنفيذ البرنامج:

قبل البدء بالبرنامج تم الإعداد لمحتوى جلسات البرنامج على النحو الآتي:

١. إجراء مسح شامل لبعض الأدبيات النفسية في مجال علم النفس الإكلينيكي والصحة النفسية.

٢. الدراسات السابقة في مجال برامج الصحة النفسية وخاصة الدراسات التي تضمنت بناء هياكل برمجية إرشادية.

٣. استشارة بعض المختصين للاستفادة من خبراتهم.

بعد انتهاء إعداد البرنامج تم عرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين لبيان آرائهم للتحقق من صدقه وقد تم إجراء بعض التعديلات الطفيفة بعد مراجعة الخبراء للبرنامج واعطاء ملاحظاتهم.

المدى الزمني للبرنامج:

حرص الباحث على وضع سقف زمني لتنفيذ برنامجه، لان تحديد المدة الزمنية اللازمة للعلاج يعد دليلاً ومؤشراً لمعرفة مدى التقدم أو التأخر في تنفيذ البرنامج، وبالتالي تعين في تعديل الخطة الارشادية، وفي ضوء هذا استغرقت مدة تنفيذ البرنامج ستة أسابيع ابتداءً من (١٦ / ٢ / ٢٠١٣) ولغاية (٣٠ / ٣ / ٢٠١٣) تم خلالها إجراء (٢٢) جلسة جماعية وفردية، بمعدل (٣-٤) جلسات أسبوعياً، أما

تدريب الجبستو في نادي النجف الاشراف مكانا للتدريب.

بنية البرنامج الارشادي وآلية التنفيذ:

تم تصميم البرنامج الارشادي على وفق النظرية السلوكية - المعرفية مشتملاً على التقنيات الارشادية الآتية:

١-التنفس العميق وتنفس الاسترخاء، والاسترخاء الذاتي والتخيلي.

٢-تعديل الأفكار الخاطئة.

٣-حل المشكلات.

ولأجل توضيح آلية التنفيذ تم تقديم وصف مختصر لكل جلسة من جلسات العلاج الذي طبق على أعضاء المجموعة التجريبية متضمناً، الهدف من الجلسة، تسلسل فعاليتها

التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم السبت الموافق ٢٠١٣/٢/١٠ في ملعب نادي النجف الاشراف الرياضي الساعة الرابعة عصراً على عينة مكونة من أربعة لاعبين من خارج عينة البحث كان الهدف من التجربة الآتية:

- معرفة الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحث خلال تطبيق الاختبار القبلي والبعدي.

أوقات تنفيذ الجلسات فقد حدد لها ان تبدأ من الساعة الثالثة ظهراً والجلسات الفردية فكانت بحسب رغبة المعالج.

الأساليب المستعملة في التطبيق:

- أسلوب المحاضرات والمناقشات والحوار.
- أسلوب تعديل الأفكار الخاطئة.
- أسلوب حل المشكلات.
- لقاءات فردية.

الإعداد والتهيئة:

تم الإعداد للبرنامج بتوفير كل المستلزمات التربوية والنفسية فضلاً عن استحصال موافقات لحضور الجلسات الجماعية (محاضرات ومناقشات) من النادي لمواعيد الزيارات والنشاطات المختلفة ،

تهيئة مستلزمات البرنامج:

تم تهيئة المحاضرات المخصصة، وتحديد الوقت للقيام بالوحدة التدريبية الخاصة بالبرنامج، مع استنساخ جدول بمواعيد الزيارات والمحاضرات، واستنساخ تعليمات تقنية الاسترخاء وتوزيعها على اللاعبين، كما تم تهيئة المستلزمات الكفيلة براحة اللاعبين عند الجلوس، كالكراسي ذات المساند والستائر الجيدة والتبريد والإضاءة الجيدة وتم تحديد قاعة

- معرفة الوقت اللازم لتطبيق مفردات البرنامج المقترح.

الأسس العلمية للمقاييس المستخدمة

بالدراسة:

الصدق:

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد، إذ إن الصدق يعني "أن الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً آخر" (١٢)

وقد تم التحقق من صدق المقاييس من خلال ايجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال عرضهما على مجموعة من الخبراء والمختصين اذ اكدوا صلاحية استخدامه على افراد عينة البحث (١٣).

