مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية
pISSN 2716-9391 / eISSN 2773-3971
المجلد: (10) العدد: (1) جوان 2026
ص ص : 113 -130
DOI: https://doi.org/10.34118/ajsssr.v10i1.4678

دور برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج العقلي الانفعالي في تعزيز بعض العمليات العقلية لدى ناشئي ركض المسافات القصيرة

أمير رحيم لفته [1] .امير كاظم ساجت .[2]

أمير رحيم لفته [*] ، مديرية تربية النجف الاشرف (العراق) ghazalamyr33@gmail.com

امير كاظم ساجت، مديرية تربية النجف الاشرف(العراق) amyrkazm200@gmail.com

تاريخ الاستلام: .2026/05/14؛ تاريخ القبول: 2026/06./06؛ تاريخ النشر: 2026/06/30

ملخص:

تهدف الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي مستند إلى نظرية العلاج العقلي الانفعالي، والتعرف على أثره الفاعل في تطوير العمليات العقلية وتحسين الاتزان الانفعالي لدى عدائي المسافات القصيرة الناشئين. وتنبثق مشكلة البحث من ملاحظة وجود قصور واضح في الاهتمام بالإعداد النفسي والعقلي لهؤلاء العدائين مقارنة بالتركيز المكثف على الجوانب البدنية والمهارية، مما يسفر عن زيادة ملحوظة في مستويات القلق، وتشتت الانتباه، وضعف القدرة على السيطرة الانفعالية خلال المواقف التنافسية الحاسمة. ولتحقيق أهداف الدراسة، اعتمد الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وتكون مجتمع الدراسة وعينتها من (١٤) عداءً ناشئاً يمثلون نادي النجف الأشرف الرياضي، تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي واختبار العمليات العقلية كأدوات رئيسة. وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.. واستنتج الباحثين أن البرنامج الإرشادي المطبق أثبت نجاحه في تعزيز الاستقرار النفسي وتنمية التركيز وسرعة الاستجابة. وبناءً عليه، توصي الدراسة بضرورة إدراج البرامج الإرشادية النفسية ضمن الخطط التدريبية للناشئين، لتحقيق التكامل بين الإعدادين البدني والعقلي للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي.

الكلمات المفتاحية: العلاج العقلي الانفعالي، العمليات العقلية، الاتزان الانفعالي، المسافات القصيرة، الناشئين.

[*] المؤلف المرسل: أمير رحيم لفته

The role of a guidance program based on cognitive-emotive therapy theory in enhancing certain mental processes among young sprint runners

Amir Rahim Lafteh [(1)]. Amir Kazem Sajet [(2)].

Amir Rahim Lafteh (Iraq), ghazalamyr33@gmail.com

Amir Kazem Sajet (Iraq), amyrkazm200@gmail.com

Received: 14/05/2026 Accepted: 06/06/2026 Published:30/06/2026

Abstract:

This research aims to develop a guidance program based on cognitive-emotive therapy (CET) theory and to identify its effective impact on developing cognitive processes and improving emotional balance among young sprint runners. The research problem stems from the observation of a clear deficiency in attention given to the psychological and mental preparation of these runners compared to the intensive focus on physical and skill aspects. This results in a noticeable increase in anxiety levels, attention deficit, and a weakened ability to control emotions during crucial competitive situations. To achieve the study's objectives, the researcher adopted an experimental approach with a two-group design (control and experimental). The research population and sample consisted of 14 young runners representing the Najaf Al-Ashraf Sports Club. The Emotional Balance Scale and the Cognitive Processes Test were used as the primary instruments. After collecting and statistically processing the data, the results showed statistically significant differences between the pre-test and post-test scores of the experimental group, favoring the post-test. The researcher concluded that the implemented guidance program proved successful in enhancing psychological stability, developing focus, and improving reaction speed. Accordingly, the research recommends the necessity of including psychological guidance programs within the training plans for young people, in order to achieve integration between physical and mental preparation to raise the level of athletic achievement.

