

تأثير برنامجين تدريبي وإرشادي قائم على الكفاءة الذاتية المدركة والتفاؤل في تنظم عمل الإنزيمات لمواجهة التعب العضلي للاعبين الريشة الطائرة

ا.د. سعاد سبتي الشاوي

ا.م.د. عبير داخل السلمي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد

المقدمة البحث وأهميته

تعد الدراسات الفسيولوجية في مجال فسيولوجيا التدريب من الموضوعات الرئيسية للعاملين في حقل التربية الرياضية والتدريب الرياضي والتي من خلالها أمكن التعرف على تأثير طرائق التدريب البدني على الأجهزة الحيوية لجسم الرياضي نتيجة الاشتراك في المنافسات أو التدريب والتي من خلالها تستطيع تقنين حمل التدريب بما يتلائم وقدرة الفرد الفسيولوجية وذلك للاستفادة من تأثيراته الإيجابية وتجنب التأثيرات السلبية التي ستؤثر حتماً على الحالة الوظيفية مما يؤدي إلى الإخفاق في الإنجاز فضلاً عن الحالة الصحية والتي قد تؤدي إلى إصابات مرضية خطيرة إذا ما عرفت واكتشفت بصورة مبكرة. لذا يعد علم فسيولوجيا التدريب الرياضي واحد من أهم العلوم الأساسية للعاملين في مجال التدريب الرياضي ، فإذا كان علم الفسيولوجي العام يهتم بدراسة كل وظائف الجسم فإن علم فسيولوجيا التدريب علم يعطي وصفاً وتفسيراً للمؤشرات الفسيولوجية الناتجة عن أداء التدريب لمرة واحدة أو تكرار التدريب لعدة مرات بهدف تحسين استجابات أعضاء الجسم.

إن التدريب لمرة واحدة أو مزاولاً أية نشاط بدني تحدث ردود أفعال للأجهزة الوظيفية نتيجة هذا النشاط ومن ثم يحدث ما يسمى بالاستجابة وهذا يرتبط بالنقطة الأولى وهي عبارة عن تغيرات مفاجئة مؤقتة تحدث في وظائف أعضاء الجسم نتيجة للجهد البدني الممارس لمرة واحدة وأن هذه التغيرات تختفي وتزول بزوال الجهد ومنها زيادة معدل ضربات القلب ، ارتفاع ضغط الدم وخصوصاً الانقباضي ، زيادة معدل أو عدد مرات التنفس.

وأصبحت الاتجاهات نحو برامج التوجيه والإرشاد النفسي أكثر ايجابية وأخذ مكانته كعلم معترف به والتوجيه والإرشاد التربوي عبارة عن علاقة مهنية تتجلى في المساعدة المقدمة من فرد إلى آخر ،فرد يحتاج إلى المساعدة (المسترشد) وآخر يملك القدرة على تلك المساعدة (المرشد) ،وهذه المساعدة تتم وفق عملية تخصصية تقوم على أسس وتنظيمات وفنيات تتيح الفرصة أمام الطالب لفهم نفسه وإدراك قدراته بشكل يمنحه التوافق والصحة النفسية ويدفعه إلى مزيد من النمو والإنتاجية ، من خلال تطوير كفاءته الذاتية المدركة والتي تعد من الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية لما لها من الأثر الكبير في سلوك الفرد وتصرفاته ، فالصورة التي تتكون لدى الفرد عن امكانياته العقلية والمعرفية والتي تطورت عبر التنشئة الاسرية والمواقف الحياتية والخبرات الماضية والتي تفاعل معها فأنها تزوده بتصور يحدد فيه توقعاته للنجاح او الفشل الذي يواجهه عند تعرضه لمواقف وخبرات معينه ، لذا فان الكفاءة الذاتية المدركة لدى الفرد تكون بمثابة عمل الدوافع نحوالنجاح اذا كانت الخبرات الابقية ناجحة ونحو الفشل اذا كانت الخبرات السابقة محبطة ، فالفرد يعتمد في تطوير مفهوم كفاءته الذاتية المدركة على المقارنة بين قدراته وقدرات رفاقه وامكانياتهم واستعداداتهم (الزيات،2001: 16) أما إذا كانت مزاوله الرياضة أو النشاط البدني والتدريب لعدة مرات فإن هذه التغيرات الفسيولوجية تحدث لدى الأجهزة الوظيفية وتبقى وتستمر بالتطور إلى أن تصبح حالة تكيف لهذه الأجهزة على الحالة الوظيفية الجديدة وتشمل تغيرات وظيفية مثل (نقص معدل cpk ، HDL وتراكم حامض اللاكتيك) أثناء الجهد .

وتعد لعبة الريشة الطائرة من الالعاب الفردية التي تحتاج تدريبات خاصة لتطوير متطلبات بدنية وفسيولوجية خاصة واستخدام طرائق واساليب تدريبية مناسبة مع كل قدرة بدنية فضلاً عن تطوير انظمة الطاقة الهوائية واللاهوائية ، فالاهتمام بالناحية الفسلجية له اهمية في تحسين المستويات الرياضية لكافة الرياضات ومنها لعبة كرة الريشة الطائرة ، لذا يتطلب تقنين شدة الحمل التدريبي والراحة بشكل جيد ومن هذه المتغيرات التي تعتبر مؤشرات للتعب حيث يؤدي جهد المباراة خلال العمل اللاهوائي الى زيادة نشاط بعض الأنزيمات الرئيسية المتحكمة في عمليات الجلوكزة اللاهوائية ، والذي يعد من

المؤشرات المهمة لمعرفة شدة الحمل التدريبي واي اتجاه يكون معرفة مستوى تقدم اللاعب في مدى ايجابية هذه المتغيرات لما يحقق التكيف لاجهزة واعضاء الجسم لمواجهة الجهد والتعب الوظيفي والبدني الناتج عن التدريب والمنافسة .

مشكلة البحث

عند تنفيذ أي نشاط رياضي ومنها لعبة كرة الريشة الطائرة خلال الشوط الأول والشوط الثاني تتنامى حالة توصف بزمن هبوط الكفاءة ويطلق عليها حالة التعب وهي إشارة حول حدوث تغيرات في المؤشرات البيولوجية والوظيفية وتظهر نتيجة العمل البدني المتواصل طوال فترة المباراة وهي تعمل بصورة آلية لتخفيف شدة العمل العضلي ويحدث ذلك بسبب نفاذ احتياطي مصادر الطاقة (الفسفوكرياتين والكلايكوجين) وتتجمع نواتج الانحلال (حامض اللبنيك) إضافة الى أسباب أخرى ومن هنا يكمن هذا السؤال ،كيف يمكن تفسير هذه الظاهرة الفسيولوجية بدون ان نحلل نتائجها والوقوف على أسبابها الرئيسية...طبعاً لا يمكن ذلك إلا من خلال المظاهر الداخلية (البايوكيميائية) وهو تحليل وقياس المتغيرات المتعلقة بظاهرة التعب والحصول على نتائج ليتسنى أعداد البرامج التدريبية وارشادية التي تعمل على تنمية وتطوير مقدرة اللاعب على تحمل أداء أفضل وتأخير ظهور التعب.