الثبات:

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في المقياس ويتعين توفره لكي يكون صالحاً للاستعمال وعند مقارنته بمفهوم الصدق يكون الصدق اشمل منه لذلك يمكن القول: إن أي اختبار (مقياس) صادق يكون اختباراً ثابتاً ولكن لا يمكن القول بعكس ذلك بأن الاختبار الثابت هو أن يكون صادقاً دائماً. وتم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية اذ تعد طريقة التجزئة

النصفية من الطرائق التي تمتاز بالاقتصاد بالجهد والوقت، كونها تتطلب تطبيق الاختبار مرة واحد فقط، وهي من أكثر الطرائق المستعملة في الدراسات التربوية والنفسية لإيجاد معامل الثبات، ولغرض التحقق من هذه الطريقة تم تجزئة فقرات المقاييس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية ، بعدها تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس وكانت قيمتها المحسوبة بالنسبة لمقياس الصحة النفسية (٠.٨٤) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٠.٥٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٢). أما مقياس الاستثارة الانفعالية فقد حصل على قيمة ارتباط محسوبة بين نصفي المقياس على (٠.٨٦) وهي قيمة اكبر من قيمته الجدولة البالغة (٠.٥٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٢)، وتم استخراج معامل الارتباط لثبات نصف الاختبار ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار قام الباحث بتطبيق معادلة سبيرمان براون ظهر بأن مقدار سبيرمان براون لمقياس الصحة النفسية قد بلغ (٠.٩١) ولمقياس الاستثارة الانفعالية (٠.٩٣) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقاييس .

الاختبار القبلي:

قام الباحث بقياس مستوى الصحة

الانفعالية ومستوى انجاز فعاليات الرمي لأفراد عينة البحث وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٤/١ الساعة الثالثة ظهرا في ملعب النجف الاشرف، تم اعتماد الانجاز المتحقق في البطولة كل حسب فعاليته وتم استخدام التتقيط الفلندي لتوحيد الانجاز لفعاليات الرمي.

الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية باستخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم التربوية (SPSS) الآتية:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون (ت) للعينات المستقلة والمتربطة، معامل الالتواء.

٤- عرض نتائج قياس مستوى الصحة النفسية ومستوى الاستثارة الانفعالية ومستوى إنجاز فعاليات الرمي وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج قياس مستوى الصحة النفسية والاستثارة الانفعالية ومستوى إنجاز فعاليات الرمي للمجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها

يبين الجدول (٤) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لأفراد عينة البحث، إذ كانت قيمة الوسط الحسابي

النفسية والاستثارة الانفعالية ومستوى انجاز فعاليات الرمي لأفراد عينة البحث وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٣/٢/١٦ الساعة الثالثة ظهرا في ملعب نادي النجف الاشرف .

تنفيذ البرنامج المقترح:

بعد الانتهاء من الاختبار القبلي قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على أفراد المجموعة التجريبية، اذ استغرقت مدة تنفيذ البرنامج ستة أسابيع ابتداءً من يوم الاحد الموافق (١٧ / ٢ / ٢٠١٣) ولغاية يوم الاحد الموافق (٣١ / ٣ / ٢٠١٣) تم خلالها إجراء (٢٢) جلسة جماعية وفردية، بمعدل (٣-٤) جلسات أسبوعياً، أما أوقات تنفيذ الجلسات فقد حدد لها أن تبدأ من الساعة السادسة والنصف عصراً والجلسات الفردية فكانت بحسب رغبة المعالج ، أما التدريب البدني فقد تم عن طريق المدربين دون تدخل الباحث فيه، إن موقع تدريب البرنامج الارشادي السلوكي المعرفي يأتي بعد وحدة التدريب البدني ، أي أستخدم كأحد الإجراءات للوصول إلى التهدئة واستعادة الشفاء.

الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحث بقياس مستوى الصحة النفسية والاستثارة

لمستوى الصحة النفسية في الاختبار القبلي
 للمجموعة الضابطة (١١١.٣٥) وبانحراف معياري (١٢.١٣) ، أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (١١٨.٨٣) والانحراف المعياري (١١.٨٩) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (١.٣٤) وهي قيمة أقل من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٤٥) عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وكانت قيمة الوسط الحسابي لمستوى الاستثارة الانفعالية في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (٩٤.٥٦) وبانحراف معياري (١١.٣٩) ، أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (٨٩.١١) والانحراف المعياري (١٠.٢٦) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (١.٣٨) وهي قيمة أقل من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٤٥) عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، وكانت قيمة الوسط الحسابي لإنجاز فعاليات الرمي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (١٨.٣)