Keywords: Emotive behavior therapy, mental processes, emotional balance, short distances, young people.

1- التعريف بالدراسة:

1-1 مقدمة الدراسة وأهميتها:

تعد رياضة الساحة والميدان الركيزة الأساسية التي تعتمد عليها الدول في بناء قواعدها الرياضية، لما تتطلبه من تكاملٍ رفيع بين القدرات البدنية والمهارية والنفسية. وتبرز مسابقات العدو، ولا سيما المسافات القصيرة، كأحد أكثر الفعاليات حساسية؛ إذ يعتمد الأداء فيها على السرعة القصوى، والاستجابة اللحظية، والدقة المتناهية في الانطلاق، مما يجعل العداء عرضة للتأثر بأي اضطراب بدني أو نفسي. وتكتسب فئة الناشئين أهمية مضاعفة في هذا السياق، لكونهم في مرحلة بناء وتكوين (بدنياً وعقلياً)، مما يجعلهم أكثر تأثراً بالمتغيرات النفسية التي قد ترفع من جودة أدائهم أو تحد منها خلال غمار المنافسة.

وفي ضوء التطور الرياضي الحديث، لم يعد الإعداد النفسي مجرد عنصر ثانوي، بل أضحى ركيزة مكملة لا تقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري. ومن هنا برزت البرامج الإرشادية كأداة علمية فاعلة تهدف إلى تعزيز الجوانب العقلية والانفعالية للرياضيين، عبر مساعدتهم على فهم الذات، وضبط الانفعالات، وتنظيم الأفكار بما يضمن استقراراً نفسياً ينعكس إيجاباً على الإنجاز.

وتعد نظرية العلاج العقلي الانفعالي من أبرز المداخل العلمية في هذا المضمار؛ إذ تقوم على فرضية مفادها أن الاضطرابات الانفعالية لا تنشأ من المواقف الخارجية بذاتها، بل من "الأفكار غير العقلانية" التي يفسر من خلالها الفرد تلك المواقف. ومن ثم، فإن تعديل التفكير المشوه وتبني رؤية منطقية وواقعية يسهم في تحسين الاستجابات السلوكية للعداء، ومساعدته على مواجهة القلق والتوتر، وإعادة تفسير الضغوط التنافسية بشكل إيجابي.

إن هذا النوع من الإرشاد ينعكس بشكل مباشر على تطوير العمليات العقلية (كالانتباه، والإدراك، وسرعة اتخاذ القرار)، وهي بمثابة المحرك الذهني للعداء الناشئ؛ فالقدرة على توجيه الانتباه وحسن التصرف في لحظات الانطلاق الحاسمة تمثل الفارق بين الفوز

والخسارة. وبناءً على ما تقدم، تبرز الحاجة العلمية لاستقصاءدور برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج العقلي الانفعالي في تعزيز بعض العمليات العقلية لدى ناشئي ركض المسافات القصيرة، بما يضمن لهم توازناً انفعالياً وأداءً رياضياً.

1-2مشكلة الدراسة :

من خلال متابعة واقع الإعداد النفسي لعدّائي المسافات القصيرة في فئة الناشئين، يلاحظ الباحثين أن الاهتمام الأكبر يُوجَّه عادة إلى الجوانب البدنية والمهارية والتكنيكية، في حين يُهمَل الجانب النفسي والعقلي الذي يُعدّ عنصرًا حاسمًا في تحديد نجاح العداء أو فشله. أن كثيرًا من العدائين الناشئين يعانون من مظاهر القلق الزائد قبل المنافسة، وتشتت الانتباه أثناء الانطلاق، وصعوبة في السيطرة على الانفعالات في المواقف التنافسية الحاسمة، مما يؤدي إلى ضعف في الأداء وعدم تحقيق النتائج المرجوة رغم امتلاكهم لمستوى بدني وفني جيد. كما يلاحظ أن بعض المدربين يفتقرون إلى الأساليب العلمية الحديثة التي تساعد على التعامل مع هذه الجوانب النفسية، مما يجعل العدائين عرضة لتكرار الأخطاء وفقدان الثقة بالنفس.

