

فاعلية برنامج ارشادي (نفسي _ بدني) في تحسين مستوى المرونة الانفعالية والاداء لدى اللاعبين الناشئات في لعبة الرماية بالأسلحة الهوائية

ا.د. اغاريد سالم عبد الرضا

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

dr.aghareedsalim@uomustansiriyah.edu.iq

مستخلص البحث:

يهدف البحث الى التعرف على أثر برنامج ارشادي نفسي _ بدني في تحسين مستوى المرونة الانفعالية والاداء لدى الناشئات في لعبة الرماية بالأسلحة الهوائية (البندقية، المسدس) واللواتي تتراوح اعمارهن بين 14-17 سنة. اما مشكلة البحث فتبلورت في ملاحظة ضعف في المرونة الانفعالية لدى هذه الفئة نتيجة التعرض للضغوط التنافسية مما ينعكس سلبا على أداء خصوصا فئة الناشئات والتي يتأثرون بالكثير من المواقف الضاغطة التي تواجههم وخاصة المنافسات والبطولات ، حيث لوحظ ظهور بعض الحالات النفسية كتعكر المزاج والتوتر والقلق والاكتئاب البسيط والارق وامور أخرى والتي لها تأثير سلبي على الحالة النفسية والصحة النفسية بسبب عدم الاهتمام بهذه المتغيرات من قبل المدرب وعدم الاستعانة بالمختصين في علم النفس الرياضي والارشاد النفسي لتحسين الشخصية الرياضية وجعلها شخصية تتمتع بالمرونة الانفعالية لتحقيق افضل انجاز. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب العينة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي. تألف مجتمع البحث على الناشئات في لعبة الرماية بالأسلحة الهوائية (المسدس ، البندقية) والبالغ عددهم (50) لاعبة وبلغت عينة البحث (30) لاعبة ، وبلغت عينة التجربة الاستطلاعية الأولى والثانية (10) لاعبات ، وتم استبعاد (8) للاعبة ممن كان لديهم مستوى عالي من المرونة الانفعالية و(2) لاعبات ممن لم يلتزم بالبرنامج الارشادي، وبعد اجراء الأسس العلمية للمقياس وفي ضوء النتائج المتحققة من عملية القياس تم بناء البرنامج الارشادي النفسي على وفق حاجات اللاعب النفسية ثم صياغتها على شكل عناوين الجلسات الارشادية بواقع (14) جلسة، واسفرت النتائج عن ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمتغيري البحث (المرونة الانفعالية) و (الأداء) وتوصي الباحثة بضرورة اعتماد البرامج الارشادية النفسية – البدنية لما لها من اثر إيجابي في تحسين المرونة الانفعالية والأداء

الكلمات المفتاحية: البرنامج الارشادي النفسي المرونة الانفعالية.

فصل الأول **التعريف بالبحث**

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يشهد المجال الرياضي المعاصر اهتمامًا متزايدًا بالجوانب النفسية بوصفها أحد المحددات الرئيسية لمستوى الأداء الرياضي، ولا سيما في الألعاب كالمماثلة بالأسلحة (المسدس – البندقية) التي تتطلب دقة عالية وتركيزًا ذهنيًا وانضباطًا انفعاليًا، إذ لا يقتصر التفوق في هذه اللعبة على الكفاءة البدنية والمهارية فحسب، بل يتطلب قدرًا عاليًا من التحكم الانفعالي والقدرة على التكيف بعد الضغوط النفسية المصاحبة للاختبارات أو المنافسات. وتُعد المرونة الانفعالية من السمات النفسية المهمة التي تمكن اللاعب من التعامل الإيجابي مع المواقف الضاغطة، والقدرة على استعادة الاتزان النفسي بسرعة بعد التعرض للإخفاق أو التوتر، بما ينعكس إيجابًا على دقة الأداء واستمراره. وتزداد أهمية هذه السمة لدى اللاعبين الناشئين، كونهم في مرحلة عمرية تتسم بسرعة التغيرات الانفعالية وقابلية التأثر بالمحيط التدريبي والتنافسي. في رياضة مثل المماثلة المرونة لا تظهر فقط في تحمل الضغط بل في سرعة استعادة الإيقاع النفسي، وعدم انتقال أثر الخطأ إلى المحاولة التالية والاستقرار الانفعالي عبر الجولات، ومن هنا تبرز أهمية البرامج الإرشادية النفسية بوصفها إحدى الوسائل العلمية المنظمة التي تهدف إلى تنمية الجوانب النفسية الإيجابية، ومساعدة اللاعبين على اكتساب مهارات المرونة الانفعالية والتكيف النفسي، بما يساهم في بناء شخصية رياضية متزنة وقادرة على مواجهة متطلبات التدريب والمنافسة.