وبانحراف معياري (٢.٦) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (٢٠.٢٣) والانحراف المعياري (٢.٨١) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (٢.٩٨) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٤٥) عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وكانت قيمة الوسط الحسابي لمستوى الصحة النفسية في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (١١٠.٤٥) وبانحراف معياري (١١.٩٨) ، أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (١٢٧.٣٢) والانحراف المعياري (٩.٧٦) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر أن قيمة (ت) المحتسبة (٤.٣٦) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٤٥) عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وكانت قيمة الوسط الحسابي لمستوى الاستثارة الانفعالية في الاختبار القبلي

بسبب التدريب البدني المعد من قبل المدربين والذي أدى الى تطور الإنجاز، إذ يذكر (خريط) "أن ممارسة التدريب الرياضي تؤدي الى تغيرات فسيولوجية (داخلية) ومورفولوجية (خارجية) تشمل جميع أجهزة الجسم، وأن عمليات التكيف الفسيولوجي واستجابة تلك الاجهزة لأداء الحمل البدني تتم عن طريق جميع الاجهزة الحيوية التي تؤدي وظائفها بصورة افضل مما كانت عليه من قبل" (١٤) .

أما بالنسبة لمتغير الصحة النفسية للمجموعة التجريبية فقد تطورت بشكل ملحوظ ويعزو الباحث السبب الى دور البرنامج الارشادي السلوكي المعرفي المطبق من قبل الباحث على المجموعة التجريبية والذي تضمن محاضرات جماعية وفردية وجلسات استرخاء وتنظيم تنفس وتغيير الأفكار السلبية الى أفكار إيجابية وطريقة حل المشكلات وهذا أدى الى زيادة ثقة الرياضيين بأنفسهم وتقليل الأفكار السلبية وتقليل الاستثارة والشد العضلي كلها سمات تؤكد أن اللاعب الموهوب يتمتع بصحة نفسية جيدة، وأنه أكثر قدرة على التكيف كما انهم يتمتعون بصحة جسمية وعقلية ونفسية عالية و انهم أكثر استقراراً من الناحية الانفعالية وأكثر تنظيماً ولديهم تقدير عال عن ذاتهم.

للمجموعة التجريبية (٩٠.٤٣) وبانحراف معياري (٩.٩٥) ، أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (٨٢.٥٤) والانحراف المعياري (٧.٦٢) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر أن قيمة (ت) المحتسبة (٥.٧٥) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٤٥) عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ،

وكانت قيمة الوسط الحسابي لإنجاز فعاليات الرمي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (١٨.٧٦) وبانحراف معياري (٣.٣) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (٢٤.٨٦) والانحراف المعياري (١.٩٩) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (٣.٥٤) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٤٥) عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

مما سبق يتضح لنا أن المجموعة الضابطة قد تطورت في متغير الإنجاز وذلك

وبالنسبة لمتغير الاستثارة الانفعالية يؤدي إلى انخفاض استثارة الجهاز العصبي المركزي، وهذه الاستجابة تحدد أو تقلل من الأعراض المرتبطة بالتوتر كذلك أعطى الاسترخاء الفرصة لإفراد المجموعتين للسيطرة على انفعالاتهم بشكل جيد إذ "يؤدي الاسترخاء إلى الاستقرار النفسي عن طريق حفظ المستوى القاعدي للاستثارة ويمنع تراكم الضغط العصبي بوساطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي وعند التعود على مهارة الاسترخاء يمكن تحديد بداية مستوى الاستثارة يمكن الرجوع إليها إذ تصبح مرجعا للتعرف على مستوى الاستثارة وأطلق عليها درجة الصفر" (١٥)

٤-٢ عرض نتائج انجاز فعاليات الرمي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها

يبين الجدول (٥) نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لأفراد عينة البحث ، إذ كانت قيمة الوسط الحسابي لمستوى الصحة النفسية في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (١١٨.٨٣) وبانحراف معياري (١١.٨٩) ، أما للمجموعة التجريبية فقد

كان الوسط الحسابي (١٢٧.٣٢) والانحراف المعياري (٩.٧٦) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة بين المجموعتين ظهر أن قيمة (ت) المحتسبة (٦.٣٩) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.١٨) عند درجة حرية (١٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ،