وتتضح مشكلة الدراسة في غياب البرامج الإرشادية النفسية المصممة وفق أسس علمية تراعي طبيعة المرحلة العمرية للناشئين وطبيعة التخصص الرياضي للعدائين، خصوصًا تلك التي تعتمد على نظرية العلاج العقلي والانفعالي، التي أثبتت فعاليتها في معالجة الأفكار الانفعالية والمشاعر السلبية وتحسين السلوك التكيفي. ومن هنا، جاءت فكرة هذه الدراسة لتصميم برنامج إرشادي يعتمد على هذه النظرية بهدف تنمية العمليات العقلية لعدّائي المسافات القصيرة.

1-3 اهداف الدراسة:

1- اعداد برنامج ارشادي وفق نظريه العلاج العقلي والانفعالي لتطوير العمليات العقلية لعدائي المسافات القصيرة الناشئين.

2- التعرف على أثر البرنامج ارشادي المعد وفق نظريه العلاج العقلي والانفعالي في تطوير العمليات العقلية لعدائي المسافات القصيرة الناشئين.

1-4 فروض الدراسة :

1- للبرنامج الإرشادي المُعد وفق نظرية العلاج العقلي والانفعالي أثرًا إيجابيًا في تطوير العمليات العقلية لدى عدّائي المسافات القصيرة الناشئين، بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية التي طبّق عليها البرنامج الإرشادي، والمجموعة الضابطة التي لم تطبّق عليها المعالجة، ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 حدود الدراسة:

تمثل الحد البشري بالدراسة في عدائي المسافات القصيرة الناشئين في محافظة النجف الاشرف ، أما الحد الزمني فقد امتد الفترة من (٢٠٢٥/١٠/٢٠) ولغاية (٢٠٢٦/٣/١)، في حين اقتصر الحد المكاني على القاعات المغلقة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة الإسلامية.

2- منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية:

2-1 منهج الدراسة :

تتجلى أهمية المنهجية في الأبحاث العلمية من خلال علاقتها الوثيقة بقيمة البحث ونتائجه. إذ يمثل منهج الدراسة الأسلوب الذي يعتمده الباحث لاستكشاف المشكلة والتوصل إلى الحقيقة. ومن الواضح أن طبيعة المشكلة تلعب دورًا جوهريًا في تحديد المنهج المناسب، حيث يعتمد نجاح الأهداف البحثية على اختيار منهج يلائم طبيعة الدراسة ويعزز فعاليتها(رسول وعلي,1999,,47) , بناءً على ذلك، استخدم الباحثين المنهج التجريبي الذي يعتمد على مجموعتين: تجريبية وضابطة، مع إجراء اختبار قبلي وبعدي، نظرًا لتوافقه مع متطلبات حل مشكلة الدراسة.

2-2 مجتمع الدراسة وعينتها :

تُعد عملية اختيار العينة من الخطوات الأساسية في جمع البيانات والمعلومات، وغالباً ما يقوم الباحثين بتحديد مجتمع الدراسة وفقاً لطبيعة الظاهرة أو المشكلة التي يعالجها. ومن ثم يختار عينة يعتقد أنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً دقيقاً وصادقاً، بما يضمن موضوعية النتائج وصحتها,(علاوي ورضوان,2000,222) ,وعليه تم تحديد مجتمع الدراسة المتمثلة بعدائي نادي النجف الاشرف الرياضي لفئة الناشئين والبالغ عددهم (١٤) لاعب مسجلين لدى النادي بشكل رسمي تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية على مجموعتين ضابطه وتجريبيه تكونت كل مجموعه من (٧) لاعبين وتم اجراء التجانس والتكافؤ على عينه الدراسة.

