

تأثير برنامج ارشادي على وفق التحكم الذاتي وتأثيره في بعض المهارات الهجومية للاعب سلاح الشيش دون (20 سنة)

علي معارج مفتن
أ.م.د. سكينه شاكر حسن
الجامعة المستنصرية- كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

dr_sakainashaker@yahoo.com

Acom0859@gmail.com

مستخلص البحث:

شهد مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة بالفترة الاخيرة تطوراً كبيراً واهتمام ملحوظ بعلم النفس الرياضي وفيما يتعلق بتهيئة المواقف النفسية بشكل يستثير دوافع اللاعب للوصول الى الانجاز الرياضي . إذ ان التحكم الذاتي يمثل الجزء الاساسي في اعداد اللاعب لاكتساب المهارات والمواقف والأهداف وجميع ابعاد المنافسة وكل ما يتعلق بها . وقد برزت مشكلة البحث بقلّة الاهتمام بالجانب النفسي إضافة إلى قلة وجود برامج ارشادية نفسية للاعب سلاح الشيش وقلّة استخدام برنامج التحكم الذاتي ومعرفة تأثيره في بعض المهارات الهجومية . وقد هدف البحث على اعداد برنامج ارشادي وفق التحكم الذاتي للتحكم الذاتي ومعرفة مدى تأثيره في المهارات الهجومية لسلاح الشيش . وقد تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ مجتمع البحث (25) لاعب أما عينة البحث فقد بلغت (20) لاعب من لاعبي نادي ديالى بسلاح الشيش . وقد تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات منها :- إن برنامج التحكم الذاتي كان له تأثير إيجابي في تحسين أداء بعض المهارات الهجومية بسلاح الشيش للمجموعة التجريبية . وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة لبعض المهارات الهجومية لسلاح الشيش . أما أهم التوصيات فهي: ضرورة القيام بدراسة مشابهة لهذه الدراسة على الألعاب الجماعية .

مقدمة واهمية البحث:

وتعد رياضة المبارزة واحدة من أقدم الألعاب الرياضية المعروفة في العالم والتي اخذت قاعدة انتشارها تتسع شيئاً فشيئاً للاهتمام المتزايد في تعليمها وتدريبها . فمن ناحية تعد المبارزة رياضة علم وفن والطريق الى توافر الصحة والثقة بالنفس ، فهي تعطي القوام الجميل للفرد والذي لاشك فيه انه يساعد حتما في تحقيق الصورة الجذابة لها ، كما وتنمي رياضة المبارزة عند ممارستها الثقة بالنفس والدافعية وتعطيه افقاً واسعاً للإدراك والتفكير مما يساعد اللاعب في الوقوف على مشكلاته وعلى امكانية تخطي العقبات التي تواجهه في حياته . ومن هنا برزت أهمية البحث في اعداد برنامج للتحكم الذاتي يعمل على تحسين أداء بعض المهارات الهجومية للاعب سلاح الشيش.

مشكلة البحث:

تعد لعبة سلاح الشيش هي من الألعاب الفردية المهمة في بلدان العالم وفي مجال رياضة المبارزة وفي أغلب الرياضات نجد المعنيون بها يهتمون اهتماماً كبيراً بالجانب المهاري من خلال إيجاد الوسائل والأساليب الكفيلة بتدريب اللاعبين وتطوير مستواهم عن طريق ابتكار أساليب ووسائل وبرامج تدريبية تعمل على تحسين وتطوير مهارات اللاعبين وتقليل الجهد والوقت على المدرب ، ولم يظهر اهتمام بالجانب النفسي إذ لا توجد برامج نفسيه تعمل على تحسين الجانب النفسي للاعبين ، ومن هنا برزت مشكلة البحث بقلّة الاهتمام بالجانب النفسي مقارنة بالجانب المهاري وقلّة وجود برامج

نفسية للاعبين سلاح الشيش وعدم استخدام برنامج ارشادي للتحكم الذاتي ومعرفة تأثيره على قوة بعض المهارات الهجومية كل هذه تؤدي الى تحسين مستوى اللاعب.