ومن اجل إيجاد بعض الحلول التطبيقية للتغلب على مشكلة التعب والألم العضلي الذي يصاحب أداء التمرينات البدنية وبخاصة التمرينات العنيفة ذات المدى القصير والتي قد تؤدي إلى بعض التمزقات العضلية ، وذلك من خلال التعرف على تأثير البرنامج التدريبي والارشادي على مستوى نشاط إنزيم cpk وانزيم HDL وتراكيز حامض اللاكتيك في الدم كمؤشرات للتعب والألم العضلي .

اهداف البحث

- ١- اعداد برنامج تدريبي للاعبات كرة الريشة الطائرة فئة الشباب.
- ٢- اعداد برنامج ارشادي للاعبات كرة الريشة الطائرة فئة الشباب.
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي والارشادي القائم على الكفاءة الذاتية المدركة والتفاؤل ومستوى نشاط انزيم الكرياتين الفسفوكاينيز cpk و HDL وتراكيز حامض اللاكتيك للاعبات كرة الريشة الطائرة فئة الشباب.
- ٤- التعرف على درجة الكفاءة الذاتية المدركة والتفاؤل للاعبات كرة الريشة الطائرة فئة الشباب.

فروض البحث

- ١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح البعدي لمجاميع البحث في تأثير البرنامج التدريبي في تنظيم عمل بعض الانزيمات لمواجهة التعب العضلي للاعبات كرة الريشة الطائرة فئة الشباب.
- ٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح البعدي لمجاميع البحث في تأثير البرنامج الارشادي في تنظيم عمل بعض الانزيمات لمواجهة التعب العضلي للاعبات كرة الريشة الطائرة فئة الشباب.
- ٣- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي لمجاميع البحث في تأثير البرنامج التدريبي والارشادي على مستوى نشاط انزيم الكرياتين الفسفوكاينيز cpk و HDL وتراكيز حامض اللاكتيك للاعبات كرة الريشة الطائرة فئة الشباب.

مجالات البحث

- المجال البشري: لاعبات المنتخب بكرة الريشة الطائرة فئة الشباب والبالغ عددهن (20) لاعبة.
 - المجال الزمني : المدة من 2017/ 5/3 لغاية 2017/ 7 /17
 - المجال المكاني: ملعب نادي الاثوري .
- الدراسات النظرية والمشابهة :
الدراسات النظرية
البرنامج الارشادي

يعد البرنامج الإرشادي من العناصر المهمة والجوهرية في العملية التربوية ومن الوسائل الضرورية في خلق جماعة يسودها جو من الفة والمحبة والاحترام فضلا عن القدرة الفعالة في مساعدة الجماعات

ويمثل الإرشاد النفسي أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الحديث الذي يهدف الى تحقيق سعادة الانسان وتطوره فالإرشاد هو تلك العملية او العلاقة التي تساعد الناس في الوصول الى أحسن الخيارات المناسبة ، ولان العملية تعلو ونمو واكتساب للمعارف والمعلومات الي يمكن أن تترجم الى فهم أفضل لدور الانسان ولسلوك أكثر فاعلية . (طاهر ، 1986 : 16). أما الدوسري فيرى أن البرنامج الإرشادي هو برنامج منظم يغلب عليه صفة التخطيط بشكل أساسي ويقوم ذلك التخطيط على خطوات أساسية عديدة وكل خطوة من تلك الخطوات تكون قاعدة فعلية للخطوة التي تليها . (الدوسري ، 1985 : 238). أن للبرامج الإرشادية الناجحة اهدافا عامة وأخرى فالاهداف العامة تعمل على تحقيق أهداف الاشد التربوي بكافة جوانبه ، وهذه الاهداف هي تحقيق الذات وتحقيق التوافق والصحة النفسية فضلا عن تحسين العملية التربوية . (الامام واخرون ، 1991 : 249) ، أما الاهداف الخاصة فتشمل تنمية مفهوم الذات لدى المسترشدين وتنمية التوجيه الذاتي وتحقيق الاهداف التربوية والمهنية فضلا عن تنمية القيم التي تتناسب مع أهداف المجتمع .

أما أهداف التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي في متعددة ومنها : تنمية المفهوم الايجابي للرياضي نحو ذاته ، ومساعدته على توجيه حياته الرياضية بنفسه بذكاء وبصيرة في حدود قدراته وأمكاناته ، العمل على اشباع دوافع الرياضي وتحقيق مطالبه وتلبية احتياجاته المختلفة بما يحقق له التوافق الشخصي ، مساعدة الرياضي على الالتزام بالخلق الرياضي الحميد وقواعد الضبط الاجتماعي ومسايرة المعايير الاجتماعية فضلا عن التفاعل الاجتماعي السليم ، العمل على التغيير والتعديل في السلوك والبيئة الاجتماعية للرياضي المصاب حتى يحدث توازن بينه وبين بيئته ... الخ (الحوري وحنوش ، 2011 : 214) ، ومساعدة الرياضيين المعرضين للإصابة على مواجهة الاثار النفسية السلبية الناتجة عن الإصابة ، والعمل على تغيير وتعديل سلوك الرياضي المصاب وتعديل البيئة الاجتماعية له حتى يحدث توازنا بينه وبين بيئته . (عبد الحفيظ ، 2002 : 111)
تتنوع وتتباين أساليب الإرشاد بحسب طبيعة المشكلة ومتغيراتها وشيوعها ، وبصورة عامة يمكن تصنيفها الى ماياتي :

1. الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي (حسب عدد المسترشدين)
2. الإرشاد المباشر والإرشاد غير المباشر (حسب التركيز على المسترشد)
3. الإرشاد التحليلي والإرشاد السلوكي والإرشاد المعرفي (حسب الخلفية الفكرية)

وهناك أساليب أخرى منها الإرشاد باللعب ، والإرشاد وقت الفراغ ، الإرشاد الخياري ... الخ ، وان اختيار أفضل طريقة للإرشاد تكون تعتمد على المرشد وأتجاهاته وقدراته ومهاراته فضلا عن تركيبه النفسي وذكائه ومقاومته وحسب نوع المشكلة إذا كانت خاصة ، جماعية ، سطحية ... الخ (زهران ، 1981 : 12).

يستخدم الإرشاد الجماعي مع المسترشدين الذين تتقارب وتتشابه مشكلاتهم وأضطراباتهم معا في جماعات صغيرة . (القاضي وآخرون ، 1981 : 128) ، وللإرشاد الجماعي مزايا وفوائد عديدة أهمها : الاقتصاد في النفقات ، يولد علاقات اجتماعية أكثر فاعلية ويحقق الشعور بالانتماء للجماعة ، تقبل وأخترام آراء الآخرين ، شعور المسترشد بالثقة بالنفس ، فضلا عن اتاحة الفرصة للمسترشد المتأثر بالحدث الضاغط عليه ان يعبر عن مشاعره المكبوتة ... الخ . (الاميري ، 2001 : 28).