2-2-1 تجانس عينة الدراسة:

سعى الباحثين إلى تحقيق التجانس بين جميع أفراد مجتمع الدراسة فيما يتعلق بالعمر، والطول، وكتلة الجسم. ولأجل ذلك استخدموا معامل الالتواء قبل البدء بتنفيذ التجربة الأساسية على مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة)، كما هو موضح في الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس عينة الدراسة

المتغير	وحده القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الاتواء
العمر الزمني	سنه	15.50	١٦	1.712	-.876
العمر التدريبي	سنه	٣.٥	٣	١.٨٢	.824
الطول	سم	١٧٤.٥٠	١٧٥	٢.٦٥٤١	-.565
الوزن	كغم	٧٣.٣٣	٧٤	٢.١١٢	-0.952

2 -3 ادوات الدراسة والوسائل المساعدة:

الشبكة العالمية للأنترنيت.

المصادر العلمية العربية والاجنبية.

الاختبار والقياس.

مقياس الاتزان الانفعالي.

أدوات مكتبية (قرطاسية)

حاسوب محمول

2-4 إجراءات الدراسة :

2-4-1 مقياس الاتزان الانفعالي:

استخدم الباحثين مقياس الاتزان الانفعالي، وهو مقياس موحد وضعه توماس أ. توتكو في عام 1976 وترجمه إلى العربية محمد حسن علوي ومحمد العربي شمعون في عام 1978. وهناك خمس إجابات محتملة في كل فقرة من فقرات المقياس الاثنتين والأربعين، وهي (دائمًا، كثيرًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا). يستطيع اللاعب التعبير عن ميوله في سبع سمات مميزة لها تأثيرها في مجال التربية البدنية وهي (الرغبة، الإصرار، الحساسية، التحكم في الضغوط، الثقة، المسؤولية الشخصية، ضبط النفس)، وذلك حسب أي من هذه البدائل

حصل على أقل درجة (1) أو أعلى درجة (5)، ووفقاً للمقياس فإن اللاعب يستطيع تحقيق أقصى درجة (210) وأقصى درجة (42).

2-4-2 اختبار العمليات العقلية:

قام الباحثين بالاعتماد على اختبار العمليات العقلية الذي قام ببنائه (ايمن هاني الجبوري) اذ يتألف الاختبار من قسمين ومن اجل تطبيقه على عينه الدراسة وقام الباحثين بعرضة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين لغرض تقويمه وبعد اطلاع الخبراء عليه تم استعمال (كا2) لاتفاق الخبراء وتم قبول ترشيح الاختبار وبنسبة (١٠٠٪).

2-5 التجربة الاستطلاعية :

لضمان دقة خطوات البحث العلمي وصلاحيتها، تُعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة أساسية ومهمة. تمثل هذه الدراسة تجربة أولية يُجريها الباحثين على عينة صغيرة مكونة من (٥) لاعبين من خارج مجتمع الدراسة، بهدف اختبار وتحديد الأساليب والأدوات البحثية الأنسب:

1- تقييم ملاءمة المقاييس والاختبارات: التأكد من مناسبتها لعينة الدراسة.

2- التحقق من توافق الاختبارات: ضمان انسجامها مع مستوى الأفراد في العينة.

3- فحص الأجهزة والأدوات: التأكد من صلاحيتها ومدى توفر البيئة الملائمة لتنفيذ الاختبارات.

4- رصد الأخطاء المحتملة: تحديد الأخطاء التي قد تحدث وتصحيحها قبل بدء الاختبارات الرسمية.

5- اختبار كفاءة الفريق المساعد: التحقق من فهم الفريق للمقاييس والاختبارات المطلوبة.

أظهرت نتائج الدراسة الاستطلاعية نجاحًا في تحقيق الأهداف المحددة، حيث حصل الباحثين على فهم شامل وواضح لطبيعة العمل ومتطلباته. ساعدت هذه المرحلة في تحديد ومعالجة نقاط الضعف، وتوفير رؤية واضحة للتحديات المحتملة، بالإضافة إلى تحديد الوقت الأنسب لإجراء الاختبارات بما يتماشى مع المعايير العلمية المتبعة.