أهداف البحث :-

1. اعداد برنامج للتحكم الذاتي للاعبين سلاح الشيش .
2. معرفة تأثير برنامج التحكم الذاتي على بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي سلاح الشيش .

فرضيات البحث :-

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض المهارات الهجومية للمجموعتين التجريبية والضابطة للعينة قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية .
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لبعض المهارات الهجومية للمجموعتين التجريبية والضابطة للعينة قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية .

مجالات البحث :-

1. المجال البشري : لاعبو سلاح الشيش لنادي ديالى (20 سنة) قضاء بعقوبة.
2. المجال الزمني : المدة من 23/01/2022 ولغاية 20/07/2022 .
3. المجال المكاني : قاعة المبارزة في (قسم رعاية الموهبة الرياضية) في ديالى قضاء بعقوبة.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

منهج البحث :-

يعد المنهج من الامور الاساسية والمهمة في تنفيذ البحث لكونه ينضم افكار الباحثين ويحلها ويعرضها لكي يصلوا الى الحقائق والنتائج المقبولة حول موضوع الدراسة ، فالمنهج هو " الطريقة التي يتوصل بها الإنسان إلى كيفية علمية منطقية متسقة مع الواقع لإدراك حقيقة من الحقائق التي كان يجهلها وهو البديل إلى اكتساب المعرفة الفنية " (ابراهيم و صالح ، ص 51)

ولذا اختار الباحثين المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لملائمته لطبيعة مشكلة البحث وحلها لأنه يستند على أساس التعامل الواقعي والمباشر مع الظواهر المختلفة ، ويعد المنهج التجريبي من اقرب مناهج البحوث في حل المشكلات بصورة علمية منظمة إذ استعمل الباحث التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

تجانس العينة :

لغرض التحقق من تجانس العينة في متغيرات (الطول ، والكتلة ، والعمر الزمني) فقد عمد الباحث بعض الاجراءات لضبط هذه المتغيرات على الرغم من ان العينة المختارة من مراحل عمرية متقاربة ، وكذلك لمنع المؤثرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية لأفراد العينة ، وللتأكد من تجانس العينة في متغيرات (كتلة الجسم – الطول – العمر) لهذه المتغيرات لمعرفة واقع الاختلاف من عدمه ، كما موضح في جدول (1).

جدول (1)

يبين المعالم الإحصائية (الوسط الحسابي ، الوسط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء)

المتغير	وحدة القياس	العينة	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
كتلة الجسم	كغم	20	65.96	65	6.917	0.537
الطول	سم		171.8	171	3.365	0.413
العمر الزمني	السنة		17.65	17.5	0.745	0.697
العمر التدريبي	السنة		4.95	5	0.686	0.062

من الجدول (2) يتضح بان قيم المتغيرات لمعامل الالتواء محصورة بين (+3) وهذا يدل على ان افراد

العينة متجانسين

الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :-

الادوات والوسائل المستخدمة في البحث :-

- المصادر العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- المقابلات الشخصية . ملحق (1)
- استبانة استطلاع آراء الخبراء والمختصين ملحق (2) .
- عدد من اقلام الرصاص التي تحتوي على ممحاة .
- سلاح الشيش عدد (10) .
- شريط قياس ، وحدة القياس (بالسنتيمتر واجزاء) .
- شاشة عرض (1) .
- قاعة مبارزة .
- قناع مبارزة (10) .
- نماذج من الصور التي توضح الحالات النفسية التي يمر بها اللاعب .

الاجهزة المستخدمة في البحث :-

- ميزان طبي لقياس الوزن عدد (1) .
- كامرة تصوير (hp) .
- لايتوب نوع DELL .
- اقلام رصاص عدد (20)
- اقراص CD عدد (4) .