2-1 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحث الميدانية وتعامله مع اللاعبين الناشئين في لعبة المماثلة بالأسلحة الهوائية، لوحظ أن عددًا منهم يعاني من ضعف في المرونة الانفعالية، يتمثل في سرعة الانفعال، وصعوبة السيطرة على المشاعر أثناء التدريب أو المنافسة، والتأثر السلبي بالأخطاء أو النتائج غير المتوقعة، وأثر الطلقة السابقة على اللاحقة، الأمر الذي ينعكس سلبيًا على مستوى أدائهم. وعلى الرغم من الاهتمام المتزايد بالجوانب البدنية والمهارية في برامج تدريب المماثلة، إلا أن الإعداد النفسي، وبخاصة ما يتعلق بتنمية المرونة الانفعالية، لا يزال يحظى باهتمام محدود، خاصة لدى فئة الناشئين. الأمر الذي يستدعي تصميم تدخلات نفسية منظمة لمعالجة هذا القصور، ومن هنا تبرز الحاجة إلى إعداد برنامج إرشادي نفسي منظم يهدف إلى تحسين مستوى المرونة الانفعالية وبالتالي الأداء لدى هذه الفئة. وبناءً على ذلك، تتمثل مشكلة البحث في التساؤل الآتي: هل للبرنامج الإرشادي النفسي أثر في تحسين مستوى المرونة الانفعالية والأداء لدى الناشئين في لعبة المماثلة بالأسلحة الهوائية؟

3-1 أهداف البحث:

1. التعرف على مستوى المرونة الانفعالية لدى اللاعبين الناشئين قبل تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي_ البدني.
2. التعرف على مستوى الأداء لدى اللاعبين الناشئين قبل تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي_ البدني.

4. التعرف على مستوى المرونة الانفعالية لدى اللاعبين الناشئين بعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي_ البدني.

5. التعرف على مستوى اداء اللاعبين الناشئين بعد تطبيق البرنامج الارشادي النفسي_ البدني.

4-1 فروض البحث:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى المرونة الانفعالية لدى اللاعبين الناشئين في لعبة الرماية بالأسلحة الهوائية.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء لدى اللاعبين الناشئين في لعبة الرماية بالأسلحة الهوائية.

5-1 المصطلحات والتعريفات الإجرائية

➤ البرنامج الإرشادي النفسي_ البدني: بأنه برنامج تدريبي منظم يدمج بين التدريب البدني والتدريب على المهارات النفسية مثل الاسترخاء، والتركيز، والتصور العقلي، وتنظيم الانفعالات، بهدف تحسين الأداء الرياضي والتكيف النفسي لدى الرياضيين من خلال التكامل بين العمليات النفسية والاستجابات الفسيولوجية للجسم أثناء التدريب والمنافسة (Weinberg, R. S., & Gould, D, 2019).

➤ المرونة الانفعالية: «قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته، والتكيف مع المواقف الضاغطة، واستعادة الاتزان النفسي بسرعة عند التعرض للضغوط أو الإخفاقات».(عبد الخالق، 2016)

➤ الإرشاد النفسي الرياضي: «عملية نفسية تربوية منظمة، تهدف إلى مساعدة الرياضيين على فهم ذواتهم، وتنمية قدراتهم النفسية، وتحقيق التوازن الانفعالي والتوافق النفسي، بما يساهم في تحسين مستوى أدائهم الرياضي».(علاوي & راتب، 2018)

6-1 مجالات البحث:

1:5:1 المجال البشري: عينة من اللاعبين الناشئين في لعبة الرماية بالأسلحة الهوائية (المسدس، البندقية) / بغداد.

2:5:1 المجال الزمني: من يوم الاربعاء المصادف 2025-10-1 ولغاية يوم الأربعاء المصادف 2025-11-26

3:5:1 المجال المكاني: ميدان خولة بنت الازور/ الاسكان/ بغداد.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لغرض تحقيق أهداف البحث وحل المشكلة المطروحة قيد الدراسة.

2-2 مجتمع البحث وعينه: تألف مجتمع البحث من (50) لاعبة ناشئة التي تتراوح أعمارهم من 14-17 سنة في لعبة الرماية بالأسلحة الهوائية (المسدس- البندقية) والذين يمثلون اندية بغداد حصراً وذلك لعدم ضمان تمكن لاعبات المحافظات من الالتزام بالبرنامج الإرشادي. حيث وزعت عليهم استبانة مقياس المرونة الانفعالية واختير من هم أصحاب المرونة الانفعالية دون الوسط (المنخفضة) والبالغ عددهم (42) لاعبة تم استبعاد (5) للاعبات يمثلن التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بمقياس المرونة الانفعالية و (5) لاعبات يمثلن التجربة

الاستطلاعية الثانية الخاصة بالبرنامج الارشادي، و(2) لاعتبتين لم يلتزم بالبرنامج الارشادي وبلغت محصلة العينة النهائية (30) لاعبة حيث بلغت النسبة المئوية للعينة التجريبية 60% من المجتمع الأصلي.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة: 1 - مقياس المرونة الانفعالية، 2- البرنامج الارشادي، 3- الملاحظة، 4- المقابلات الشخصية، 5- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية، 6- استمارة استبانة، 7- ساعة توقيت، 8- أدوات مكتبية (أوراق واقلام)، 9- سبورة جهاز عرض (Data Show)، 10- جهاز حاسوب نوع نوبا (Nova)، أجهزة الكترون لقياس الاداء، أسلحة هوائية (مسدس-بندقية)