6-2 التجربة الاساسية:

1-6-2 الاختبارات القبلية :

قام الباحثين باجراء الاختبار القبلي على عينة الدراسة والمتمثلة بعدائي النجف بالمتغيرات قيد الدراسة وذلك باشراف الباحثين وبمساعدة فريق العمل المساعد وذلك في يوم 2025/11/20 في تمام الساعة الخامسة عصرا وفي الساحات الخارجية للجامعة الاسلامية.

2-6-2 تكافؤ المجموعتين:

حرص الباحثين على أن تُعزى الفروق المحتملة في نتائج الاختبارات البعدية الخاصة بمتغيرات الدراسة إلى أثر العامل التجريبي، لذلك تم التحقق من تكافؤ المجموعات باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، كما هو موضح في الجدول (2).

جدول (2) تكافؤ مجموعتي الدراسة في المتغيرات المبحوثة

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	قيمة SIG	الدلالة
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
الاتزان	62.44	1.87	63.33	1.68	1.49	0.712	غير معنوي
العمليات	26.89	0.86	27.22	0.98	1.17	0.605	غير معنوي

من خلال الجدول (2) تم التعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة اتضح أن قيمة (sig) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) علد درجة

حرية (6) ، وهذا يعنى عدم وجود فرق دال إحصائياً أي أن أفراد المجموعتان متكافئتان فيما بينهم.

3-6-2 وصف البرنامج الارشادي:

قام الباحثين بإعداد برنامج إرشادي نفسي وفق نظرية العلاج العقلي والانفعالي، يهدف إلى تنمية العمليات العقلية لدى الرياضيين، من خلال تعديل الأفكار اللاعقلانية، وضبط الانفعالات المصاحبة للمواقف التنافسية، وتنمية التفكير الإيجابي الواقعي. وقد استند البرنامج في بنائه إلى الأسس العلمية لنظرية العلاج العقلي والانفعالي، ومبادئ الإرشاد النفسي الرياضي، وبما يتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي وخصائص المرحلة العمرية للعينة.

ويهدف البرنامج الإرشادي إلى تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الرياضيين المرتبطة بالخوف من الفشل والقلق التنافسي فضلا عن تنمية العمليات العقلية المرتبطة بالأداء الرياضي، مثل التركيز والانتباه والتحكم الذهني وتحسين القدرة على ضبط الانفعالات أثناء التدريب والمنافسة كذلك تعزيز الثقة بالنفس والدافعية نحو الإنجاز الرياضي وإكساب الرياضيين مهارات التفكير الواقعي والحوار الذاتي الإيجابي اما مدة البرنامج وعدد جلساته فكانت كالتالي :

مدة تطبيق البرنامج: (8) أسابيع

عدد الجلسات الإرشادية: (16) جلسة

عدد الجلسات الأسبوعية: جلستان أسبوعيًا

زمن الجلسة الواحدة: 45–60 دقيقة

اعتمد الباحثين في تنفيذ البرنامج على مجموعة من الأساليب الإرشادية المستمدة من نظرية العلاج العقلي والانفعالي، من أبرزها:

المناقشة العقلانية للأفكار اللاعقلانية.

إعادة البناء المعرفي.

الحوار الذاتي الإيجابي.

التدريب على الاسترخاء والتنفس العميق.

التخيل العقلي الإيجابي للأداء.

الواجبات الإرشادية المنزلية.

التغذية الراجعة والتعزيز الإيجابي.

قام الباحثين بتنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي وفق الخطة المعدّة، حيث تضمنت الجلسات ما يأتي:

مناقشة الأفكار غير العقلانية المرتبطة بالأداء الرياضي (مثل الخوف من الخطأ أو المبالغة في الفوز).

تدريب الرياضيين على استبدال هذه الأفكار بأفكار عقلانية واقعية.

تطبيق تمارين الاسترخاء العضلي والتنفس العميق للحد من التوتر.

استخدام التخيل العقلي الإيجابي لمحاكاة مواقف الأداء الناجح.

تدريب الرياضيين على الحوار الذاتي الإيجابي قبل وأثناء المنافسة.