وكانت قيمة الوسط الحسابي لمستوى الاستثارة الانفعالية في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (٨٩.١١) وبانحراف معياري (١٠.٢٦) ، أما للمجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي (٨٢.٥٤) والانحراف المعياري (٧.٦٢) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة بين المجموعتين ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (٧.١٤) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.١٨) عند درجة حرية (١٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ،

وكانت قيمة الوسط الحسابي لإنجاز فعاليات الرمي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (٢٠.٢٣) وبانحراف معياري (٢.٨١) أما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد

كان الوسط الحسابي (٢٤.٨٦) والانحراف المعياري (١.٩٩) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة بين المجموعتين ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (٣.٠٥) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.١٨) عند درجة حرية (١٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى تأثير المنهج العلاجي السلوكي المعرفي المستخدم من قبل الباحث الذي عمل على اعادة تنظيم المجال الادراكي وتغيير الافكار السلبية المرتبطة بالبيئة الى افكار اخرى تتسم بالايجابية ، وهذا ما اكده (الخطيب) اذ ذكر ان العلاج السلوكي المعرفي هي "عملية تعلم داخلية تشمل إعادة تنظيم المجال الادراكي واعداد تنظيم الأفكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث والمؤثرات البيئية المختلفة، الهدف منه محاولة تغيير الأفكار الخاطئة من خلال عملية علاجية تعرف باسم عملية إعادة البناء المعرفي وذلك بغية أن تصبح العمليات المعرفية أكثر اتصالاً بالواقع "(الخطيب، ٢٠٠١: ٢٤٩).

التدريب البدني والمهاري لفعاليات الرمي والذي امتد لفترة اربعة اسابيع ، وبالتالي يجعلها

تتكيف معه الامر الذي جعل العمل الذي كان صعبا ومتعبا في بادئ الامر سهلا ومريحا ويؤدي بصورة انسيابية دون عناء او تعب ، والسبب يعود الى التدرج في الوحدات التدريبية، ومما زاد في التطور هو استخدام مبدأ التنويع في التمرينات التطبيقية ، ويعد التنويع والتداخل في التمارين هو اقتراب أساسي للارتقاء بالمهارات الحركية ويعد الحجر الأساس في ممارسة الرياضات والألعاب .

وأكد ذلك (Magill ١٩٩٨) في " أن تنويع خبرات التمرين وتنظيمها في فترات التمرين والتنويع في الحركة سوف يزيد من اكتساب الخبرة التعليمية من خلال اشتقاق خبرات تمرين متغيرة تزيد من قدرة أداء المهارة بشكل أفضل." (١٦)

وهذا ما ظهر من خلال النتائج وهذا دليل على تطور القدرة العضلية لتحمل ذلك الجهد من قبل الجهاز العضلي. والتدريب المنظم يؤدي ايضا الى زيادة كفاءة عمل القلب والدورة الدموية وزيادة كمية الهيموغلوبين الذي يستخدم كاحتياطي فضلا عن زيادة نسبة الكثير من المواد العضوية والاملاح المعدنية التي يحتاجها الجسم أثناء الاداء الرياضي ، إذ " إن التدريب المنظم يؤدي الى زيادة كمية الهيموغلوبين الذي يستخدم كاحتياطي لنقل

يوصي الباحث بالآتي:

- على مدربي فعاليات الرمي الاستفادة من تدريبات البرنامج المقترح كونه يساعد اللاعب في السيطرة على انفعاله وتطوير الانجاز بشكل أفضل.
- إجراء المزيد من البحوث والدراسات للتعرف على طبيعة تلك الدراسة على باقي فعاليات العاب القوى.
- إجراء المزيد من البحوث والدراسات للتعرف على طبيعة تلك الدراسة على فعاليات أخرى غير العاب القوى.
- إجراء بحوث مشابهة واختيار متغيرات نفسية أخرى كمتغيرات القلق والخوف والتردد وضعف الامن النفسي وضعف الاستقرار النفسي.

الاكسجين فضلا عن زيادة نسبة الكثير من المواد العضوية والاملاح المعدنية ذات التأثير الايجابي في العمل العضلي"^(١٧)

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

من خلال مناقشة النتائج استنتج الباحث

الآتي:

- ١- لاعبو نادي النجف الاشرف الشباب بفعاليات الرمي يتمتعون بمستوى معتدل من الصحة النفسية والاستثارة الانفعالية.
- ٢- للبرنامج الارشادي السلوكي المعرفي تأثير ايجابي في تحسين مستوى الصحة النفسية والاستثارة الانفعالية وإنجاز فعاليات الرمي ولصالح الاختبار البعدي.

٥-٢ التوصيات :

جدول (١) يبين أفراد العينة والفعاليات التي ينتمون إليها .

ت	نوع الفعالية	عدد أفراد العينة	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
١	قذف الثقل	٤	٢	٢
٢	رمي الرمح	٤	٢	٢
٣	رمي القرص	٤	٢	٢
٤	رمي المطرقة	٢	١	١
	المجموع	١٤	٧	٧

جدول (٢) يوضح تجانس أفراد العينة في المتغيرات السابقة الذكر

	المتغيرات	وحدة القياس	س	وسيط	ع	معامل الالتواء
م. ضابطة	الوزن	كغم	٥٧.٢	٥٦	٣.٩	٠.٩٢
	العمر	سنة	١٩.٤	١٦	١.٧	٠.٧
	الطول	سم	١٦٥.٤	١٦٤	٤.٣	٠.٩٨
	إنجاز الرمي	تنقيط فنلندي	١٨.٣٠	١٨.٢٦	٢.٦	٠.٠٥
م. تجريبية	الوزن	كغم	٥٨.١	٥٧	٤.١	٠.٨
	العمر	سنة	١٦.٦	١٦	٢.١	٠.٨٥
	الطول	سم	١٦٧.٢	١٦٥	٨.١	٠.٨
	إنجاز الرمي	تنقيط فنلندي	١٨.٣٣	١٨.٢٨	٣.٣	٠.٠٥

جدول (٣) يوضح التكافؤ للمجموعتين في المتغيرات السابقة الذكر

المتغيرات	م. ظابطة		م. تجريبية		(ت) المحتسبة	الدالة
	س	ع	س	ع		
الوزن / كغم	٥٧.٢	٣.٩	٥٨.١	٤.١	٠.٤٩	غير دال
العمر / سنة	١٦.٤	١.٧	١٦.٦	١.٦	٠.٢٦	غير دال
الطول / سم	١٦٥.٤	٤.٣	١٦٧.٢	٨.١	٠.٦٧	غير دال
إنجاز فعاليات الرمي	١٨.٣٠	٢.٦	١٨.٣٣	٣.٣	٠.٠٢٢	غير دال

الجدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) الجدولية والمحتسبة للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة

المجموعات	الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	الدالة
		س	ع	س	ع			
المجموعة الضابطة	مستوى الصحة النفسية	١١١.٣	١٢.١٣	١١٨.٨	١١.٨٩	١.٣٤	٢.٤٥	غير معنوي
	مستوى الاستثارة الانفعالية	٩٤.٥٦	١١.٣٩	٨٩.١١	١٠.٢٦	١.٣٨		غير معنوي
	الإنجاز (تنقيط فلندي)	١٨.٣	٢.٦	٢٠.٢٣	٢.٨١	٢.٩٨		معنوي
المجموعة	مستوى الصحة النفسية	١١٠.٤	١١.٩٨	١٢٧.٣	٩.٧٦	٤.٣٦		معنوي

التجريبية	مستوى الاستثارة الانفعالية	٩٠.٤٣	٩.٩٥	٨٢.٥٤	٧.٦٢	٥.٧٥	معنوي
	الإنجاز (تنقيط فلندي)	١٨.٧٦	٣.٣	٢٤.٨٦	١.٩٩	٣.٥٤	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (٢.٤٥)

الجدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) الجدولية والمحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إنجاز رمي الثقل.

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	الدالة
	س	ع	س	ع			
مستوى الصحة النفسية	١١٨.٨ ٣	١١.٨٩	١٢٧.٣ ٢	٩.٧٦	٦.٣٩	٢.١٨	معنوي
مستوى الاستثارة الانفعالية	٨٩.١١	١٠.٢٦	٨٢.٥٤	٧.٦٢	٧.١٤		معنوي
الإنجاز (تنقيط فلندي)	٢٠.٢٣	٢.٨١	٢٤.٨٦	١.٩٩	٣.٠٥		معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (٢.١٨)

ملحق رقم (١) يوضح مقياس الصحة النفسية المستخدم في البحث

العمر:

الفعالية:

ت	الفقرات	نعم	أحياناً	لا
١	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات.			
٢	انا راض عن نفسي			
٣	أخذت افقد الثقة في نفسي			
٤	انا قادر على أداء دور فاعل في الحياة			
٥	ارتاح كثيراً عندما أكون بعيداً عن الناس			
٦	افضل أن احتفظ بمشاعري لنفسي			
٧	اخذ الأمور بجدية تامة دون استخفاف			
٨	أجد صعوبة في التفكير بشكل واضح.			
٩	لدي حلول غير مألوفة للمشكلات التي تواجهني.			
١٠	ارتبك كثيراً عند مواجهة المواقف الجديدة.			
١١	أجد صعوبة في سؤال الآخرين عن معلومة معينة.			
١٢	اشعر أنني غير قادر على البدء بأي عمل			
١٣	اشعر بالنجاح والفخر.			
١٤	أتأثر سريعاً بحركات وإيماءات الآخرين.			
١٥	يتجنب أصدقائي مشاركتي أحاديثهم والعبهم.			
١٦	اشعر بحب المحيطين بي			

ت	الفقرات	نعم	أحياناً	لا
١٧	أنا غير قادر على إقامة علاقة صداقة مع الآخرين			
١٨	يفرح أصدقائي بوجودي معهم.			
١٩	تسرني رؤية زميلي يوبخ من قبل المعلم.			
٢٠	أفرح كثيراً لتلكؤ زملائي العلمي.			
٢١	أشعر بصداق قوي.			
٢٢	أعاني من ارتجاف اليدين.			
٢٣	أعاني من التهابات جلدية.			
٢٤	أعاني من سوء الهضم.			
٢٥	أحس بضيق في التنفس.			
٢٦	أشعر بزيادة ضربات القلب.			
٢٧	تتأبني مخاوف غريبة لا أعرف لها سبباً.			
٢٨	أجد صعوبة في النوم بسبب الأرق.			
٢٩	أشعر بالتعاسة والحزن			
٣٠	أجد صعوبة في التحدث تجاه حشد من الناس.			
٣١	يصيبني الارتباك عندما أتحدث مع أحد المدرسين.			
٣٢	أرغب في مشاركة الآخرين مناقشاتهم.			
٣٣	أشعر أن شهيتي للطعام ضعيفة.			
٣٤	أعاني من القلق والعصبية والتوتر.			
٣٥	أجد صعوبة في الاستمتاع بنشاطي يومياً.			
٣٦	لدي إحساس بالتعب طول الوقت.			

ت	الفقرات	نعم	أحياناً	لا
٣٧	أصاب بالفزع بسهولة.			
٣٨	تراودني أحلام وكوابيس مزعجة.			
٣٩	يحمر وجهي وأتصبب عرقاً عندما النقي بأشخاص جدد.			
٤٠	تراودني فكرة إنهاء حياتي.			
٤١	اشعر أن الناس يراقبونني.			
٤٢	افقد اهتمامي بالأشياء بصورة عامة.			
٤٣	اعجز عن تذكر المعلومات في الامتحان.			
٤٤	ابكي اكثر من المعتاد لابطس الأسباب.			
٤٥	اشعر بالتوتر باستمرار.			
٤٦	انفعل واغضب بسرعة.			
٤٧	أنجز واجباتي المدرسية بسرعة ولا أؤخرها.			
٤٨	لدي القدرة على تحمل المسؤولية.			
٤٩	أ تأخر في البدء بعمل واجباتي البيتية.			
٥٠	أ تألم لأي مشكلة تواجه زملائي.			
٥١	يستشيرني أصدقائي في حل مشكلاتهم.			

ملحق رقم (٢) يوضح مقياس الاستثارة الانفعالية المستخدم في البحث

ت	الفقرات	غالباً	أحياناً	نادراً
١	أدائي إثناء التدريب أفضل كثيراً من المنافسة			
٢	يضايقني إن يشاهد أدائي أشخاص مهمون			
٣	أشعر بصعوبة النوم قبل المنافسة			
٤	يقلقني تفكير الآخرين في مستوى أدائي			
٥	يصعب على استعادة تركيز انتباهي إذا ارتكبت أخطاء إثناء المنافسة			
٦	يتشتت انتباهي إثناء المنافسة			
٧	أتبع نظاماً معيناً عندما استعد للمنافسة			
٨	أرتكب المزيد من الأخطاء عندما تزداد المنافسة			
٩	أشعر بالخوف الشديد عندما ارتكب أخطاء إثناء المنافسة			
١٠	أعاقب نفسي عندما ارتكب خطأ بسيطاً			
١١	نقد المدرب أو الزملاء لي يعوق مقدرتي على تركيز الانتباه في المباريات			
١٢	أعاني بعض اضطرابات المعدة إثناء التدريب وتزداد إثناء المباريات			
١٣	أشعر بالخوف من عدم أداء ما في استطاعتي في المنافسات الهامة			
١٤	يهمني جداً الأداء بأقصى طاقتي			
١٥	أنا لاعب متمكن في مواقف المنافسة الشديدة			
١٦	أستطيع التركيز بشكل إيجابي في المنافسات القادمة			
١٧	أحتفظ في ذهني بخطة المباراة تفصيلياً			
١٨	أكون عصبياً ومهموماً قبل المنافسة الهامة			

١٩	افقد السيطرة على أفكارى قبل المنافسة		
٢٠	يسهل ارتبائي وإثارتي قبل المنافسة		
٢١	احتاج بعض الوقت قبل المنافسة بغرض الإعداد الذهني		
٢٢	احقق أفضل أداء عندما اعرف بالتحديد المطلوب أدائه		
٢٣	يتحسن أدائي كلما زادت صعوبة الأداء		
٢٤	احقق أفضل أداء عندما أكون عصبا وقلقا		
٢٥	احقق أفضل أداء عندما أكون مستريحا وهادئا		
٢٦	يمكنني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمنافسة قبل بدايتها		
٢٧	عندما أكون مركزا انتباهي في المباراة لا انتبه إلى تعليمات ونداءات المدرب من خارج الملعب		
٢٨	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على النحو غير المخطط لها		
٢٩	استمتع بالمنافسة أكثر من التدريب		
٣٠	احقق أفضل أداء عندما يشجعني مدربي وزملائي		
٣١	أستطيع تذكر جميع الأشياء التي حدثت في المنافسة		
٣٢	أستطيع التصور الذهني للمنافسة (أرى/أشعر) على النحو الذي أحب أن يكون أدائي		
٣٣	أضع أهدافا لأدائي لكل تدريب		
٣٤	أضع أهدافا لأدائي لكل منافسة		
٣٥	أشعر بعد انتهاء المنافسة انه كان في أكمالي الأداء بشكل أفضل		
٣٦	أحرص على إثارة منافسي كلما مكنت ذلك		
٣٧	أخشى إصابتي أثناء الأداء		

٣٨	أفكر بعد المنافسة في كيف كان أدائي وماذا أستطيع أن افعل لتطويره في الأداء التالي		
٣٩	إذا تعرضت لقرار خاطيء من الحكم أستطيع تركيز الانتباه مرة أخرى		
٤٠	اشعر بالحاجة إلى دخول الحمام مرات عديدة قبل المنافسة		
٤١	اشعر بالضعف والوهن قبل المباراة مباشرة		
٤٢	أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لما يسبب لي من عصبية زائدة		
٤٣	اشعر أنني لا أستطيع تذكر أي شيء قبل المنافسة مباشرة		
٤٤	استمتع بالممارسة أكثر من المنافسة نظرا لأنها اقل ضغطا للأداء		
٤٥	إذا حدث إن تشتت انتباهي إثناء المنافس فاني سرعان ما أستطيع تركيز انتباهي مرة أخرى		
٤٧	تزداد عصبيتي عن المعتاد إذا حضر احد الأشخاص المهمين لمشاهدة أدائي		
٤٨	أفكر كثيرا في كيفية أدائي والأداء الذي ارغب فيه عندما أكون بعيدا عن الممارسة والمنافسة		
٤٩	أستطيع أن (أرى/اشعر) بوضوح أداء المهارات التي أريد تصورها ذهنيا		
٥٠	تزداد عصبيتي كلما زاد جمهور المشاهدون		

- ١ عبد الرحمن محمد عيسوي : علم النفس التعليمي ، بيروت ، الطبعة الاولى ، دار الرتب الجامعية ، ٢٠٠٠ ص ٢٠.
- ٢ فيصل محمد الزراد : علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية ، بيروت ، ط ١ ، دار العلم للملايين ، ١٩٨٤ ، ص ٣٠.
- ٣ ديانا هيلز وروبرت هيلز: العناية بالعقل والنفس، تعريب اقتباس وتقديم عبد علي الجسماني، ط ١، بيروت، الدار العربية للعلوم ، ١٩٩٩ ، ص ٢٨٤.
- ٤ بشير صالح الرشدي وراشد علي السهل : مقدمة في الإرشاد النفسي، الكويت، ط ١ ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ ، ص ٤٧٩.
- ٥ عبد المنعم الحفني ، الموسوعة النفسية في حياتنا اليومية. القاهرة، مكتبة مدبولي، ١٩٩٥ ، ص ٤٤١-٤٤٣.
- ٦ زيد بهلول سمين ، الامن والتحمل النفسيان وعلاقتهما بالصحة النفسية. بغداد ، الجامعة المستنصرية ، كلية الاداب ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، ١٩٩٧ ، ص ٦.
- ٧ محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ ، ص ١٩٠.
- ٨ جابر عبد الحميد جابر واحمد كاظم ، مناهج البحث في التربية و ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٨٩ ، ص ١٩٢.
- ٩ وصال محمد جابر محمود الدوري ، فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في الصحة النفسية للطلاب الموهوبين ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية – ابن رشد ، ٢٠٠٣.
- ١٠ علياء حميد عبد العباس ، التنبؤ بمستوى الاستثارة الانفعالية بدلالة بعض المؤشرات الوظيفية ومستوى بعض الهرمونات لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة الكوفة ، كلية التربية للبنات ، ٢٠١٣.
- ١١ عصام محمد عبد الرضا الناهي ، الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٢.
- ١٢ مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط ١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩، ص ٢٧.
- ١٣ الخبراء الذين تم عرض المنهج عليهم:
- د. محمد جاسم الياسري قياس وتقويم
- د. خالدة ابراهيم علم النفس الرياضي
- د. عامر سعيد الخيكاني علم النفس الرياضي
- د. ياسين علوان التميمي علم النفس الرياضي
- د. وفاء تركي علم النفس الرياضي
- د. علي حسين هاشم علم النفس الرياضي
- د. هيثم حسين علم النفس الرياضي
- ١٤ ريسان خريبط ، علي تركي : فسيولوجيا الرياضة ، ط ١ ، بغداد ، ٢٠٠٢ ، ص ١ .
- ١٥ محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط ١ ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦، ص ١٧٥.
- ١٦ Magill , A. Richard , ١٩٩٨, Op . Cit. P. ٢٣٠.
- ١٧ علي بن صالح الهرهوري ، مصدر سبق ذكره ١٩٩٤ ص ٢٧.

المراجع:

١. عبد الرحمن محمد عيسوي : علم النفس التعليمي ، بيروت ، الطبعة الاولى ، دار الرتب الجامعية ، ٢٠٠٠
٢. فيصل محمد الزراد : علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية ، بيروت ، ط١ ، دار العلم للملايين ، ١٩٨٤
٣. ديانا هيلز وروبرت هيلز : العناية بالعقل والنفس ، تعريب اقتباس وتقديم عبد علي الجسماني ، ط١ ، بيروت ، الدار العربية للعلوم ، ١٩٩٩
٤. بشير صالح الرشدي وراشد علي السهل : مقدمة في الإرشاد النفسي ، الكويت ، ط١ ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠
٥. عبد المنعم الحفني ، الموسوعة النفسية في حياتنا اليومية . القاهرة ، مكتبة مدبولي .، ١٩٩٥
٦. زيد بهلول سمين ، الامن والتحمل النفسيان وعلاقتهما بالصحة النفسية . بغداد ، الجامعة المستنصرية ، كلية الاداب ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، ١٩٩٧
٧. محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
٨. جابر عبد الحميد جابر واحمد كاظم ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٨٩
٩. وصال محمد جابر محمود الدوري ، فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في الصحة النفسية للطلاب الموهوبين ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية - ابن رشد ، ٢٠٠٣ .

١٠. علياء حميد عبد العباس ، التنبؤ بمستوى الاستثارة الانفعالية بدلالة بعض المؤشرات الوظيفية ومستوى بعض الهرمونات لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة الكوفة ، كلية التربية للبنات ، ٢٠١٣.
١١. عصام محمد عبد الرضا الناهي ، الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٢.
١٢. مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩.
١٣. ريسان خريبط ، علي تركي : فسيولوجيا الرياضة ، ط١ ، بغداد ، ٢٠٠٢.
١٤. محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط ١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦.
١٥. ١٩٩٨ ، A. Richard ، Magill ، Cit . Op . P.٢٣٠ .