ان نجاح الإرشاد الجماعي يتضمن مجموعة من الخطوات هي الاعداد للبرنامج الإرشادي وتحديد الاهداف السلوكية المتوقع انجازها وتحقيقها من البرنامج وتحديد الجماعة الإرشادية وتحديد عدد الجلسات التقريبية لتحقيق الاهداف الإرشادية وتنفيذ جلسات الإرشاد الجماعي فضلا عن جلسات التهيئة التعليمية المعرفية ، وبصورة عامة ان هناك ثلاثة مراحل لبناء البرنامج الإرشادي هي أدراك حاجات المستفيدين ، تحديد الاساليب الإرشادية ، استخلاص النتائج وتقويم العمل . (Lewis, 1974:329)

الأسس النفسية والتربوية

يعتمد الإرشاد التربوي على مجموعة من الأسس النفسية والتربوية التي يمكن تلخيصها كما يلي

1. **الفروق الفردية:** يتشابه الأفراد بعضهم البعض بالأخر في جوانب كثيرة، إلا أن هناك فروقا واضحة بين الأفراد في مظاهر الشخصية كافة (جسدياً وتعليمياً واجتماعياً وانفعالياً) حيث لا يوجد اثنان في صورة واحدة طبق الأصل، حتى التوائم المماثلة تختلف عن بعضها جزئياً.
2. **الفروق بين الجنسين:** إن الفروقات بين الجنسين واضحة في الجوانب الفيزيولوجية والجنسية والاجتماعية والعقلية والانفعالية، وهذه الفروقات التي تعود إلى عوامل بيولوجية أصلاً وإلى عوامل التنشئة الاجتماعية التي تبرز هذه الفروقات أو تقلل من أهميتها، لذا فعملية الإرشاد ليست واحدة لكلا الجنسين لأن ما ينطبق على الذكور قد لا ينطبق على الإناث.
3. **مطالب النمو:** يتطلب النمو السوي للفرد في مرحلة من مراحل نموه أن يحقق مطالب النمو التي تبين مدى تحقيق الفرد لذاته وإشباع حاجاته وفقاً لمستوى نضجه وتطور خبراته التي تتناسب مع مرحلة النمو، ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد، كما أن عدم تحقيق مطالب النمو يؤدي إلى شقاء الفرد وفشله.
4. **الفروق في الفرد الواحد:** ليست قدرات الفرد واستعداداته وميوله واحدة من حيث درجة قوتها أو ضعفها بل هي تختلف من خاصية إلى أخرى، فالخصائص الجسدية قد لا تتوافق مع الخصائص الانفعالية أو العقلية، فقد يتقدم النضج العقلي على النضج الاجتماعي. (عبد الهادي والعزة، 2004: 24)

(الأسس العصبية والفيولوجية

على المرشد أن يلم بقدر مناسب من الثقافة الصحية عن تكوين الجسم ووظائفه وعلاقته بالسلوك وخاصة الجهاز العصبي المركزي الذي هو الجهاز الرئيسي الذي يسيطر على أجهزة الجسم الأخرى ويتحكم في السلوك الإرادي للإنسان من خلال الرسائل العصبية الخاصة التي تنقل له الاحساسات الداخلية والخارجية ويستجيب بإصدار تعليماته إلى أعضاء الجسم، فالجهاز العصبي الذاتي اللاإرادي يعمل بشكل لا شعوري أي لا تتدخل إرادة الإنسان في ذلك وهو مسئول عن السلوك الغير إرادي مثل حركة الأمعاء وهذا الجهاز يسيطر على جميع أجهزة الجسم التنفسي والهضمي والدوري والتناسلي وجهاز الغدد والجلد وهو يعمل وقت تعرض الجسم للخطر بما يشبه إعلان حالة الطوارئ.

لمفهوم الكفاءة الذاتية المدركة:

لقد ظهر مفهوم عدم الكفاءة الذاتية على يد باندورا عندما نشر مقالة له بعنوان كفاءة او فاعلية الذات نحو نظرية أحادية لتعديل السلوك، حيث خضع هذا المفهوم للعديد من الدراسات عبر مختلف المجالات والمواقف، ولقي دعماً متنامياً ومطرداً من العديد من نتائج هذه الدراسات. ثم طور المفهوم بحيث ربطه بمفهوم الضبط الذاتي للسلوك في نظريته الاجتماعية المعرفية، من خلال ما نشره عن الاسس الاجتماعية للتفكير والسلوك (Bandura, 1986: 123) ، اذ عرفه باندورا بأنه تقويم الفرد لقدرته على سلوك معين (Bandura, 1997: 76) ، وقد عرفه (Pajares) بأنه اعتقاد الفرد في امكاناته الذاتية وثقته في قدرته ومعلوماته ، وانه يملك من المقومات ما يمكنه من تحقيق المستوى الذي يرتضيه او يحقق له التوازن مجددا جهوده وطاقاته في هذا المستوى . (Pajares, 1999: 220)
يرى اصحاب النظرية الاجتماعية ان مصطلح الكفاءة الذاتية المدركة يمثل مكوناً حاسماً في احساس الفرد بالضبط الشخصي والسيطرة على مصيره والتوافق مع احداث الحياة، وان الاحساس بالضبط والسيطرة الشخصية يعملان على التوافق والتقليل من مستوى الضغوط النفسية (الظاهر، 2000: 60).

مفهوم التفاؤل

التفاؤل لغة: هو قول أو فعل يستبشر به ، وتفاعل بالشئء تيمن به ، (ابن منظور، د.ت).
ان مفهوم التفاؤل ذكر في العديد من المصادر والدراسات تناولته تبعا لتباين العلماء واختلاف توجهاتهم النظرية المتعددة ، وسنعرض بعض التعريفات الخاصة بالتفاؤل وهي:-

فقد عرفه عبد الخالق بانه نظرة استبشار تجعل الفرد يتوقع الافضل ، وينتظر الخير ويرنو الى النجاح ، ويستبعد ما خلا ذلك . (عبد الخالق ، 2000 : 60).

أما ابو أسعد فيعرفه بانه سمة يمتلكها الافراد يتوقعون فيها الأقل لهم وللاخرين واحتمال حدوث الخير او الجانب الجيد من الاشياء . (أبوأسعد ، 2007 : 270).

كما يعرف المنشاوي التفاؤل بانه توقعات الفرد بان الاحداث المواقف المستقبلية تتجه نحو الافضل والجانب الايجابي . (المنشاوي ، 2006 : 6)

مراد واحمد(2001) : التفاؤل بأنه حالة وجدانية لدى الفرد في توقعه للخير والأمل لمجريات الأحداث الحالية والمستقبلية ، وهذه الحالة وقتية أو مستديمة اعتمادا على الأحداث الحالية وخبرات الفرد السابقة .

<http://www.alnoor.se/default.a>

العوامل المؤثرة في التفاؤل

بصورة عامه ان علماء النفس اتفقوا على ان التفاؤل هو النظرة الايجابية للحياة والمستقبل الا انهم اختلفوا في منشأ التفاؤل فبعضهم يرجعه الى عوامل بيولوجية والبعض الاخر الى انه رغبات في الفرد والبعض يرجعه الى انع استعداد فطري داخل الفرد وبعضهم يرى انه النظرة الايجابية وبعضهم سمه وصفية وكما يلي :

أولا : العوامل البيولوجية :

كثيراً ما ينشأ التفاؤل عن نشاط الشخص وقوته العقلية والعصبية ، فقد تعود ان يزود نفسه بالأفكار الصحيحة السارة ، وينشأ التشاؤم من ضعف النشاط وضعف القوة العصبية ووهن الرقابة العقلية في الإنسان فيسمح لنفسه ان يسبح في جو مظلم من الأوهام إذ إن ضبط النفس والنظر الى الناحية السارة دائماً يزيل من التشاؤم والهموم والأحزان التي تسيطر على أنفسهم.

ثانياً : العوامل الاجتماعية :

وهي العوامل المتمثلة بالتنشئة الاجتماعية من لغة وعادات وقيم واتجاهات سائدة في المجتمع ، ومن المتوقع ان يكون لها دور كبير في نشأة المفهوم فالمواقف الاجتماعية المفاجئة كمصادفة المواقف العصبية المحبطة أو المفاجئة تجعل الفرد يميل في الغالب الى التشاؤم والعكس صحيح الى حد بعيد .

ثالثاً : العوامل الاقتصادية :

إن التراجع الاقتصادي المستمر الذي يقلل من إمكانيات الاستخدام أو العمل في معظم الدول الغربية منذ أواخر السبعينيات من القرن العشرين ، قد اثر من دون شك على أهداف الحياة التي يضعها صغار الشباب لحياتهم ، ونظراً للشك في المستقبل فمن المتوقع بوجه عام ان يطور صغار الشباب اتجاهات متأثرة بهذه الظروف فيصبحون مترددين جداً بشأن وضع خطط حياتهم، ولاسيما في مجال العمل مما يؤثر بلا ريب على معدلات التشاؤم والتفاؤل لديهم .

رابعاً : العوامل السياسية :

إن التطاحن والحروب النفسية والعسكرية وما تخلفه من عوامل الصراع والاضطراب النفسي وهيمنة دول على غيرها وأنواع الاستعمار المباشر وغير المباشر، كل ذلك يؤدي الى فقدان التوازن النفسي فيشعر الفرد انه عاجز ضعيف مهدر لا يجد من يحميه فيقع فريسة الهم والقلق النفسي ، مما يؤدي الى صراعات نفسية لا تلبث ان تصبح مظاهر سلوكية لدى الفرد كالخوف من المستقبل والتشاؤم والشعور بالنقص والتردد والشك (حسن ، 2008 : 31).

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

منهج البحث

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي للمجموعات الثلاث الضابطة والتجريبية ومجموعتين

تجريبيتين لملائمتها طبيعة المشكلة.

مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من لاعبات الريشة الطائرة والبالغ عددهن (18) لاعبة ، فضلا عن اخذ (2) لاعبة لإجراء التجربة الاستطلاعية ، حيث بلغ عدد افراد عينة البحث (20) لاعبة وهم بذلك يمثلون نسبة (90%) من مجتمع البحث بعد استبعاد اللاعبين والمشاركين في التجربة استطلاعية، ثم

أجرت الباحثتان لغرض تأكد من تجانس أفراد عينة البحث تم استخدام اختبار معامل الالتواء بين متغيرات الطول والوزن والعمر الزمني والتدريبي وقد تبين أن قيم معامل الارتباط محصورة (1+)، وهذا يعني أن العينة متجانسة كما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس أفراد عينة البحث من خلال اختبار معامل الالتواء في بعض المتغيرات

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	
0,28-	4,39	59,81	كغم	الوزن
0,16-	3,46	166,0	سم	الطول
0,19+	0,71	6,8	سنة	العمر التدريبي
0,41+	0,91	16,8	سنة	العمر الزمني
0,85	16,22	95,53	u/l	CPK
0,63	17,55	146,7	u/l	LDH
0,20-	0,60	1,20	Mmo/l	حامض اللاكتيك

الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- المصادر العربية والاجنبية وشبكة الانترنت
- جهاز الرستاميتز لقياس الوزن والطول وجهاز لابتوب (Lenovo) صيني المنشأ.
- ملعب كرة الريشة الطائرة وتيوبات كرات ريشة طائرة.
- حقن طبية 25 وجل تيوب عدد 25 ورك تيوب صيني وبوكس لحفظ عينات الدم.
- جهاز Centrifuge , Universal 16A, Germany لفصل السيرم.
- كتات لقياس (انزيم كرياتين فوسفوكاينيز CPK)
- جهاز cobas c111 شركة Roche لقياس HDL
- جهاز قياس حامض اللاكتيك في الدم (Lactate Pro 2) ياباني.
- القياسات البايوكيميائية المستخدمة في البحث:.
- قياس متغيرات البحث (CPK, HDL, حامض اللاكتيك)

بعد سحب الدم من عينة البحث ووضعه في تيوبات خاصة (جل تيوب) حيث يتم بعده فصل السيرم بجهاز الطرد المركزي وذلك لان قياس المتغيرات (انزيم CPK) تعتمد على سيرم الدم حيث يتم ذلك بوضع مقدار معين من السيرم على الكتات الخاصة بذلك لاعطاء النتيجة النهائية من خلال الجهاز المستخدم وهو (cobas).
قياس حامض اللاكتيك في الدم

استخدمت الباحثتان جهاز قياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك المحمول يدويا نوع (Lactate Pro 2) الحيل الثابوت تمثلت طريقة القياس وذلك باختيار احد أصابع اليد ليتم الوخز وظهور قطرة الدم الأولى ثم مسحها وبعد ظهور قطرة الدم للمرة الثانية يتم وضع عليها شريط القياس المتصل بالجهاز ليسحب الدم باتجاه الشريط ثم تظهر نتيجة قياس نسبة حامض اللاكتيك خلال (15) ثانية.
الاختبارات المستخدمة في البحث
مقياس التفاؤل

استخدمت الباحثتان مقياس التفاؤل المعد من قبل (ايمان صادق وريا الدوري) ،وقد تضمن المقياس (28) فقرة ،وقد وضع امام كل فقرة خمسة بدائل هي تنطبق على دائما ،تنطبق على كثيرا ، تنطبق على احيانا ، تنطبق على قليلا ، لا تنطبق على ابداء ، واعطيت الدرجات 1،2،3،4،5 وبذلك فان

اعلى درجة للمقياس (140) واقل درجة (28) ، اما الوسط الفرضي فيبلغ (84) (صادق والدوري 2010 : 42)

مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

استخدمت الباحثان مقياس الكفاءة الذاتية المدركة من اعداد سالي طالب علوان ، وقد تكون المقياس من (39) فقرة و كل فقرة خمسة دائل (ينطبق تماما ، تنطبق كثيرا ، تنطبق بدرجة متوسطة ، تنطبق قليلا ، لاتنطبق) ، وتحصل البدائل على القيم (1،2،3،4،5) في الفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية وتتراوح درجات المقياس من (39-195) وبمتوسط فرضي (67) درجة (علوان 2012 : 33)

التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية يوم الثلاثاء المصادف 2017/5/3 لغرض التعرف على المعوقات وسلامة الأجهزة وتهيئة الكادر الطبي المساعد(ملحق1)ومنها ترقيم التيوبات ووضع الدم فيها وأجراء التحليلات، والتأكد من وضوح التعليمات للمقياس وضوحها للاعبات ، فضلا عن التعرف على الوقت المستغرق لاجاباتهم ، وقد تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (2) لاعبة اختبرت عشوائيا ، وقد اتضح من هذه التجربة ان تعليمات مقياس التفاؤل (18) دقيقة ، اما مقياس الكفاءة الذاتية المدركة فقد بلغ (16) دقيقة .