تولى الباحثين بنفسهم تنفيذ البرنامج الإرشادي والإشراف على جميع جلساته، وضمان الالتزام بالخطة الزمنية والأساليب الإرشادية المحددة، مع توثيق جميع الملاحظات المتعلقة بتفاعل الرياضيين واستجاباتهم النفسية والعقلية أثناء التطبيق.

4-6-2 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج الارشادي وتطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية قام الباحثين باجراء الاختبار البعدي على عينة الدراسة والمتمثلة بعدائي النجف بالمتغيرات قيد الدراسة وذلك باشراف الباحثين وبمساعدة فريق العمل المساعد وذلك في يوم 2026/1/23 في تمام الساعة الخامسة عصرا وفي الساحات الخارجية للجامعة الاسلامية بنفس الظروف التي تم اجراء الاختبار القبلي كما تم التأكيد على توفير الظروف نفسها في القياسين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين من حيث الزمان والمكان لضمان دقة النتائج.

7-2 الوسائل الاحصائية :

تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) واستخراج ما يحتاجه الباحثين في دراستهم :

3- عرض النتائج وتفسيرها:-

3-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الدرراسة:

3-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

جدول (3) يبين نتائج الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعة التجريبية

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	قيمة SIG	الدلالة
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
الاتزان الانفعالي	62.44	1.87	79.48	1.59	1.28	0.012*	معنوي
العمليات العقلية	26.89	0.86	35.22	0.98	1.17	0.105*	معنوي

يتبين من الجدول أعلاه ان الوسط الحسابي لـ(الاتزان الانفعالي) الاختبار القبلي كان (62.44) وكان الانحراف المعياري بقيمه (1.87) اما بالنسبة للاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (79.48) وبانحراف معياري قدره (1.59) وكانت قيمه (T) المحسوبة (1.28) وهي أكبر من القيمة الجدولية مما يعني وجود فروق معنويه.

اما بالنسبة للوسط الحسابي لـ(العمليات العقلية) الاختبار القبلي كان (26.89) وكان الانحراف المعياري بقيمه (0.86) اما بالنسبة للاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (35.22) وبانحراف معياري قدره (0.98) وكانت قيمه (T) المحسوبة (1.17) وهي أكبر من القيمة الجدولية مما يعني وجود فروق معنويه.

2-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

جدول (4) يبين نتائج الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعة الضابطة

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	قيمة SIG	الدلالة
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
الاتزان الانفعالي	63.33	1.68	66.53	1.97	1.55	0.043*	معنوي
العمليات العقلية	27.22	0.98	30.45	1.35	1.26	0.034*	معنوي

يتبين من الجدول أعلاه ان الوسط الحسابي لـ(الاتزان الانفعالي) الاختبار القبلي كان (63.33) وكان الانحراف المعياري بقيمه (1.68) اما بالنسبة للاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (66.53) وبانحراف معياري قدره (1.97) وكانت قيمه (T) المحسوبة (1.55) وهي أكبر من القيمة الجدولية مما يعني وجود فروق معنويه.

اما بالنسبة للوسط الحسابي لـ(العمليات العقلية) الاختبار القبلي كان (27.22) وكان الانحراف المعياري بقيمه (0.98) اما بالنسبة للاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (30.45) وبانحراف معياري قدره (1.35) وكانت قيمه (T) المحسوبة (1.26) وهي أكبر من القيمة الجدولية مما يعني وجود فروق معنويه.

3-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية-البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (5) يبين نتائج الفرق بين الاختبار البعدي- البعدي وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	قيمة SIG	الدلالة
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
الاتزان الانفعالي	79.48	1.59	66.53	1.97	1.78	0.043*	معنوي
العمليات العقلية	35.22	0.98	30.45	1.35	1.41	0.034*	معنوي

يتبين من الجدول أعلاه ان الوسط الحسابي لـ(الاتزان الانفعالي) بالنسبة للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد كان (79.48) وبانحراف معياري قدره (1.59) اما المجموعة الضابط فقد كان الوسط الحسابي (66.53) وبانحراف معياري قدره (1.97) وكانت قيمه (T)المحسوبة (1.78) وهي أكبر من القيمة الجدولية مما يعني وجود فروق معنويه.