2-4 مقياس البحث:

بعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة من اجل اختيار مقياس المرونة الانفعالية بما يلائم عينة البحث والاهداف البحثية، ونظرا لعدم وجود مقياس المرونة الانفعالية لدى اللاعبين الناشئين في لعبة الرماية بالأسلحة الهوائية في البيئة العراقية لذا تم اختيار مقياس المرونة الانفعالية ل

– Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) النسخة المختصرة ذات 10 بنود. والمتمثل ببعد واحد والذي يقيس القدرة على التكيف والارتداد بعد الضغط أي ان كل فقرة مرتبطة بمفهوم المرونة الانفعالية (القدرة على التعافي، الثبات الانفعالي)، والمتكون من 10 فقرات لقياس المرونة الانفعالية، وكانت بدائل الاجابة تتكون من (5) بدائل هي: (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي مطلقا)، تم تصحيح المقياس بطريقة (ليكرت) من خلال مقياس متدرج خماسي القياس، وكانت طريقة احتساب الاوزان من (0 _ 4) على وفق البدائل، العبارة تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا أعطيت الوزن (4)، وعبارة تنطبق علي بدرجة كبيرة أعطيت الوزن (3)، وعبارة تنطبق علي بدرجة متوسطة أعطيت الوزن (2)، وعبارة تنطبق علي بدرجة قليلة أعطيت الوزن (1)، وعبارة لا تنطبق علي مطلقا أعطيت الوزن (0) وتكون الدرجات (0، 1، 2، 3، 4) للعبارة الايجابية، والدرجات (0، 1، 2، 3، 4) للعبارة السلبية حيث كانت درجة المقياس من (30 – 40) تدل على مستوى عالي من المرونة والدرجة من (20-29) تدل على المستوى المتوسط من المرونة والدرجة اقل من (20) تدل على المستوى المنخفض من المرونة. قام الباحث بتعديل فقرات المقياس بما يتلاءم مع العينة (الناشئين) قيد الدراسة، ولعبة الرماية، كونها لعبة عقلية وذهنية فضلا عن كونها لعبة بدنية والملحق (2) يوضح ذلك، ولغرض بيان صلاحية المقياس بما يتلاءم والبيئة العراقية وعينة البحث (الناشئين)، تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي ولعبة الرماية (الملحق 1).

2-5 اختبار الأداء؛

تم استخدام اختبار الأداء في الرماية المعتمد من الاتحاد الدولي (ISSF) وكذلك الاتحاد العراقي المركزي للرماية حيث يتم احتساب مجموع النقاط من (600) درجة

2 – 6 التجربة الاستطلاعية الاولى:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية أولى خارج عينة البحث الرئيسية والبالغ عددهم (5) لاعبات يوم الأربعاء المصادف 2025/10/1 لغرض الوقوف على مدى فهمهم للفقرات والمشكلات والعقبات التي تواجه عينة البحث، والتعرف على كفاءة فريق العمل، ومعرفة الوقت اللازم للإجابة على فقرات المقياس والذي استغرق بين (15-20) دقيقة، وكذلك للتحقق من الاسس العلمية للمقياس وكالاتي:

2-6-1 الصدق:

تم استخراج الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على الخبراء والمختصين والاخذ بأرائهم والبالغ عددهم (10) خبراء لغرض الحكم على صلاحية المقياس وبما يلائم مع عينة البحث والبيئة العراقية، وقد تحقق الصدق الظاهري لمقياس المرونة الانفعالية من خلال ما قدره الخبراء والمتخصصون

2-6-2 الثبات:

تم استخدام طريقة (الاختبار – وإعادة الاختبار) حيث تم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفواصل زمني قدره خمسة أيام اذ طبق الاختبار بتاريخ 2025-10-1 الموافق يوم الاربعاء وأعيد بتاريخ (6-10-2025) الموافق يوم الاثنين. وبعد معالجة النتائج احصائيا عن طريق قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) تبين ان الارتباط يتمتع بدرجة عالية من الثبات حيث بلغ (0,78)

2-6-3 الموضوعية: تم استخراج موضوعية المقياس بأخذ آراء الخبراء والمختصين ومقترحاتهم وملاحظاتهم وبنسبة لا تقل عن 95% من آرائهم.

2-7 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي يوم الاربعاء المصادف (8 – 10 – 2025) حيث تم توزيع مقياس المرونة الانفعالية وملئه من قبل عينة البحث الرئيسية ثم تم اختبار الأداء . في ميدان خولة بنت الازور / الإسكان / بغداد.

وتم تطبيق الاختبار على الأداء العام في الرماية في الأسلحة الهوائية (المسدس – البندقية)

2-8 البرنامج الارشادي:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والادبيات والدراسات السابقة تم إعداد برنامج ارشادي سلوكي معرفي (لغرض تحسين المرونة الانفعالية ، وتم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الارشادي (الملحق 1).

2-8-1 خطوات بناء البرنامج الإرشادي:

شرعت الباحثة بتاريخ (2025-10-11) من يوم (السبت) بخطوات بناء البرنامج الإرشادي وحرصت على مراعاة الخطوات التي تعتمد عليها في انجاح البرنامج لتحقيق الأهداف من خلال الاعتماد على الإجراءات التالية:

1- (أنموذج) برودرز ودروري، 383، 1992) في بناء البرنامج الإرشادي ولتحقيق هدف البحث قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي (السلوكي المعرفي) بما يتلاءم مع طبيعة البحث واغراضه في الإرشاد.

2- الإرشاد الجمعي:

3- النظرية المعرفية السلوكية: تم اعتماد النظرية المعرفية السلوكية لدونالد هيربرت ميكنيوم (هيثم عبد، 2010، 120).

2-8-2 بناء البرنامج الإرشادي:

قامت الباحثة ببناء برنامج إرشادي بصيغته الأولية مستندة إلى النظرية المعرفية السلوكية، لاستفادة من البرامج الإرشادية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي في إعداد محتويات الجلسات الإرشادية المرتبطة بالمرونة الانفعالية . وبعد تصميم البرنامج بصيغته الأولية قامت الباحثة باستشارة عدد من الخبراء في مجال الإرشاد النفسي الرياضي والمشار إليهم في المحلق (1) حول:

- معرفة مدى صلاحية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى المرونة الانفعالية.
- مدى صلاحية الأسلوب المعرفي السلوكي المتبع.
- مدى صلاحية محتوى الجلسات الارشادية والأهداف السلوكية.
- الاتفاق على إقامة (14) جلسة إرشادية، ويستغرق زمن كل جلسة (45) دقيقة، ماعدا الجلسة الأولى والأخيرة اللتان استغرقتا (30) دقيقة.

3-8-2 التخطيط لتنفيذ الجلسات الإرشادية:

1- تهيئة المكان المناسب لتنفيذ البرنامج، وتم اختيار ميدان خولة بنت الازور / الإسكان/ بغداد. ولكونه مكان مناسب لتنفيذ الجلسات الارشادية حيث تتوفر فيه الإضاءة الجيدة والتهوية وكاميرة تصوير وسبورة وحاسوب وجهاز عرض (Data Show) مع الكراسي والأقلام الذي وفرتها الباحثة.

2- تحديد المدة الزمنية بعد الاتفاق مع المسترشدين إذ تم تحديد موعد الجلسات الساعة (3) الثالثة ظهرا من ايام (السبت) و(الاثنين) و (الأربعاء) من كل أسبوع لان هذه الأيام هي محددة أصلا من قبل الاتحاد العراقي المركزي للرمية لتدريب الناشئين واستغرقت كل جلسة (45) دقيقة، ماعدا الجلسة الأولى والأخيرة اللتان استغرقتا (30) دقيق.

2-9 التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة للبرنامج الإرشادي بتاريخ (18 - 10 - 2025) المصادف يوم (السبت) على عينة مؤلفة من (5) لاعبات من غير العينة الرئيسية، في ميدان خولة بنت الازور وكان الهدف منها الكشف عن المعوقات والمشكلات التي قد تواجه الباحث في إجراء البرنامج الارشادي .

2-9-1 صدق البرنامج:

بعد تصميم البرنامج بصيغته النهائية، تم عرضه على مجموعة من الخبراء ملحق (1) لإبداء آرائهم في بيان ما يلي:

- 1- مدى صلاحية الأنشطة المستعملة في تحقيق الهدف. 2- عدد الجلسات الارشادية. 3- اجراء أي تعديل او تغيير او حذف او اضافة.
- 2-10 تطبيق البرنامج الإرشادي (*):
- 1- تم تنفيذ البرنامج الإرشادي بطريقة الإرشاد الجمعي على أفراد المجموعة التجريبية من اللاعات الناشئات في الأسلحة الهوائية (المسدس – البندقية) قبل البدء بالتدريب ، بدءاً من الجلسة الاولى في يوم السبت الموافق (2025/10/25) ولغاية يوم الأربعاء الموافق (2025/11/24) وبواقع ثلاث جلسات في كل أسبوع يوم (السبت والاثنين والاربعاء).
- 2- السماح للمسترشدين أن يعبروا عن آرائهم ومواقفهم في أثناء الجلسة الإرشادية بهدف تحسين مستوى المرونة الانفعالية.
- 3- تم إدارة الجلسات الإرشادية بالاسلوب المعرفي السلوكي:
- 4- تم تنفيذ البرنامج الإرشادي على عينة البحث التجريبية. إذ تم تحديد (14) جلسة إرشادية، ويستغرق زمن كل جلسة (45) دقيقة، ماعدا الجلسة الأولى والأخيرة اللتان استغرقتا (30) دقيقة
- 5- مكان تنفيذ الجلسات الإرشادية كان في قاعة ميدان خولة بنت الازور / الإسكان
- 6- استعان الباحث بمختص في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي لغرض ألقاء الجلسات الإرشادية وبإشراف مباشر من قبل الباحث والجدول (1) يوضح عناوين وأوقات تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي:

جدول (1) يبين عناوين وأوقات تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي

تسلسل الجلسة	عنوان الجلسة	اليوم	التاريخ	الزمن المستغرق
الجلسة الأولى	الجلسة الافتتاحية (التعريف بالبرنامج الإرشادي وبناء العلاقة الارشادية)	السبت	2025-10-25	30دقيقة
الجلسة الثانية	التعرف على مفهوم المرونة الانفعالية في الرياضة + تمارين التنفس العميق من وضع الثبات أثناء التصويب	الاثنين	2025-10-27	45 دقيقة
الجلسة الثالثة	التكيف النفسي مع مواقف المنافسة المتغيرة + تدريب السيطرة على النبض قبل الاطلاق	الاربعاء	2025-10-29	45 دقيقة
الجلسة الرابعة	الصمود النفسي بعد الاخفاق القدرة على تجاوز الاخطاء والاستمرار +تمارين الاسترخاء العضلي التدريجي قبل الاداء	السبت	2025-11-1	45دقيقة
الجلسة الخامسة	تنمية الكفاءة الذاتية والشعور بالقدرة على المواجهة(الايمان بالقدرة على تجاوز	الاثنين	2025-11-3	45 دقيقة

(*) م. فيصل جمعة نجم الدليمي ؛ ماجستير أرشاد نفسي وتوجيه تربوي ، خ/ قسم العلوم النفسية والتربوية ، مديرية تربية ديالى

			الصعوبات) + اليوغا	
45 دقيقة	2025-11-5	الاربعاء	إدارة الضغوط باستخدام التنفس العميق (القدرة على الاستمرار رغم الضغوط) + تمارين التركيز تحت الضغط	الجلسة السادسة
45 دقيقة	2025-11-8	السبت	المرونة المعرفية في اتخاذ القرار الرياضي (التفكير البديل والاختيارات المتعددة) + تمارين التنفس العميق	الجلسة السابعة
45 دقيقة	2025-11-10	الاثنين	الثبات الانفعالي أثناء التقلبات التنافسية مع تمارين الاسترخاء العضلي التدريجي	الجلسة الثامنة
45 دقيقة	2025-11-12	الاربعاء	التكيف الانفعالي بعد النتائج السلبية واستعادة التوازن النفسي + تمارين التركيز تحت الضغط	الجلسة التاسعة
45 دقيقة	2025-11-15	السبت	الثبات الانفعالي أثناء التغيرات التنافسية مع تمارين التنفس الإيقاعي	الجلسة العاشرة
45 دقيقة	2025-11-17	الاثنين	تكوين الهوية الرياضية الإيجابية (تعزيز صورة الذات كرياضية قادرة ومتطورة) + تمارين التأمل الذهني	الجلسة الحادية عشر
45 دقيقة	2025-11-19	الاربعاء	التعلم من الأخطاء مع الحفاظ على التركيز + تمرين التنفس العميق، الاسترخاء	الجلسة الثانية عشر
45 دقيقة	2025-11-22	السبت	استعادة التوازن النفسي بعد الخطأ (العودة السريعة للأداء) مع تمرين إعادة الضبط الذهني والتنفس	الجلسة الثالثة عشر
30 دقيقة	2025-11-24	الاثنين	الجلسة الختامية	الجلسة الرابعة عشر

11-2 الاختبار البعدي:

تم الاختبار البعدي لمقياس المرونة الانفعالية والأداء بنفس اليوم، ١ الاربعاء 2025-12-26 حيث
تم الاختبار البعدي لمقياس المرونة الانفعالية وملئها من قبل عينة البحث الرئيسية ومن ثم اجراء
اختبار الأداء. في ميدان خولة بنت الأزور مع مراعاة نفس ظروف الاختبار القبلي.
12-2 الوسائل الاحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS في معالجة بيانات الدراسة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمقياس المرونة الانفعالية:

الجدول (2)

الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (t) المحسوبة، وقيمة الدلالة، والدلالة بين الاختبار القبلي والبعدي للناشئات في مستوى المرونة الانفعالية

المعالم الاحصائية	الاختبار	الوسط الحسابي	فرق الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	الدلالة
المتغير	القبلي	18.53	12.27	0.51	0.30	90.83	معنوي
	البعدي	30.80		0.81			

دالة عند مستوى 0.005 معنوي عند درجة حرية (29)

تبين من الجدول (2) قيمة (t) للعينات المترابطة ، اذ بلغت (90.83) وهي معنوية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29) .

الجدول (3)

الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (t) المحسوبة، وقيمة (t) الجدولية، والدلالة بين الاختبار القبلي والبعدي للناشئات في الاداء

المعالم الاحصائية	الاختبار	الوسط الحسابي	فرق الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	الدلالة
المتغير	القبلي	501.27	20.86	35.27	0.64	26.55	معنوي
	البعدي	522.13		34.63			

دالة عند مستوى 0.05 معنوي عند درجة حرية (29)

في الجدول (3) تم حساب قيمة (t) للعينات المترابطة، اذ بلغت (26.55) وهي معنوية عند مستوى دلالة (0.005) ودرجة حرية (29). ومن خلال الملاحظة للجدول (2) و(3) ظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير المرونة الانفعالية والاداء ، وهذا يشير إلى وجود تأثير جوهري للبرنامج الارشادي المستخدم في تنمية المرونة الانفعالية لدى اللاعبين. يعزو الباحث أن المرونة الانفعالية تُعد من المكونات الأساسية للكفاءة النفسية الرياضية، إذ تمكن اللاعب من تنظيم استجاباتها الانفعالية تحت الضغط والمحافظة على اتزانها النفسي أثناء المواقف التنافسية. ويؤكد Daniel Goleman أن القدرة على إدارة الانفعالات تمثل أحد الأبعاد الجوهرية للذكاء الانفعالي، وترتبط مباشرة بالأداء العالي في المواقف الضاغطة. كما تتفق هذه النتيجة مع طرح Richard Lazarus في نظرية التقييم المعرفي، حيث يرى أن طريقة إدراك الفرد للموقف الضاغط وإعادة تفسيره معرفياً تسهم في تخفيض حدة الاستثارة الانفعالية وتحويلها إلى طاقة موجهة نحو الإنجاز. وفي المجال الرياضي تحديداً، يشير Graham Jones إلى أن الرياضيين ذوي المرونة الانفعالية المرتفعة يمتلكون قدرة أفضل على استعادة الاتزان بعد الخطأ، وهو ما ينعكس إيجاباً على الاستمرارية في الأداء. كما يؤكد Sheldon Hanton أن التحكم الانفعالي يمثل عاملاً حاسماً في الرياضات التي تتطلب

دقة عالية وثباتاً عصبياً. كما تشير أدبيات علم النفس الرياضي إلى أن تنمية مرونة الانفعالية من خلال البرامج الإرشادية أو التدريب النفسي تسهم في تعزيز الثقة بالنفس وخفض القلق التنافسي، مما يؤدي إلى رفع كفاءة الأداء (علاوي، 2002؛ راتب، 2007). وتُعد هذه النتيجة منسجمة مع الاتجاهات الحديثة التي تدمج بين التدريب المهاري والتدريب النفسي في إعداد الرياضيين.

كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير الأداء تم حساب قيمة (t) للعينات المترابطة (26.55)، وهي قيمة مرتفعة تشير إلى تأثير قوي للبرنامج الإرشادي. يمكن تفسير الارتفاع الكبير في كل من المرونة الانفعالية والأداء في ضوء الخصائص النمائية لمرحلة المراهقة، إذ تتميز هذه المرحلة بدرجة مرتفعة من اللدونة العصبية والمرونة المعرفية، مما يعزز قابلية الأفراد لاكتساب المهارات النفسية وتنمية استراتيجيات التنظيم الانفعالي، مقارنة بالمراحل العمرية المتقدمة.

تشير الأدبيات النمائية إلى أن الجهاز العصبي في هذه المرحلة يكون في طور إعادة التنظيم، خصوصاً في المناطق المرتبطة بالتحكم التنفيذي وتنظيم الانفعالات. ويؤكد Daniel Siegel أن فترة المراهقة تمثل مرحلة حساسة لإعادة تشكيل الأنماط الانفعالية نتيجة ارتفاع اللدونة العصبية، مما يجعل التدخلات النفسية أكثر فاعلية وأسرع أثراً.

كما يرى Laurence Steinberg أن المراهقين يمتلكون قابلية مرتفعة لإعادة تشكيل أنماط الاستجابة الانفعالية عبر التدريب والتوجيه، خاصة عند توفر بيئة داعمة وموجهة نحو الإنجاز. وهذا يفسر الارتفاع الملحوظ في متوسط المرونة الانفعالية بعد تطبيق البرنامج.

وفي المجال الرياضي، يؤكد Jean Côté أن المراحل السنية المبكرة تمثل “النافذة الذهبية” لبناء المهارات النفسية طويلة المدى، إذ يكون اللاعب في طور تكوين هويته الرياضية وتطوير أنماط المواجهة النفسية الخاصة به. ومن ثم فإن أي تدخل منظم في هذه المرحلة ينعكس بوضوح على مؤشرات الأداء. عربياً، تشير كتابات علم النفس الرياضي إلى أن تدريب الناشئين على مهارات الضبط الانفعالي والثقة بالنفس يحقق عائداً تدريبياً مضاعفاً، نظراً لمرونة البناء النفسي في هذه المرحلة (علاوي، 2002). كما يؤكد راتب (2007) أن الإعداد النفسي المبكر يسهم في تكوين شخصية رياضية متزنة قادرة على التعامل مع ضغوط المنافسة مستقبلاً.

يمكن تفسير هذا التحسن في ضوء العلاقة التفاعلية بين الجانب النفسي والأداء المهاري. إذ تؤكد نظريات الأداء الرياضي أن الكفاءة النفسية تمثل متغيراً وسيطاً بين القدرات البدنية والنتيجة النهائية للأداء. ويشير Robert Nideffer إلى أن التحكم في الانتباه والانفعالات يحد من تشتت الإدراكي، مما يسمح بتوجيه الطاقة الذهنية نحو دقة التنفيذ.

كما تتسق النتائج مع قانون بيركس-دودسون الذي يوضح العلاقة المنحنية بين الاستثارة والأداء؛ فتتنظيم الانفعال يساعد اللاعب على الوصول إلى المستوى الأمثل من الاستثارة دون تجاوز الحد الذي يؤدي إلى الانخفاض في الأداء. وفي الرياضات الدقيقة — مثل الرماية التي تمثل مجال اهتمامك البحثي — تؤكد الأدبيات أن الاستقرار الانفعالي يرتبط مباشرة بدقة التصويب وثبات الحركة. ويشير Terry Orlick إلى أن برامج التدريب الذهني تسهم في تحسين التركيز والانضباط الانفعالي، مما ينعكس على النتائج الرقمية في المنافسات إن الارتفاع المترام في كل

من المرونة الانفعالية والأداء يدعم الفرض القائل بوجود علاقة سببية أو ارتباطية قوية بين المتغيرين. فالمرونة الانفعالية تعمل كآلية تنظيمية تقلل من تأثير الضغوط وتحسن جودة المعالجة المعرفية، مما ينعكس على دقة القرار وسرعة الاستجابة.

في إطار علم النفس الإيجابي، يؤكد Martin Seligman أن تنمية السمات الإيجابية — مثل التفاؤل والقدرة على التكيف — تعزز الأداء والإنجاز طويل المدى. وعليه يمكن تفسير النتائج الحالية على أنها انعكاس لزيادة الكفاءة النفسية العامة لدى اللاعبين.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- اسهم البرنامج الارشادي في تحسين المرونة الانفعالية لدى الناشئات في لعبة الرماية بالأسلحة الهوائية (المسدس - البندقية)
- 2- أدى البرنامج الارشادي الى تحسين مستوى الأداء في الرماية بالأسلحة الهوائية (المسدس- البندقية)
- 3- أن تحسين المرونة الانفعالية تمثل مدخلاً فعالاً لتحسين الأداء الرياضي، خاصة في الرياضات التي تتطلب تركيزاً عالياً وضبطاً دقيقاً للاستثارة الانفعالية.

2-4 التوصيات:

- أهمية دمج البرامج النفسية ضمن الخطط التدريبية الرسمية، وعدم الاقتصار على الإعداد البدني والمهاري فقط.
- اعتماد تطبيق البرنامج الارشادي المقترح عند تطبيق البرامج التدريبية.
- حث المدربين على إعطاء أهمية للبرامج الارشادية لما لها دور إيجابي ومرافق للعملية التدريبية.
- اجراء دراسة بحثية مشابهة على اللاعبين المتقدمين في الرماية بالأسلحة الهوائية
- اجراء دراسة بحثية عن علاقة المرونة الانفعالية والأداء لتحقيق أفضل انجاز.

5- المصادر

- الزهراني، محمد بن أحمد. (2014). الإرشاد النفسي: أسسه وتطبيقاته التربوية. الرياض: دار الزهراء للنشر.
- عبد الخالق، أحمد محمد. (2016). الصحة النفسية والمرونة الانفعالية. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
- عبد المنعم، السيد. (2007). أبعاد الذكاء الانفعالي وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية. مجلة الإرشاد النفسي، العدد 21.
- عبد الغفور ردام العزاوي. (2023). تأثير برنامج إرشادي في رفع مستوى الصلابة النفسية والأداء المهاري لبعض مهارات الرمي في المصارعة الرومانية للشباب. أطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية.
- علاوي، محمد حسن، و راتب، محمد نصر الدين. (2018). علم النفس الرياضي: المفاهيم والتطبيقات (ط4). القاهرة: دار الفكر العربي.

- محمد العربي شمعون، و ماجدة محمد إسماعيل. (2002). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
- مجيد حميد عزيز. (2020). أثر برنامج إرشادي نفسي في تنمية الثقة بالنفس المثلث وبعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة. أطروحة دكتوراه، جامعة تكريت.
- هيثم حسين عبد. (2010). أثر استخدام برنامج إرشادي نفسي في تعديل السلوك الاجتماعي وعلاقته بموقع الضبط لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. أطروحة دكتوراه، جامعة بابل.
- أمال عبد السميع. (2003). الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط2). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- زينب أحمد نوفل راضي. (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- سليمان، ندى محمد. (2022). الخصائص السيكمترية لمقياس المرونة الانفعالية.
- Bordres, L. D., & Drary, S. M. (1992). Comprehensive school counseling programs: A review for policy makers and practitioners. *Journal of Counseling & Development*, 70.
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028.
- Fekih Romdhane, S., Jabbour, H., Richa, S., Kheir, N., & Haddad, C. (2024). Psychometric properties of an Arabic translation of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale. *PLoS ONE*, 19(1).
- Tourunen, A., et al. (2021). Psychometric properties of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale among Finnish older adults. *Aging & Mental Health*.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. Guilford Press.
- Ebel, R. L., & Frisbie, D. A. (1991). *Essentials of Educational Measurement* (5th ed.). Prentice Hall.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). Mental toughness framework. *The Sport Psychologist*.

Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. (2008). Competitive Anxiety in Sport. Human Kinetics.

Siegel, D. (2014). Brainstorm. Penguin.

Steinberg, L. (2017). Adolescence.

Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth sport development.

Nideffer, R. (1976). Attentional style. Journal of Personality and Social Psychology.

Orlick, T. (2008). In Pursuit of Excellence. Human Kinetics.

Seligman, M. (2011). Flourish. Free Press.

الملاحق

ملحق (1)

اسماء الخبراء والمحكمين

ت	الاسم	اللقب العلمي والشهادة	التخصص	مكان العمل
1	ناظم شاكر الوتار	أ.د.	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
2	رحيم عباس الشويلي	حكم دولي	رماية	ميدان خولة / بغداد
3	سلمان جودت مناع	أ.د.	ارشاد نفسي و توجيه تربوي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية
4	شيماء عبد مطر	أ.د.	علم نفس رياضي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	زينب حسن فليح	أ.د.	علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	ابتهاج رفعت	أ.د.	علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية
7	خالدة إبراهيم	أ.د.	علم النفس الرياضي	استاذ متمرس
8	رحيم هملي معارج	أ.م.د.	ارشاد نفسي و توجيه تربوي	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد
9	علي نوري علي	أ.م.د.	علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	علاوي عبد الله	مدرب دولي	رماية	ميدان / خولة

ملحق (2) مقياس المرونة الانفعالية بصيغته الأخيرة

ت	الفقرات	تطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تطبق علي بدرجة كبيرة	تطبق علي بدرجة متوسطة	تطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي مطلقاً
1	استطيع التكيف مع المواقف غير المتوقعة أثناء التدريب او المنافسة في الرماية					
2	استعيد توازني النفسي بسرعة بعد أداء غير دقيق أو نتيجة غير مرضية					
3	أستطيع التعامل مع الضغوط المختلفة التي أواجهها أثناء التدريب او المنافسة في الرماية					
4	أحافظ على تركيزي الذهني ودقة التصويب حتى في ظروف الضغط التنافسي					
5	لا أفقد حماسي أو ثقتي بنفسي بعد حدوث خطأ في التصويب					
6	أنظر الى الأخطاء التي تحدث في التدريب أو المنافسة كفرص للتعلم وتحسين الاداء					
7	التعامل مع ضغوط المنافسة يساعدني على ان أصبح لاعبا أقوى نفسياً					
8	استعيد توازني النفسي بسرعة بعد المواقف الصعبة أثناء المنافسة					
9	أؤمن بقدرتي على تحقيق نتائج جيدة في الرماية رغم الصعوبات					
10	أستطيع التعامل مع المشاعر السلبية أثناء المنافسة والمحافظة على الدقة في التصويب					

ملحق (3) نموذج وحدة إرشادية (نفسية-بدنية)

- عنوان الجلسة: السيطرة على الانفعال أثناء التصويب
- الهدف: تنمية القدرة على ضبط الانفعال أثناء الأداء
- الزمن: 45 دقيقة
- محتوى الجلسة:

1. تمهيد (5 دقائق): مناقشة مواقف ضغط أثناء المنافسة
 2. تمرين نفسي (10 دقائق): تدريب التنفس العميق
 3. تمرين بدني (15 دقيقة): تنفيذ التصويب مع التحكم بالتنفس
 4. تطبيق عملي (10 دقائق): محاكاة موقف تنافسي
 5. تقويم (5 دقائق): ملاحظات وتغذية راجعة
- الأدوات: سلاح هوائي،



**Effectiveness of a Psychological–Physical Counseling Program in
Enhancing Emotional Flexibility and Performance among Junior Female
Athletes in Air Shooting (Rifle and Pistol)**

Author: Dr. Aghareed Salem Abdulridah

Al-Mustansiriya University, College of Physical Education
and Sports Sciences

dr.aghareedsalim@uomustansiriyah.edu

Abstract

This study investigated the effectiveness of a psychological–physical counseling program in enhancing emotional flexibility and performance among junior female athletes participating in air shooting (rifle and pistol). The research was motivated by observed deficiencies in emotional flexibility and performance among this population, particularly under the pressures of competitions and tournaments. Psychological issues such as mood disturbances, tension, anxiety, mild depression, and insomnia were identified, negatively affecting the athletes' well-being. The lack of attention from coaches and limited engagement with sports psychology specialists further compounded these challenges.

A single-group experimental design was employed. The study population included 50 junior female athletes, from which a sample of 24 participants was selected. Two pilot groups of 10 athletes each were used for preliminary trials. Sixteen athletes were excluded due to high baseline emotional flexibility or non-compliance with the counseling program. Based on psychological assessment results, the counseling program was developed according to the athletes' needs and structured into 14 sessions. Findings revealed statistically significant improvements in both emotional flexibility and performance from pre-test to post-test. These results suggest that the counseling program is effective and may be applied to enhance psychological and performance outcomes across other sports disciplines.

Keywords: Psychological Counseling Program, Emotional Flexibility, Junior Athletes, Air Shooting.