التجربة الرئيسية

تم إجراء الاختبارات القبلية للأيام الموافقة 8-9-10 / 5 / 2017 صباحا وذلك في ملعب نادي الاثوري حيث تم إعداد كافة الظروف المثالية لإجراء مباراة تجريبية تخضع لكافة المتعلقات الطبيعية لأجواء المنافسة ووقت الراحة والكادر التحكيمي وكذلك الفريق المنافس الآخر حيث كان احد الأندية المعروفة (نادي الارمني) وذلك لخلق الإثارة والمنافسة الجدية والحماس بين الفريقين وبذلك سوف يكون هناك جهد بدني حقيقي ، لقد تم مشاركة عينة البحث(18) لاعبة للحصول على عينات الدم كونهم تعرضوا لجهد خلال (الشوطين) حيث تم سحب الدم من عينة البحث بواسطة كادر متخصص وعلى مدى ثلاث ايام لمجاميع الثلاث بعد انتهاء المباراة جرت عملية سحب الدم من كل مجموعته، وكان مقدار الدم المسحوب من كل لاعبة (3مل) من الدم الوريدي في منطقة العضد ووضعها في تيوبات خاصة (جل تيوب) وهي مرقمة حسب أسماء اللاعبات تمهيدا لنقله الى المختبر التخصصي لغرض تحليل مكوناته والحصول على نتائج متغيرات البحث وهي (انزيم HDL , CPK) وكذلك قياس نسبة حامض اللاكتيك في الدم بطريقة مباشرة بواسطة جهاز (Lactate Pro 2) ، ولقد تم توزيع استمارات المقياس خلال ثلاثة للمجاميع الثلاث.

البرنامج التدريبي

قامت الباحثان باعداد برنامج تدريبي للاعبات كرة الريشة الطائرة ، ويعمر تدريبي 4-6 سنوات وقد بدء البرنامج التدريبي 2017/5/13 واستمر تطبيق التمرينات لمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد ،خلال مرحلة الأعداد الخاص ، في القسم الرئيسي ، مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية ، وقد بلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة 180 دقيقة ، وكان مواكبا للبرنامج الإرشادي ملحق (2) نموذج لوحدين تدريبيين .

البرنامج الارشادي

قامت الباحثان باعداد البرنامج الارشادي الجمعي المبني على التفاؤل لتنمية الكفاءة الذاتية المدركة وكانت ايام البرنامج الارشادي مغايرة للأيام البرنامج التدريبي ،يهدف البرنامج الارشادي الى تحقيق هدفين هما :

- 1- هدف ارشادي علاجي يتمثلي تنمية التفاؤل لدى اللاعبات .
- 2- هدف وقائي يهدف الى اكساب اعضاء المجموعة التجريبية الاولى بعض الفنيات والمهارات الجديدة التي تساعدهن على تنمية الكفاءة الذاتية المدركة مما يساعدهن على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديهن .

٣- اما الجلسات الارشادية ومدتها ومكانها فقد اشتمل البرنامج على (12) جلسة ارشادية بواقع جلستين في الاسبوع وقد تراوحت المدة الزمنية للجلسات ما بين (45-60) دقيقة اما مكان الجلسات فقد (في القاعة الداخلية للنادي) وكما موضح في الجدول التالي :

ت	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	يوم وتاريخ الجلسة	مدة الجلسة
		الجلسة التمهيديّة	الاحد	٤٥د
1	الاولى	تعاريف + بناء العلاقة الارشادية	الاربعاء	٤٥ د
2	الثانية	توضيح مفهوم التفاؤل	الاحد	٦٠د
3	الثالثة	شرح التفكير الايجابي	الاربعاء	٦٠د
4	الرابعة	علاقة التفكير بالانفعال	الاحد	٥٠د
5	الخامسة	الافكار اللاعقلانية وتأثيرها على الكفاءة الذاتية المدركة	الاربعاء	٤٥د
6	السادسة	تاكيد الذات	الاحد	٦٠د
7	السابعة	الايحاءات بالذات	الاربعاء	٥٥د
8	الثامنة	تعزيز الثقة بالذات	الاحد	٥٠د
9	التاسعة	التدريب على مهارة الاسترخاء	الاربعاء	٦٠د
10	العاشرة	التنظيم الذاتي	الاحد	٥٥د
11	الحادية عشر	الامن النفسي	الاربعاء	٦٠د
12	الثانية عشر	الكفاءة الذاتية المدركة	الاحد	٤٥د
13	الثالثة عشر	تعديل السلوك	الاربعاء	٦٠د
14	الرابعة عشر	تقديم فكرة عن التوازن بين قدرات الفرد وطموحاته	الاحد	٥٥د
	الجلسة النهائية	اجراء الاختبارات البعدية	الاربعاء	٤٥د

وقد استخدمت الباحثتان مجموعة من الاساليب التي من خلالها تحقق التعزيز الايجابي والاسترخاء ، التخيل ، لعب الادوار ، مراقبة الذات ، الواجبات البيئية ، الحوار الذاتي . ولغرض التعرف على صلاحية البرنامج الارشادي قامت الباحثتان بعد اعداد البرنامج الارشادي بطبيعته الاولية والذي اشتمل على (12) جلسة ارشادية قامت الباحثتان بعرض البرنامج على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس والارشادي التربوي (ملحق 1) للتعرف على صلاحية البرنامج وملائمته لافراد عينة البحث حيث تم الاتفاق على جميع الموضوعات واصبح البرنامج بصورته النهائية .

وقد قامت الباحثتان بتطبيق البرنامج الارشادي بعد ان اصبح جاهزا بصورته النهائية ، حيث تم تهيئة مكانا مناسباً لتنفيذ البرنامج الارشادي وقد تم تحديد يوم الاحد الموافق 11 / 5 / 2017 موعداً لبدء البرنامج الارشادي في الجلسة الافتتاحية على المجموعة التجريبية الثانية ، وقد تمت ادارة الجلسات من قبل ا.م.د نيران يوسف تخصص صحة نفسية وارشاد نفسي / كلية التربية / قسم الارشاد النفسي – جامعة المستنصرية وبمتابعة الباحثة الاولى ا.د سعاد سبتي تخصص ارشاد تربوي .

الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ 15-16-17/7/2017 صباحاً على مدى ثلاث ايام ، حيث تم مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الادوات والاجهزة والزمان والمكان وكذلك طريقة التنفيذ .

الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية الجاهزة spss

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

عرض نتائج المجموعات الثلاث على متغيرات البحث .
عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة على متغيرات البحث ومناقشتها .

جدول (2)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي للتفاوت والكفاءة الذاتية المدركة وبعض الانزيمات للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		قيمة T	دلالة الفروق
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي		
التفاوت	درجة	3,45	3,36	89,9	4,86	3,017	2,78
الكفاءة الذاتية المدركة	درجة	3,85	4,25	104,1	100	3,223	2,78
انزيم C.P.K	L/U	1,60	1,49	44,87	93,41	3,76	2,78
انزيم HDL	L/U	2,99	1,50	179,11	176,3	2,27	2,78
حامض اللاكتيك	NMO/L	0,54	0,61	2,30	1,02	2,72	2,78

عند درجة حرية 5 ومستوى دلالة 0,05

يتبين من الجدول (2) ان قيمة T المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة (التفاؤل ، الكفاءة الذاتية المدركة ، بعض الانزيمات) كانت (3,01-3,22-3,76) هي اكبر من قيمة T الجدولية والبالغة (2,78) عند درجة حرية 5 وبمستوى دلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ماعدا انزيم (HDL) فقد بلغت قسمة T المحسوبة (2,27) وهي اصغر من قيمة T الجدولية والبالغة (2,87) عند درجة حرية 5 ومستوى دلالة 0,05 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي .

تعزو الباحثان ذلك ان هناك تحسن طفيف لدى افراد المجموعة الضابطة والسبب في ذلك قد يعود الى الالتزام بالوحدات التدريبية الصحيحة من قبل المدرب ادى الى تحقيق تلك النتائج .
عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية الاولى (برنامج تدريبي) على متغيرات البحث ومناقشتها .

جدول (3)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي للتفاوت والكفاءة الذاتية المدركة وبعض الانزيمات للمجموعة التجريبية الاولى (برنامج تدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		قيمة T	دلالة الفروق
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي		
التفاوت	درجة	7,18	6,35	101,3	89,6	7,11	2,78
الكفاءة الذاتية المدركة	درجة	3,02	3,23	114,9	109,4	5	2,78
انزيم C.P.K	L/U	1,83	1,69	50,79	43,21	7,21	2,78
انزيم HDL	L/U	3,87	5,89	179,31	167,72	8,33	2,78
حامض اللاكتيك	NMO/L	0,63	0,58	2,89	1,30	3,24	2,78

عند درجة حرية 5 ومستوى دلالة 0,05

يتبين من الجدول (3) ان قيمة T المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية الاولى (برنامج تدريبي) (الكفاءة الذاتية المدركة ، بعض الانزيمات) كانت (3,24-7,11-7,21-8,33-7,21) هي اكبر من قيمة T الجدولية والبالغة (2,78) عند درجة حرية 5 وبمستوى دلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي .

يتبين من الجدول السابق ان هناك تطور واضح لدى افراد المجموعة التجريبية الاولى (برنامج تدريبي) ، وتغزو الباحثان السبب الى ان خلال الوحدات التدريبية يكون التركيز على المهارات الخاصة باللعبة الريشة الطائرة اذا بيتح الفرصة للمدرب لتثبيت الاخطاء وتوجيهاتها ، فضلا عن ذلك فان التغذية الراجعة وتصحيح الاخطاء عند اداء المهارة كان يعطيان بصورة مباشرة ومنتزمنة مع الاداء مما ادى ان يسمح افراد العينة بتصحيح الخطا مباشرة بعد الحصول في الاداء المثالي .
عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية الثانية (برنامج الارشادي) على متغيرات البحث ومناقشتها

جدول (4)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية للتفاوت والكفاءة الذاتية المدركة وبعض الانزيمات للمجموعة التجريبية الثانية (برنامج الارشادي)

المتغيرات	وحدة القياس	الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		قيمة T	دلالة الفرق
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي		
التفاوت	درجة	8,94	7,31	106,9	87,5	24,25	2,78
الكفاءة الذاتية المدركة	درجة	3,75	3,09	118,9	113,2	4,91	2,78
انزيم C.P.K	L/U	1,51	1,48	51,81	42,60	9,69	2,78
انزيم HDL	L/U	3,96	6,30	187,20	168,80	5,52	2,78
حامض اللاكتيك	NMO/L	0,60	0,56	2,99	1,20	3,72	2,78

عند درجة حرية 5 ومستوى دلالة 0,05

يتبين من الجدول (4) ان قيمة T المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية الثانية (برنامج ارشادي) (التفاؤل ، الكفاءة الذاتية المدركة ، بعض الانزيمات) كانت (24,25-4,91-9,69-5,52-3,72) هي اكبر من قيمة T الجدولية والبالغة (2,78) عند درجة حرية 5 وبمستوى دلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ماعدا انزيم (HDL) فقد بلغت قسمة T المحسوبة (2,27) وهي اصغر من قيمة T الجدولية والبالغة (2,87) عند درجة حرية 5 ومستوى دلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي .

يتبين من الجدول السابق ان هناك تطور واضح وملحوس لدى افراد البرنامج الارشادي المستخدم قد هيئة الجو الارشادي الملائم للاعبات والذي بموجبة اعطت الباحثان الفرصة لكل لاعبة داخل المجموعة لتطوير ادراكها ومفاهيمها بنفسها في فهم ابعاد التفاؤل والكفاءة الذاتية المدركة والاثار الايجابية لها والقدرة على التكيف مع الصور الايجابية والابتعاد عن الصور السلبية وذلك من خلال الجو الارشادي داخل المجموعة الذي يتصف بالنقح المتبادلة والاجواء الطيبة بين جميع الاطراف وحرص الباحثان ادى الى تحقيق نتائج ايجابية .

عرض وتحليل نتائج تحليل التباين (f) بين المجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعدية للمتغيرات

جدول (5)

يبين تحليل التباين وقيمة (f) المحسوبة ودلالة الفرق في الاختبارات لمجموعات البحث الثلاث في متغيرات البحث

ت	الاختبارات	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفرق
1	التفاوت	بين المجاميع	38,76	2	7,75	*12,63	0,000	معنوي
		داخل المجاميع	14,73	15	0,61			
2	الكفاءة	بين المجاميع	47,45	2	9,49	*10,58	0,000	معنوي

			0,89	15	21,51	داخل المجاميع	الذاتية المدركة
معنوي	0,000	*4,15	3,45	2	17,26	بين المجاميع	انزيم CPK
			0,83	15	19,93	داخل المجاميع	
معنوي	0,000	*5,36	3,15	2	15,76	بين المجاميع	انزيم HDL
			0,58	15	14,1	داخل المجاميع	
معنوي	0,000	*4,58	3,31	2	16,55	بين المجاميع	حامض اللاكتيك
			0,72	15	17,31	داخل المجاميع	

* عند درجة حرية (2) (15) ومستوى دلالة 0,05 قيمة F الجدولية (3,68) يتبين من الجدول (5) بان التفاؤل قد بلغت بين المجموعات لمجموع المربعات (38,76) ودرجة حرية (2) ومتوسط المربعات (7,75) ، اما داخل المجموعات فقد بلغت مجموع المربعات (14,73) ودرجة حرية (15) ومتوسط الدرجات (0,61) ، اما قيمة F المحسوبة فقد بلغت (12,63) وعند مقارنه قيمة F المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (3,68) عند درجة حرية (2) ، (15) وتحت مستوى دلالة (0,00) يدل على وجود فرق معنوي لكون قيمة F المحسوبة اكبر من قيمة F الجدولية .

جدول (6)

يبين نتائج المقارنة في اختبار L.S.D للمجموعات الثلاث في التفاؤل

المجموعات	الأوساط الحسابية	الضابطة	تجريبية 1	تجريبية 2
		89,9	101,3	106,9
الضابطة	89,9	-	11,4-	5,6-
تجريبية 1	101,3	11,4-	-	5,6-
تجريبية 2	106,9	**17	*5,6	-

قيمة L.S.D الجدولية عند درجة حرية (2,15) ومستوى دلالة (0,05) = 3,64** دال جدا لصالح المجموعة التجريبية الثانية

جدول (7)

يبين نتائج المقارنة في اختبار L.S.D للمجموعات الثلاث في الكفاءة الذاتية المدركة

المجموعات	الأوساط الحسابية	الضابطة	تجريبية 1	تجريبية 2
		104,1	114,9	118,9
الضابطة	104,1	-	10,8-	14,8-
تجريبية 1	114,9	*10,8	-	4-
تجريبية 2	118,9	**14,8	*4	

قيمة L.S.D الجدولية عند درجة حرية (15,2) ومستوى دلالة (0,05) = 3,64** دال جدا لصالح المجموعة التجريبية الثانية

جدول (8)

يبين نتائج المقارنة في اختبار L.S.D للمجموعات الثلاث في انزيم CPK

المجموعات	الأوساط الحسابية	الضابطة	تجريبية 1	تجريبية 2

51,81	50,79	44,87		
6,94-	5,92-	-	44,87	الضابطة
1,02-	-	*5,92	50,79	تجريبية 1
	1,02	*6,94	51,81	تجريبية 2

قيمة L.S.D الجدولية عند درجة حرية (15,2) ومستوى دلالة (0,05) = 3,64** دال جدا
لصالح المجموعة التجريبية الثانية

جدول (9)

يبين نتائج المقارنة في اختبار L.S.D للمجموعات الثلاث في انزيم HDL

المجموعات	الأوساط الحسابية	الضابطة	تجريبية 1	تجريبية 2
		179,11	179,31	187,20
الضابطة	179,11	-	0,2-	8,09-
تجريبية 1	179,31	0,2	-	7,89-
تجريبية 2	187,20	**8,09	*7,89	

قيمة L.S.D الجدولية عند درجة حرية (15,2) ومستوى دلالة (0,05) = 3,64** دال جدا
لصالح المجموعة التجريبية الثانية

جدول (10)

يبين نتائج المقارنة في اختبار L.S.D للمجموعات الثلاث في حامض اللاكتيك

المجموعات	الأوساط الحسابية	الضابطة	تجريبية 1	تجريبية 2
		1,02	2,89	2,99
الضابطة	1,02	-	1,87-	1,97-
تجريبية 1	2,89	*1,87	-	0,1-
تجريبية 2	2,99	**1,97	0,1	

قيمة L.S.D الجدولية عند درجة حرية (15,2) ومستوى دلالة (0,05) = 3,64** دال جدا
لصالح المجموعة التجريبية الثانية

مناقشة النتائج

يتبين من جدول (6)، (7)، (8)، (9)، (10) ان هناك فرقا معنوي بين نتائج المجموعة الضابطة ونتائج المجموعة التجريبية الأولى ولصالح المجموعة التجريبية الأولى ، كما تحقق فرقا معنويا بين المجموعة الضابطة ونتائج المجموعة الثانية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية وفيما يتعلق بنتائج المجموعة التجريبية الأولى ونتائج المجموعة التجريبية الثانية فقد تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت البرنامج الإرشادي على المجموعة الأولى التي استخدمت البرنامج التدريبي . وتعزو الباحثتان تفوق المجموعة التجريبية الثانية على المجموعة التجريبية الأولى الى جملة اسباب منها :-

ان البرنامج الإرشادي دور في توسيع مشاركة اللاعبين ومسؤوليتهن في ضبط الانظمة والقوانين الاجتماعية السلوكية وذلك من خلال المناقشات العلمية والنقد الموضوعي واعطاء الواجب البيتي خلال الجلسات الارشادية كان له اثر واضح في نشوء اواصر اجتماعية بين اللاعبين مما ادى الى تكوين خطوط للارتباطات الاجتماعية في تحقيق اهداف العلمية الارشادية ، وكان للارشاد الجماعي اثر ايجابي في تنمية التفاؤل وهذا ماتؤكدته ادبيات العلاج الجماعية من حيث فاعليته في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة ، وجاءت هذه التنمية متفقه مع دراسة (الجبوري، 2010 : 98) ، التي اتفقت على فاعلية

البرنامج الإرشادي في تعديل السلوك الاجتماعي من خلال تنمية سلوك الالفة والمودة والتسامح والتعاون والايثار الذي اساسه النية الحسنة وحسن التصرف وهو اساس بناء الفريق الرياضي وتطور مستواه البدني والفني والخططي الذي يتوقف عليه الانجاز .

كما ان استضافة المختصين في مجالات الارشادي النفسي كان له الدور الفاعل والمؤثر في تحفيز اللاعبين في تعلم مايطرح في الجلسة على فهم مايدور من مناقشات داخل الجلسة الارشادية والتي ساعدت بشكل كبير .

كما ان الفنيات والاستراتيجيات في البرنامج الارشادي اتاحت الفرصة للاعبين للتعبير عن ارائهم بكل صراحة فضلا عن استخدام التقنيات الحديثه من الوسائل كافلام التعليمية .

وترى الباحثان ان هناك تغير في قياس (CPK) وهذا التباين يختلف من وقت الراحة وبعد الشوط الأول وبعد الشوط الثاني , حيث يعتمد النشاط البدني في جميع الفعاليات الرياضية على وجود مركب فوسفات الادينوسين (ATP) والذي يجب تعويضه أثناء النشاط البدني من خلال أنظمة الطاقة إذ إن زمن الأداء والشدة خلال حمل المباراة هي التي تحدد عمليات التمثيل الغذائي لإنتاج هذا المركب أي إن ارتفاع في نشاط الإنزيم CPK يعتبر نتيجة حتمية لبذل جهد عضلي ويعتمد إنتاج الطاقة في كرة اليد على النظام اللاهوائي لأن اغلب فعاليات هذا النشاط تتميز بالسرعة والقوة والوثب للأعلى من أجل كسب النقطة، والتغيرات اللاهوائية في العضلات الناتجة عن التدريبات الرياضية تتضمن الزيادة في سعة كل من نظام ادينوسين ثلاثي الفوسفات(ATP) و (CPK) وأيضا الزيادة في نظام تحلل السكر اللاهوائي . فسعة نظام(ATP-CP) تزداد من خلال زيادة النشاط للإنزيم الرئيسي لهذا النظام وهو إنزيم(CPK) (البشتاوي واسماعيل، 2006: 244)

وتبين وجد هناك تغير في قياس (LDH)وهذا التباين وجد هناك ارتفاع ملحوظ مقارنة مع نسبته في وقت الراحة تعزو الباحثان هذه الزيادة في نسبة إنزيم (LDH) إلى طبيعة عمل هذا الإنزيم كونه يعمل في التفاعل العكسي إي باتجاه تحويل حامض اللاكتيك إلى حامض البايروفيك لإنتاج الطاقة (ATP)من خلال إعادة الأكسدة كونه من مجموعة الإنزيمات المؤكسدة والمختزلة ويحدث ذلك مع زيادة الجهد البدني خلال الشوط الأول حيث يصبح زيادة في معدل الطلب على الطاقة ويلجأ الجسم إلى استخدام نظام الطاقة اللاهوائية والذي يتمثل في التحلل اللاهوائي لكل من جلايوكجين العضلات وجلوكوز الدم وبذلك يبدأ إنتاج حامض اللاكتيك حيث إن(LDH) يعمل على إعادة تنظيم التفاعل العكسي للتخلص من حامض اللاكتيك وذلك بتحويله إلى البايروفيك, ويساعد إنزيم (LDH) في التمثيل الغذائي لحامض اللاكتيك ولهذا فان إي زيادة في نشاط هذا الإنزيم يصاحبها زيادة في التخلص من اللاكتيك" (سلامة، 1999 : 63).

الاستخلاصات

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها استخلصت الباحثان ماياتي

1. فاعلية البرنامج التدريبي والارشادي في تنمية التفاؤل والكفاءة الذاتية المدركة وبعض الانزيمات لدى افراد العينة .
2. للبرنامج الارشادي افضلية في تنمية التفاؤل والكفاءة الذاتية المدركة وبعض الانزيمات لدى افراد العينة .

التوصيات

في ضوء ما توصلت اليه الباحثان توصي ماياتي :-

- 1- تعميم نتائج الدراسة الحالية على الفرق الرياضية المشاركة في الدوري في لعبة الريشة الطائرة .
- 2- حث المدربين والمدربات على الاهتمام بالاعداد النفسية للاعبين .
- 3- ضرورة تنظيم محاضرات تثقيفية تدور حول مفهوم التفاؤل والكفاءة الذاتية المدركة .
- 4- ضرورة الاهتمام بموضوع الارشاد النفسي وذلك من خلال وجود وحدة ارشادية في كل نادي .

٥- ضرورة دراسة التفاؤل والكفاءة الذاتية المدركة وبعض الانزيمات في الالعاب الرياضية المختلفة الأخرى .

المصادر العربية والأجنبية

١. أحمد عبد اللطيف أسعد ابو أسعد : اثر وجود الاطفال وعددهم والمستوى الاتصادي في الشعور بالتفاؤل والرضا الزوجي ، مجلة كلية التربية ، عين شمس ، مصر 3 (319 ، 2007).
٢. أحمد علي الاميري : فعالية برنامج ارشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الثانوية في تعز ، اطروحة دكتوراة غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، 2002.
٣. احمد محمد عبد الخالق ،: التفاؤل والتشاؤم ، عرض لدراسات عربية ، الكويت ، منشورات جامعة الكويت ، 2000.
٤. أخلاص عبد الحفيظ : التوجيه والارشاد في المجال الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002.
٥. الامام واخرون ، مصطفى محمود :الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، ط1 ، دار الحكمة ، جامعة البصرة ، 1991.
٦. ايمان صادق و ريا الدوري : التفاؤل وعلاقته بالتوجيه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات ، مجلة البحوث التربوية النفسية ، العددان السادس والعشرون والسابع والعشرون ، 2010
٧. بهاء الدين ابراهيم سلامة: التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999
٨. جودت عبد الهادي و سعيد العزة : مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2004.
٩. حامد عبد السلام زهران : التوجيه والارشاد النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة، 1981.
١٠. حسين محمد طاهر و محي الدين الجري ،: الارشاد النفسي والتربوي بين الاصاله والجديد ، الكويت ، كلية التربية ، جامعة الكويت ، 1986.
١١. خالد شاكر الظاهر : الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالممارسات الوالدية الداعمة ، رسالة ماجيستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية ، عمان ، 2000.
١٢. سالي طالب علوان: الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد ، بحث منشور ، مجلة البحوث التربوية النفسية ، العدد 33.
١٣. صالح جاسم الدوسري : الاتجاهات العلمية في تخطيط برنامج التوجيه والارشاد ، مجلة رسالة الخليج ، العدد 15 ، الكوت ، 1985.
١٤. عادل محمود المنشاوي : التنبؤ بالتفاؤل والتشاؤم في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية لدى عينة منطلاب كلية التربية، التربية المعاصرة ، مصر ، 23(74) 2006،
١٥. عكله سليمان الحوري و معيوف ذنون حنتوش : مدخل الى علم النفس الرياضي ، ط1 ، الموصل ، دار الاثير للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 2011.
١٦. فتحي مصطفى الزيات : البنية العاملية للكفاءة الذاتية المدركة ومحدداتها المؤتمر الدولي السادس ، مركز الإرشاد النفسي كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، 1996.
١٧. فتحي مصطفى الزيات : علم النفس المعرفي ، ج2 ، ط1 ، دار النشر للجامعات ، مصر ، 2001.
١٨. محمد نعمة حسن :التفاؤل والتشاؤم الرياضي وعلاقته بتحقيق الأهداف والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي العاب القوى، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2008
١٩. مهند حسين البشتاوي و أحمد محمود أسماعيل: فسيولوجيا التدريب البدني ، عمان ، دار وائل للنشر ، ط1 ، 2006 .

٢٠. هيثم حسين الجبوري : اثر استخدام برنامج ارشادي نفسي في تعديل السلوك الاجتماعي وعلاقته بموقع الضبط لدى طلاب كلية التربية الرياضية – جامعة بابل ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2010.

21. Bandura,A:Social Foundotion of thought and Action englem Wood cliffs prentice hall.Abstract international,VOI.56.1986

22. Bandura,A.,: perceived self-efficacy in v.s. Ramachaudddddrran(ed) encyclopedia of human behavior , vol:4 , New York 1998.

23. Lewise , M.and Lewis , J. : Schematic for change , personal and guidance, Journal 52, 96) ,1974 .

24. Pajares,f.,: performance of entering middle school students . Journal of education psychology . vol ,29 ,1999.

25. <http://www.alnoor.seLdefault.asp>