اما بالنسبة للوسط الحسابي لـ(العمليات العقلية) للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد كان (35.22) وبانحراف معياري قدره (0.98) اما المجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي (30.45) وبانحراف معياري قدره (1.35) وكانت قيمه (T) المحسوبة (1.41) وهي أكبر من القيمة الجدولية مما يعني وجود فروق معنويه.

4-3 مناقشة النتائج :

تشير نتائج المجموعة التجريبية إلى وجود تحسن واضح بعد تطبيق البرنامج الإرشادي. ويُعزى هذا التحسن إلى طبيعة البرنامج الإرشادي المستخدم، الذي ركّز على تدريب الطلبة على ضبط الانفعالات، وإعادة تنظيم الأفكار غير العقلانية، وتنمية مهارات المواجهة

النفسية، وهي محاور أساسية في البرامج المستندة إلى نظريات الإرشاد المعرفي والانفعالي. وتؤكد نظرية العلاج العقلي الانفعالي السلوكي أن تعديل الأفكار غير المنطقية يؤدي إلى تحسن مباشر في الاستقرار الانفعالي والسلوك التكيفي للفرد .(Ellis,2001,45)

كما أظهرت النتائج تحسنًا معنويًا في متغير العمليات العقلية اذ أن البرنامج الإرشادي لم يقتصر على الجانب الانفعالي فقط، بل تضمّن أنشطة عقلية منظمة أسهمت في تنمية عمليات مثل الانتباه، والتركيز، وسرعة الاستجابة، واتخاذ القرار. وتعد هذه العمليات من المتطلبات الأساسية للأداء الرياضي الجيد، خاصة في الألعاب التي تعتمد على السرعة والدقة. ويشير كل من Weinberg و2019) Gould) إلى أن التدريب النفسي الممنهج يسهم بشكل مباشر في تطوير العمليات العقلية المرتبطة بالأداء الرياضي.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. أظهر البرنامج الإرشادي المستخدم فاعلية واضحة في تحسين الاتزان الانفعالي لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يدل على أثر التدخل الإرشادي في تعزيز القدرة على ضبط الانفعالات والتحكم بها أثناء الأداء.

2. أسهم البرنامج الإرشادي في تنمية العمليات العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية بشكل أفضل مقارنة بالمجموعة الضابطة، ويعكس ذلك أن الأنشطة الإرشادية الموجهة كان لها دور إيجابي في تطوير قدرات الانتباه والتركيز والتفكير المرتبط بالأداء الرياضي.

3.أن التفوق كان لصالح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات الدراسة، وهو ما يؤكد أهمية البرامج الإرشادية النفسية في الإعداد الرياضي الحديث، ودورها في رفع كفاءة اللاعب نفسيًا وعقليًا.

2-4 التوصيات :

1. اعتماد البرامج الإرشادية النفسية، ولاسيما القائمة على تنمية الاتزان الانفعالي والعمليات العقلية، ضمن البرامج التدريبية للرياضيين، لما لها من أثر إيجابي في تحسين الأداء العام.

2. ضرورة اهتمام المدربين والمرشدين الرياضيين بالجوانب النفسية والعقلية إلى جانب الجوانب البدنية والمهارية، وعدم الاكتفاء بالتدريب التقليدي فقط.

3. إجراء دراسات مستقبلية مشابهة على عينات أكبر وفئات عمرية مختلفة، أو على ألعاب رياضية أخرى، للتحقق من فاعلية البرامج الإرشادية وتعميم نتائجها.

المراجع:

حسن احمد رسول وسوزان علي: مبادئ البحث العلمي في التربية الرياضية. (الاسكندرية: منشأة المعارف، 1999).

عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجية العمليات العقلية الرياضية، ط1، الاردن، دار الفكر للطباعة، 2000.

محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. (عمان: دار الفكر العربي، 2000).

Ellis, A. (2001). Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors. Prometheus Books.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics..