

فاعلية برنامج نفسي باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري للجهاز حصان المقابض

م . د رياض عكاب مرعي حموكة

الملخص

إن الدراسة الحالية تهدف إلى:

١. بناء برنامج نفسي باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين مستوى الأداء المهاري للجهاز حصان المقابض في درس الجمناستيك.
 ٢. الكشف عن أثر البرنامج النفسي المقترح على تحسين مستوى الأداء على جهاز حصان المقابض.
- ولتحقيق الهدف الثاني للدراسة وضعت الفرضية الآتية:-
١. يؤثر البرنامج النفسي المقترح باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى الأداء على جهاز حصان المقابض.
- اعتمد الباحث التصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد اشتملت عينة البحث على طلاب السنة الدراسية الثالثة في معهد التربية الرياضية اربيل. إذ تألفت عينة البحث من (١٢) طالباً بواقع (٦) طلاب للمجموعة التجريبية والعدد نفسه للمجموعة الضابطة.
- قام الباحث ببناء برنامج نفسي باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي مكوناً من (٨) جلسات، بواقع جلسة واحدة كل اسبوع، مدة كل جلسة فيه (٣٥) دقيقة، وقد استمر تطبيق البرنامج من تاريخ ٢٠١٥/١٢/٥ لغاية ٢٠١٦/١/٢٣. وقد تم تطبيق تجربة البحث الرئيسة في قاعة الجمناستيك في معهد التربية الرياضية اربيل، وفيما يتعلق بقياس المستوى المهاري لجهاز حصان المقابض والتي اشتملت على (المرجحة الجانبية من الارتكاز الامامي، إدخال الرجل اليمنى وإعادتها، إدخال الرجل اليسرى وإعادتها والهبوط). فقد جرى عن طريق محكمين من الاتحاد الدولي والعراقي للجمناستيك.
- وبعد الانتهاء من تطبيقات الاختبارات البعدية في الأداء المهاري للجهاز حصان المقابض تم تفريغ البيانات من أجل إخضاعها للتحليل الإحصائي، إذ اعتمد الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS-Vertian 11.5) وذلك باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، ولعينة واحدة وأسفرت النتائج عن ما يأتي:
١. استخدام البرنامج النفسي باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي أثر تأثيراً إيجابياً في تحسين تعلم المهارات الأساسية على جهاز حصان المقابض في رياضة الجمناستيك.
 ٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في المهارات الأساسية على جهاز حصان المقابض بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج النفسي الإيجابي.

وبناء على نتائج الدراسة الحالية فقد قدم الباحث مجموعة من التوصيات والمقترحات، ومن أهمها: توصيات بإقامة دورات تدريبية للهيئات التدريبية والتعليمية، لكي تساهم في توضيح دور علم النفس الإيجابي في تنمية وتطوير الأداء المهاري، استخدام برنامج النفسي الإيجابي في تعليم مهارات الجمناستك الأخرى.

Summary

The present study aims at:

1. Building a psychological program by using some positive psychology techniques in improving the skill level of horse hardware handles in a gymnastic lesson.

□

2. Detecting of the impact of the proposed psychological program on improving the performance level on horse knobs.

To achieve the second objective of the study, the following hypothesis was developed:

1. The Proposed psychological program effects by using some positive psychology techniques in improving the skill level of horse hardware handles.

The researcher adopted the experimental design with the experimental and control groups. The data are collected from third year students at the Institute of Physical Education in Erbil. The sample consisted of (12) students, (6) students of the experimental group and the same number of the control group.

The researcher built a psychological program using some positive psychology techniques consisting of (8) sessions, one session per week, the duration of each session (35) minutes, and the program continued from 5/12/2015 until 23/1/2016. The main research experience was applied in the gymnasium hall at the Institute of Physical Education in Erbil and in relation to the measurement of the skill level of the horse knobs which included (side projection of the front, entry and return of the right man, introduction of the left man and return and landing). It was conducted by referees from the International Federation and the Iraqi General Assembly.

After the completion of applications of remote tests in the performance of the skills of the horse handles, the data were dumped in order to be subjected to statistical analysis, where the researcher adopted the statistical bag (SPSS-Vertian 11.5) using the test of two independent samples, and one sample and the results resulted in the following:

1. Using a psychological program using some positive psychology techniques has positively influenced the learning of basic skills on a horse's knob in gymnastics.

2. There are statistically significant differences in the level of skill performance in the basic skills on horsepower between the experimental and control groups in the telemetry and for the experimental group that used the positive psychological program.

Based on the results of the present study, the researcher presented a set of recommendations and suggestions. The most important of these are recommendations for training courses for training and educational bodies to help clarify the role of positive psychology in the development of skillful performance. □



١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن لعبة الجمناستك تعد إحدى الألعاب التي تتميز بأدائها الصعب الذي يعتمد على جهد الطالب الفردي على نحو خاص، وذلك لما تتطلبه هذه اللعبة من مستوى عالٍ في مختلف القدرات، فضلاً عن الإرادة العالية كون إن حركاتها ومهاراتها تعتمد إلى حد كبير على الدقة والانسيابية والتوافق في الأداء لجميع أقسام الحركة (السفاح، ٢٠١٢، ٢).

لذلك سعى المختصون بالبحث عن مجالات أخرى تضيف لهم زخماً للأمام يحقق لهم انجازات أفضل من سواهم. فسلطوا الضوء على كل الزوايا الخاصة بالإعداد، وكانت صفحة الإعداد النفسي هي التي حظيت باهتمامهم كي يزدادوا من الفوارق بين اللاعبين، "إن متطلبات الفوز في مسابقات الجمناستك، تتمثل بتجاوز الصعوبات التي تؤثر وتؤدي إلى انخفاض المعنويات، لذلك لابد من اعداد نفسي جيد وإعداد إرادي قوي" (النعمي، ٢٠٠٦، ١).

ومع التطور في المجال الرياضي تطور الاهتمام بعلم النفس الايجابي وتطبيقاته الميدانية ولاسيما في مجال البرامج النفسية، ذلك لأنه تخصص علمي له هوية مميزة بين التطبيقات الأخرى يكون فيها للمدرس أو المرشد النفسي على الطلاب دور واضح في التعامل الايجابي معهم بطريقة تضمن الاستقرار النفسي لديهم والسيطرة على انفعالاتهم، إلى جانب المشاعر الايجابية المصاحبة للأداء والتي يكون هدفها تحقيق مستوى عالي. وانسجاماً مع الافكار التي طرحها سليجمان (٢٠٠٥) مؤسس علم النفس الإيجابي ومفادها أن الجوانب الإيجابية بالشخصية السوية تعد مصدراً للسعادة الحقيقية، فهذه الجوانب تساعد الفرد السوي على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتمكنه من أن يحدد لنفسه هدفاً، فضلاً عن أنها تعينه على مواجهة الصعاب، ذلك لأنها تعد وسيلة الإنسان في جمع قوته والصمود والمقاومة (سليجمان، ٢٠٠٥، ٢).

إن الدراسة الحالية تستمد أهميتها من كونها تعتمد على علم النفس الإيجابي، وهو اتجاه حديث في علم النفس يستند على تنمية مكامن القوة ودراسة الفضائل داخل النفس البشرية. لذلك يرى العديد من الباحثين إن الوقت قد حان لولادة فرع علمي جديد لعلم النفس وامكانية تطبيقه في المجال الرياضي وذلك بعد التأكد من معرفة النتائج الإيجابية التي توصل اليها هذا العلم الجديد وامكانية تدريسه للاعبين والمدربين (Linley&Joseph,2004,713).

وبناءً على ما تقدم فإن أهمية البحث الحالي تتجلى في ما يأتي:

١. وضع برنامج نفسي على وفق مبادئ ومفاهيم علم النفس الإيجابي، للوصول بالطالب إلى مستوى الأداء المثالي عند لاعبي الجمناستك، فضلاً عن امكانية تنفيذ عمليتي تعليم وتعلم المهارات واتقانها بوقت أقصر وبطرائق جديدة تعتمد على فنيات علم النفس الإيجابي.
٢. إن الارتقاء بمستوى الأداء الفني على جهاز حسان المقابض في لعبة الجمناستك وتحقيق التقدم والنجاح في أداء النشاط الحركي، له علاقة وطيدة بالحالة النفسية الإيجابية مثل المتعة والتفاؤل.
٣. قلة الدراسات والبحوث التي تعاملت مع فنيات علم النفس الإيجابي في ميدان لعبة الجمناستك.

٢-١ مشكلة البحث :

وإن المعوقات التي تواجه كليات ومعاهد التربية الرياضية في درس الجمناستك كثيرة وذلك لصعوبة تعلم وأداء مهارات هذا النوع من الرياضة، فضلاً عن المشكلات النفسية والبدنية وسواها. وشعور الباحث بحاجة الطلبة إلى البرامج التي تبحث عن القوى أو الجوانب الإيجابية الكامنة لديهم بدلاً عن البحث في الجوانب السلبية أو المضطربة في شخصية لاعب الجمناستك والتي تعد قليلة في التطبيق العملي لدروس التربية الرياضية في درس الجمناستك.

إن مشكلة البحث التي تتصدى لها الدراسة الحالية تتخلص بالتساؤلات الآتية:

هل ينجح البرنامج النفسي المقترح في تطوير مستوى الطلاب على جهاز حسان المقابض ؟

٣-١ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى ما يأتي:

١. بناء برنامج نفسي باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين مستوى الأداء على جهاز حسان المقابض.

٢. الكشف عن أثر البرنامج النفسي المقترح على تحسين الأداء على جهاز حسان المقابض.

٤-١ فروض البحث :

- ١- يؤثر البرنامج النفسي المقترح باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الأداء على جهاز حسان المقابض.

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: السنة الدراسية الثالثة من طلاب معهد التربية الرياضية اربيل للعام ٢٠١٥-٢٠١٦.

٢-٥-١ المجال الزمني: من الاثنين ٢٨/١١/٢٠١٥ لغاية يوم الثلاثاء الموافق ٢٣/١/٢٠١٦.

٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة الجمناستك في معهد التربية الرياضية أربيل.



٢ - الاطار النظري:

١-٢ التعريف بعلم النفس الإيجابي :

ركز الباحثون في مجال عالم النفس الإيجابي على دراسة وتحليل مكان القوة والسمات والفضائل الإنسانية الإيجابية مثل التفاؤل، الرضا والامتنان، والإبداع لتعظيم وتعزيز السعادة الشخصية للإنسان في ممارساته وأنشطته وشؤون حياته اليومية، بهدف تحسين الصحة وإنتاجية الأفراد، كما يهتم علماء نفس علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الإيجابي التي تستهدف تحسين وزيادة الرضا عن الحياة، وتحسين نوعية حياته، وتعظيم وتعزيز أدائه في مختلف سياقات ومواقف الحياة (Seligman, 2006, 76).

إن علم النفس الإيجابي يركز على ما يسمى (بناء التمكين الشخصي) و(حسن الحال الذاتي) في الحياة، ويعني (بناء التمكين الشخصي) البحث في وسائل بناء الاقتدار عند الكبار والشباب والصغار وعلى مختلف المستويات الذهنية والمعرفية والسلوكية والمهنية والاجتماعية، ويرتبط (حسن الحال الذاتي) بتعزيز الصحة النفسية في أبعادها العاطفية والوجدانية وصولاً إلى بناء الحياة الطيبة من خلال الرضا والتفاؤل والأمل والدافعية الذاتية والسعادة والأمن النفسي والقدرة على الحب والمهارات الاجتماعية وتحقيق الذات (سليجمان، ٢٠٠٢، ٣٠). كما يركز علم النفس الإيجابي على الجوانب الإيجابية الجيدة لدى الفرد والتي تساعد على العيش في مستويات مرتفعة من السعادة، بمعنى الإحساس بالعواطف والمشاعر الإيجابية والشعور بأن الحياة جديرة بأن نعيشها لأن التفاؤل يدفع الفرد إلى تخطي الفشل وتحمل تحديات الحياة كما أن التسامح يحرر الفرد من الشعور بالمرارة والضعف حول خبرات الماضي وآثاره السلبية. (Seligman, 2006, 39).

٢-٢ رياضة الجمناستك :

١-٢-٢ حصان المقابض :

ارتفاعه (١١٥ سم) وفيه قبضتين ارتفاعهما عن سطح الحصان (١٢ سم) متصلة بجسم الحصان والمسافة بينهما (٤٠-٤٥ سم)، وعرض سطح الجهاز (٣٥) سم، وقطر المقابض (٣,٤) سم. اما طول تبلغ الجهاز (١٦٠) سم، المجال الذي يوضع عليه الجهاز ويحدد منطقة الجهاز : ٤ متر X ٤ متر.

ويجب أداء الجملة الحركية على جميع أجزاء الحصان متضمنة مرجحات الرجلين الدائرية المضمومة والمفتوحة وحركات بندولية وحركات الوقوف على اليدين كما يجب أن تنتهي الجملة الحركية بالهبوط (الغزوي، ٢٠٠٦) موسوعة ألعاب الجمباز العالمية.



الشكل (١) جهاز حصان المقابض

٣- إجراءات البحث :

٣-١ منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام أسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية نظراً لملاءمته طبيعة الدراسة ، إذ يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

أشتمل مجتمع البحث على طلاب معهد التربية الرياضية اربيل في اقليم كردستان/ للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ من الذكور فقط والبالغ عدد أفرادها (١٦٩) طالباً.

تم اختيار معهد التربية الرياضية اربيل، والبالغ عدد طلابه (٤٢) طالباً في السنة الدراسية الثالثة، وتم اختيار (١٢) طالباً منهم بطريقة عمدية من شعبة (أ) وجرى تقسيمهم إلى مجموعتين (التجريبية والضابطة) بالطريقة العشوائية، وذلك بهدف تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، وقد بلغ عدد أفراد المجموعة التجريبية (٦) طلاب، والعدد نفسه في المجموعة الضابطة، بعد استبعاد (٤) طلاب شاركوا في التجربة الإستطلاعية للأداء المهاري.

٣-٢-١ تكافؤ افراد العينة :

٣-٢-١-١ تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة):

الجدول (١)

التكافؤ يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لكل من (العمر، الطول، كتلة الجسم) للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	الاحتمالية Sig
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
العمر	شهر	232.0	13.94	230.4	15.40	0.209	0.838
الطول	سم	171.25	6.92	169.87	5.98	0.425	0.677
الكتلة	كغم	63.87	6.22	63.50	6.04	0.122	0.904

يتبين من الجدول رقم (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (العمر، الطول، كتلة الجسم) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات (0.209، 0.425، 0.122) والاحتمالية بلغت (0.838، 0.677، 0.904) على التوالي ولجميع المتغيرات وبما أن قيم الاحتمالية هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على تكافؤ مجموعتي الدراسة وهذا يعني أنه لا توجد فروق دالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ومن ثم فإن المجموعتين (التجريبية والضابطة) متكافئتين في المتغيرات المذكورة جميعها.

٣-٢-١-٢ التكافؤ بين مجموعتي البحث في مستوى الأداء المهاري للجهاز حسان المقابض :

قام الباحث بعمل اختبار قبلي لمستوى الأداء المهاري لعينة الدراسة، وقام برصد النتائج، إذ دلت النتائج أن المجموعتين متكافئتين في مستوى الأداء المهاري، إذ قام بقياس مستوى الأداء المهاري عن طريق لجنة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في تحكيم الجمناستك*، إذ اعتمدت الدرجة القصوى (١٠) درجات، وعند حساب الدرجة النهائية للطالب فقد أعتد على متوسط الدرجتين للمحكمين الوسط واستثناء درجة الحكم القصوى ودرجة الحكم الدنيا وذلك حسب تعليمات القانون الدولي للجمناستك. والجدول رقم (٢) يبين ذلك.

* م.د. حيدر غازي الاعرجي (حكم دولي) عبد الرحمن ادم (حكم اتحاد أولي)
م.م. خالد أمين حمد (حكم اتحاد درجة أولي) خالد حمد ناصر (حكم اتحاد أولي)

الجدول (٢)

تكافؤ عينتي البحث في القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمستوى الأداء المهاري للجهاز حصان المقابض

ت	المهارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±			
١	المرجحة الجانبية من الارتكاز الامامي	1.77	0.59	1.50	0.61	1.36	0.18	غير معنوي
٢	إدخال الرجل اليمنى وإعادتها	0.13	0.41	0.22	0.52	0.53	0.59	غير معنوي
٣	إدخال الرجل اليسرى وإعادتها	0.11	0.32	0.05	0.23	0.58	0.56	غير معنوي
٤	الهبوط	٣,٥٥	٠,٧٠	٥,٨١	٠,٤٨	٠,٧٠	٠,١٦	غير معنوي

يتبين من ملاحظة الجدول (٢) بأن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في الأداء المهاري للجهاز حصان المقابض، وبما أن قيم الاحتمالية هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) لهذه المتغيرات مما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين وهذا يعني تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الأداء المهاري للجمناستك.

٣-٣ أدوات البحث :

٣-٣-١ تحديد مهارات الأداء في جهاز المقابض :

حدد مهارات الأداء للجهاز المقابض على وفق مفردات الجمناستك المنهجية لطلاب السنة الدراسية الثالثة في معهد التربية الرياضية اربيل في اقليم كردستان للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦) والتي اشتملت على (المرجحة الجانبية من الارتكاز الامامي، إدخال الرجل اليمنى وإعادتها، إدخال الرجل اليسرى وإعادتها والهبوط).

٣-٣-٢ خطوات إعداد برنامج نفسي :

اعتمد في إعداد برنامج نفسي في التعامل الإيجابي على الاجراءات الآتية:

بعد الإطلاع على عدد من الأدبيات والدراسات المتعلقة باستخدام فنيات علم النفس الإيجابي ومنها دراسة (JinWang&LiweiZhang,2015) ودراسة (Younes,٢٠١٥) ودراسة (سطوحى, ٢٠١٤) ودراسة



(Matthew Scholes, 2013) ودراسة (شُرَاب، ٢٠١٣) ودراسة (Sheard & Golby, ٢٠٠٦) ودراسة (Seligman, et.al, 2004) وكتاب علم النفس الإيجابي (أبو حلاوة، ٢٠١٤) وكتاب كن متفائلاً (العوشن، ٢٠٠٧) وكتاب السعادة الحقيقية (سليجمان، ٢٠٠٥) وغيرها من الدراسات والكتب المتعلقة بعلم النفس الإيجابي. التي أسهمت في تزويد الباحث بأرضية معرفية واسعة ساعدته على إعداد البرنامج، وقد وجد الباحث أهمية تنمية مواطن القوة وفضائل التمييز للعينة من أجل الوصول إلى قمة الأداء، وقد تم أخذ ما تقدم يعين الاعتبار في خطوات الإعداد للبرنامج.

٣-٤ التجارب الإستطلاعية :

٣-٤-١ التجربة الإستطلاعية لمستوى الأداء المهاري للجهاز حصان المقابض :

تم إجراء التجربة الإستطلاعية لمستوى الأداء المهاري يوم السبت ٢٨/١١/٢٠١٥ على عدد من طلاب السنة الدراسية الثالثة والبالغ عددهم (٤) طلاب في معهد التربية الرياضية أربيل وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية، وكان الغرض من إجراء التجربة الإستطلاعية للوقوف على ما يأتي :

١. معرفة معوقات العمل والصعوبات التي قد تواجه الباحث.
٢. التأكد من تسلسل المهارات المختارة حسب الصعوبة والسهولة.
٣. التعرف على مدى تفهم الطلاب لمفردات واستيعابهم للمهارات ومدى تفاعلهم معها.
٤. مدى كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة.

٣-٥ التجربة الرئيسية :

٣-٥-١ الاختبار القبلي :

بعد تحديد عينة البحث الأساسية المتمثلة بالمجموعتين التجريبية والضابطة، تم يوم الثلاثاء ١/١٢/٢٠١٥ إجراء الاختبار القبلي للأداء المهاري على المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القاعة الرياضية في معهد التربية الرياضية في أربيل.

٣-٥-٢ تطبيق البرنامج النفسي للمجموعة التجريبية :

بعد أن تهيأ الظروف لتنفيذ برنامج نفسي في التعامل الإيجابي، تم استعانة بعدد من الأساتذة في التربية الرياضية من مختلف الاختصاصات* بتطبيق الجلسات النفسية على المجموعة التجريبية، وقد إستغرق تطبيق البرنامج النفسي (٤٥) يوماً وإبتداءً من يوم السبت الموافق ٥/١٢/٢٠١٥ ولغاية يوم الثلاثاء الموافق

* المدرس المساعد : شاخوان عارف محمد، علم التدريب، معهد التربية الرياضية أربيل.

المدرس المساعد : كفي علي صوفي ، تعلم حركي، معهد التربية الرياضية أربيل.

٢٣/١/٢٠١٦، إذ تم خلال هذه المدة تطبيق البرنامج النفسي بالإعتماد على الأسلوب الجماعي بطريقة المناقشة والمحاضرة. وتم تطبيق جلسة نفسية واحدة في كل أسبوع، يوم السبت مدة كل جلسة (٣٥) دقيقة، وكان عدد الجلسات النفسية (٨) جلسات. وتنفذ الجلسات في القاعة الرياضية في معهد التربية الرياضية أربيل. كما يبين في الجدول (٣).

الجدول (٣)

يبين مجمل عناوين جلسات البرنامج النفسي الإيجابي

ت	عنوان الجلسات	تاريخ تنفيذها
١.	الشعور بالتفاؤل	٢٠١٥/١٢/٥
٢.	تنمية الاتجاهات الإيجابية	٢٠١٥/١٢/١٢
٣.	الوعي الذاتي	٢٠١٥/١٢/١٩
٤.	الشعور الإيجابي	٢٠١٥/١٢/٢٦
٥.	الحديث الذاتي	٢٠١٦/١/٢
٦.	التصور العقلي	٢٠١٦/١/٩
٧.	مرونة في التعامل الايجابي مع الضغط النفسي	٢٠١٦/١/١٦
٨.	مرونة في التعامل الايجابي مع الذكاء الانفعالي	٢٠١٦/١/٢٣

٣-٥-٣ الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي يوم السبت الموافق ٢٠١٦/١/٣٠ على المجموعتين التجريبية والضابطة وتحت الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الإختبار القبلي على مجموعتي البحث في قياس الأداء المهاري للجهاز حسان المقابض.

٣-٦ الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الوسائل الإحصائية مع الحقيبة الإحصائية نظام (SPSS-Vertian 11.5) في تحليل النتائج

وبالإعتماد على ما يأتي:-

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. معامل الالتواء.
٤. اختبار t لعينتين مستقلتين.



٥. اختبار t لعينة واحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الهدف الاول : بناء برنامج نفسي باستخدام بعض فنيات علم النفس الايجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري للجهاز حسان المقابض

تحقق هذا الهدف من البحث بوصفه هدفاً إجرائياً من خلال مجموعة الخطوات التي تم توضيحها في إجراءات البحث.

الهدف الثاني: الكشف عن اثر البرنامج النفسي المقترح على تحسين الأداء على جهاز حسان المقابض.

لتحقيق هذا الهدف فقد صيغت الفرضية الآتية:

يؤثر البرنامج النفسي المقترح باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى الأداء على جهاز حسان المقابض. للتحقق من هذه الفرضية استخدم الاختبار التائي t-test لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وكما موضح في الجداول (٤، ٥، ٦)، في أدناه.

٤-١ عرض نتائج الإختبارات القبليّة والبعديّة لمستوى الأداء المهاري للجهاز حسان المقابض للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة للإختبارات القبليّة والبعديّة لمستوى الأداء

المهاري للجهاز حسان المقابض للمجموعة التجريبية

ت	المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
١	المرجحة الجانبية من الارتكاز الامامي	1.77	٠,٥٩	٧,٤٤	٠,٤٥	٤٩,٥١	٠,٠٠٠	معنوي
٢	إدخال الرجل اليمنى وإعادتها	0.13	٠,٤١	٦,٧٧	٠,٤٢	٢٤,٢٥	٠,٠٠٠	معنوي
٣	إدخال الرجل اليسرى وإعادتها	0.11	٠,٣٢	٦,٣٨	٠,٤٧	٣٧,٢٢	٠,٠٠٠	معنوي
٤	الهبوط	٣,٥٥	٠,٧٠	٨,٥٠	٠,٣٥	٢٠,١٥	٠,٠٠٠	معنوي

يتبين من الجدول (٤) أن الفروق جميعها كانت معنوية بين الإختبارات القبلية والبعدية في مستوى الأداء المهاري، إذ كانت القيم التائية المحتسبة هي (٤٩,٥١، ٢٤,٢٥، ٣٧,٢٢، ٢٠,١٥) على التوالي والإحتمالية (Sig) هي (0.000، 0.000، 0.000، 0.000) على التوالي وبما أن قيم الإحتمالية هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) لهذه المهارات، وهذا مما يدل على وجود فروق دالة بين الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الإختبارات البعدية.

ويعزو الباحث سبب هذه الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الى إنتظام المجموعة التجريبية في تنفيذ كل ما يتعلق بالبرنامج التدريبي وما يتضمنه من مهارات نفسية إيجابية مثل (الشعور الإيجابي، التصور العقلي، التفاؤل، تنمية الاتجاهات الإيجابية، الوعي الذاتي، التعامل الإيجابي مع الضغوط والذكاء الانفعالي)، مما أضاف عامل البهجة والمتعة والسرور وتقبل أخطاء الأداء بإيجابية.

كما تضمن البرنامج أنشطة تحفيزية للعمليات العقلية مثل الإسترخاء وتركيز الانتباه، وإدارة، والحديث الذاتي الذي يشير إلى الافكار التي يقولها الرياضيون لأنفسهم سيكون لها دوراً في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها، وان الحديث الذاتي يخلق الدافعية عند الفرد ويساعده على تصنيف مهاراته وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة (الوتار، ٢٠٠٨، ٣٢).

٤-٢ عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لمستوى الأداء المهاري للجهاز حسان المقابض للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة للإختبارات القبلية والبعدية لمستوى الأداء المهاري للجهاز حسان المقابض للمجموعة الضابطة

ت	المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±			
١	المرجحة الجانبية من الارتكاز الامامي	1.50	٠.61	٦,٧٧	٠,٣٥	٤٢,١٩	٠,٠٠٠	معنوي
٢	إدخال الرجل اليمنى وإعادتها	0.22	0.52	٦,١٦	٠,٤٢	٤٨,٧٠	٠,٠٠٠	معنوي
٣	إدخال الرجل اليسرى وإعادتها	0.05	0.23	٥,٧	٠,٤٩	٤٦,٨٦	٠,٠٠٠	معنوي
٤	الهبوط	٥,٨١	٠,٤٨	٧,٢٠	٠,٣٨	٣٢,٤٠	٠,٠٠٠	معنوي

يتبين من الجدول (٥) بأن الفروق كانت معنوية بين الإختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري ، إذ كانت القيم التائية المحتسبة للمهارات هي (٤٢,١٩ ، ٤٨,٧٠ ، ٤٦,٨٦ ، ٣٢,٤٠) على التوالي والإحتمالية (Sig) كانت (٠,٠٠٠ ، ٠,٠٠٠ ، ٠,٠٠٠ ، 0.000)، على التوالي وبما أن قيم الإحتمالية للمهارات المذكورة جميعها هي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) لهذه المهارات، وهذا مما يدل على وجود فروق دالة بين الإختبارات القبليّة والبعدية في تلك المهارات ولصالح الإختبارات البعدية.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن هذا التفوق المعنوي للإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة يعود إلى درس الجنساستك الذي ينمي التصميم والمثابرة من خلال الالتزام بالأداء والتكرار، فضلاً عن الممارسة اليومية المنتظمة لكل طالب وعلى الأجهزة جميعها ووفق مفردات المنهاج التي تمكنه من الأداء المطلوب منه، فضلاً عن خبرة وطريقة المدرس المستخدمة في التعليم وفي حدود الأداء البدني للمهارة، وفضلاً عن تأثير عامل انتقال أثر التعلم من مهارة إلى أخرى مما حسن من أداء الطلاب ولكن بحدود لا تمكنه من الوصول إلى الأداء المثالي.

٣-٤ عرض نتائج الإختبارات البعدية لمستوى الأداء المهاري للجهاز حصان المقابض للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٦)

المتوسّطات الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة للإختبارات البعدية لمستوى الأداء المهاري للجهاز حصان المقابض للمجموعتين التجريبيّة والضابطة

ت	المهارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
١	المرجحة الجانبية من الارتكاز الامامي	٧,٤٤	٠,٤٥	٦,٧٧	٠,٣٥	٤,٩٤	٠,٠٠٠	معنوي
٢	إدخال الرجل اليمنى وإعادتها	٦,٧٧	٠,٤٢	٦,١٦	٠,٤٢	٤,٣٢	٠,٠٠٠	معنوي
٣	إدخال الرجل اليسرى وإعادتها	٦,٣٨	٠,٤٧	٥,٧	٠,٤٩	٤,٢	٠,٠٠٠	معنوي
٤	الهبوط	٨,٥٠	٠,٣٥	٧,٢٠	٠,٣٨	٣,٨١	٠,٠٠٠	معنوي

يتبين من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهاري، عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة للمهارات (٤,٩٤، ٤,٣٢، ٤,٢، ٣,٨١) وقيمة الإحتمالية (٠,٠٠٠، ٠,٠٠٠، ٠,٠٠٠، ٠,٠٠٠) على التوالي، وبما أن قيم الإحتمالية لمهارات هي أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، لذلك فإنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث سبب هذه النتيجة إلى فعالية البرنامج النفسي الإيجابي المستخدم في الدراسة مع أفراد المجموعة التجريبية، إذ يرى الباحث أن هناك تأثيراً للوعي الذاتي في تطوير الذكاء الانفعالي والذي تمثل في قابلية الطالب على الإدراك والملاحظة الذاتية لحالته العاطفية الخاصة ليكون قادراً على الشعور العاطفي خلال أداء كل تكرار أو ممارسة. وعلى هذا يمكن أن يستفاد منها في تطوير العمليات العقلية والتي تمثلت في زيادة (الاحساس وتركيز الانتباه والادراك) وهذا ما تحقق في درجات المجموعة التجريبية.

"واستناداً إلى أدبيات علم النفس الإيجابي فإن الرياضي يمكنه أن يتعلم كيفية تحقيق الأداء المثالي إن أصبح أكثر وعياً في التعامل الإيجابي مع الضغوط والمحافظة على هذه الحالة النفسية والعاطفية للوصول إلى ذلك الأداء، وهذا يتطلب قدراً كبيراً من الكفاءة على تطوير المهارات النفسية واستخدام استراتيجيات العمليات العقلية مثل الاسترخاء، وتركيز الانتباه، والتصور الذهني" (Robert, 2006,242).

كما يمكن أن تعزى النتائج الإيجابية للأثر الإيجابي لمحتوى البرنامج وما وفره من مقومات أسهمت في تنمية مهارات الطلبة الرياضيين في درس الجمناستك، هذا فضلاً عن أن البرنامج قد وفر لهم على مدار جلساته جميعها معلومات كفيّة بتحسين السمات والخصال الإيجابية لديهم، إذ وفر لهم أجواء نفسية وتربوية يسودها أسلوب الحوار الهادف والمناقشة والإقناع وتقبل الذات الإيجابي والتقويم الذاتي وتنمية المهارات الإيجابية وحل المشكلات التي تواجهه من أجل الوصول إلى مستوى جيد.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

١- استخدام البرنامج النفسي باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي أثر تأثيراً إيجابياً في تحسين تعلم المهارات الأساسية على جهاز حسان المقابض في رياضة الجمناستك.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في المهارات الأساسية على جهاز حسان المقابض بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج النفسي الإيجابي.



٢-٥ التوصيات :

في ضوء النتائج التي تمخضت عن البحث يوصي الباحث بما يأتي :

١. تضمين الأنشطة التدريبية والمهارية بالبرامج النفسية الإيجابية لما لها من دور في تحفيز دافعية الطلبة نحو الأداء المهاري العالي، فضلاً عن دورها في تنظيم ذواتهم وتوجيه سلوكياتهم العملية نحو اتقان المهارات الأدائية العليا في الجمناستك.
٢. ضرورة اقامة دورات تدريبية للهيئات التدريبية والتعليمية، لكي تساهم في توضيح دور علم النفس الإيجابي في تنمية وتطوير الأداء المهاري، وكذلك في الاعداد النفسي للاعبين ومن مختلف الفئات.
٣. استخدام برنامج النفسي الإيجابي في تعليم مهارات الجمناستك الاخرى .
٤. يوصي الباحث بالقيام بدراسات مشابهة على برنامج النفسي الإيجابي في الرياضات الأخرى وخاصة الفردية.

المصادر

١. أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (٢٠١٤) : "علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية"، العدد ٣٤، مؤسسة العلوم النفسية العربية، مصر .
٢. السطوحى، هاني عبد الحفيظ عبدالعزيز (٢٠١٤) : "فاعلية برنامج إرشادي باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الرضا المهني والنفسي لدى عينة من معلمي مدارس التربية الفكرية"، رسالة دكتوراه، قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس .
٣. السفاح، رغداء حمزة (٢٠١٢) : "تأثير برنامج وفقاً للأهداف الفترية في تطوير الرضا الحركي وأداء بعض المهارات بالجمناستك الفني للنساء"، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل .
٤. شُرَّاب، عبد الله عادل راغب (٢٠١٣) : "فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية"، اطروحة دكتوراه منشورة، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية قسم علم النفس، جامعة عين الشمس، القاهرة، مصر .
٥. العزاوي، صالح (٢٠٠٦) : "موسوعة ألعاب الجمباز العالمية"، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، رئيس اتحاد العراقي للجمباز، والحكم والخير الدولي في الاتحاد الدولي للجمباز .
٦. العوشن، ماجد سعود (٢٠٠٧) : "كن متفائلاً"، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض، السعودية .
٧. مارتن سليجمان (٢٠٠٥) : "السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتتبعين ما لديك لحياة أكثر إنجازاً"، ترجمة: صفاء الأعسر، دار العين، القاهرة .
٨. النعيمي، عبد الستار جاسم (٢٠٠٦) : "علاقة بعض المظاهر النفسجسمية بأداء لاعبات الجمناستك الفني"، الطبعة الثانية، العدد الثاني، مجلة ديالى الرياضية، العراق .
٩. الوتار، ناظم شاكر (٢٠٠٨) : "أثر برنامج إرشادي نفسي لإدارة الضغوط النفسية معرفياً لدى لاعبي كرة القدم"، المجلد (٤)، العدد (٤٩)، مجلة الراصد للعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .

10. Jin Wang & Liwei Zhang (2015) : "Psychological Consultations for Olympic Athletes' Peak Performance", Journal of Sport Psychology in Action, 6:2, 59-72,.
11. Matthew, Scholes (2013) : "The Effect of Positive Psychology on the Wellbeing of Sports Coaches", The University of Melbourne, Peter's College, South Australia.
12. Michael sheard& Jim golby.(2006) : "Effect of A Psychological Skills training Program on swimming performance and positive psychological development", Michael Sheard, School of Social Sciences & Law, University of Teesside, Middlesbrough, TS1 3BA, England.
13. Robert J. Harmison,(2006) : "Peak Performance in Sport: Identifying Ideal Performance States and Developing Athletes" Psychological Skills. Argosy University/Phoenix. Professional Psychology: Research and Practice Copyright 2006 by the American Psychological Association.
14. Linley, P.A. and S. Joseph, (2004) : "Applied positive psychology": A new Toward a theoretical foundation for positive psychology in practice. In P. A. Linley and S. Joseph (Eds.) Positive psychology in practice. Hoboken, NJ: Wiley, pp: 713-731.
15. Salama-Younes, M.(2015) : "Positive Psychology: Applications, Concepts and Future Perspectives in Arab Countries". Middle East Journal of Positive Psychology,(1).□
16. Seligman. M.. (2002) : "Positive Psychology. Positive Prevention and Positive Therapy". In C. R. Snyder& S. J. Lopez (Eds.). The Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press .
17. Seligman, M, Peterson, C, & Park;(2004) : "Strengths of character and well- being": (Journal of Social and Clinical Psychology, 23),(pp 603-619).
18. Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. (2006) : "Positive psychotherapy". American Psychologist, (61)8,(pp 21-23).□