اجراءات البحث:

لقد عمد الباحثين على عرض استمارة خاصة بالمهارات الهجومية لسلاح الشيش على مجموعة من الخبراء والمختصين من ذوي الخبرة والتخصص لاختيار أي من هذه المهارات الهجومية هي

الانسب لعينة ومتغيرات البحث قيد الدراسة والاستفادة من آراء الخبراء والمختصين من خلال المقابلات الشخصية التي قام بها الباحثين .

جدول (2)

يبين النسبة المئوية للمهارات الهجومية لسلح الشيش المعتمدة والمستبعة حسب آراء الخبراء

ت	المهارات الهجومية لسلح الشيش	عدد الخبراء	الموافقين	النسبة المئوية	غير الموافقين	النسبة المئوية
1	الهجمة المستقيمة المباشرة	11	2	%18.2	9	%81.8
2	هجمة بتغير الاتجاه		8	%72.7	3	%27.3
3	الهجمة القاطعة		4	%36.4	7	%63.6
4	الهجمة العددية		9	%81.8	2	%18.2
5	الهجمة الدائرية		7	%63.6	4	%36.4
6	هجمة الايقاف		2	%18.2	9	%81.8
7	الهجمة الزمنية		4	%36.4	7	%63.6

تقييم الاداء المهاري:

عمل الباحث على تقييم اداء اللاعبين من خلال تصويرهم بعد أدائهم لبعض المهارات الهجومية ولمرة واحدة وبشكل فردي لكل لاعب ولكل مهارة للمجموعتين وتم عرضها على مجموعة من المحكمين ووفق استمارة معده لهذا الغرض .

اجراءات التجربة الرئيسة :-

الاختبارات القبلية :-

قام الباحثين بإجراء الاختبار القبلية الخاصة لبعض المهارات الهجومية لسلح الشيش على عينة البحث البالغ عددهم (20) لاعب للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم السبت 2022/2/26 في تمام الساعة العاشرة صباحاً على قاعة المبارزة في قسم الرعاية الموهبة الرياضية - ديالى ومن ثم تصوير بعض المهارات الهجومية لسلح الشيش .

تكافؤ العينة :-

من أجل أن تكون نقطة الشروع واحدة لكلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) صورة متكافئة في متغيرات البحث التي سيتم تحديدها وعدم تحيز الباحث لمجموعته التجريبية ، تم إجراء التكافؤ للمجموعتين في متغيرات البحث بالاعتماد على الدلالة الإحصائية المتمثلة باختبار (t.test) للعينات المستقلة المتساوية بالعدد بعد مقارنة قيمة (sig) بمستوى دلالة (غير معنوي) إذ تبين أن جميع المتغيرات كانت متكافئة لكون قيمة (SIG) أكبر من قيمة (t) المحسوبة والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)
يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء بعض المهارات الهجومية
بسلح الشيش

ت	المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسبة	SIG	دلالة الفروق
			س	ع	س	ع			
2	الهجمة بتغيير الاتجاه	درجة	12,612	1,742	12,04	1,328	0.81	0.439	غير معنوي
3	الهجمة العددية	درجة	11,775	0,971	12,312	1,403	0,976-	0,354	غير معنوي
4	الهجمة الدائرية	درجة	12.175	1,02	12,275	0,788	217-	0,833	غير معنوي

التجربة الرئيسة :-

بعد اطلاع الباحثين على الكثير من المصادر والمراجع والدراسات العلمية فضلاً عن المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والتخصص وبالإضافة الى الاستفادة من التجربة الاستطلاعية والعمل على تجهيز كل متطلبات البحث وللتمكن من تحقيق اهداف البحث عمد الباحثين إلى اعداد برنامج للتحكم الذاتي للاعبين سلاح الشيش ، فقد استمر تطبيق البرنامج لمدة (6) أسابيع بواقع (12) جلسة ، من 2022/3/1 الى 2022/4/9 إذ تم تطبيق جلستين في كل اسبوع في يومي (السبت – الثلاثاء) ، إذ تراوح زمن الجلسة (50) دقيقة يشترك فيها أفراد عينة البحث التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد طبقت وحداتها التدريبية المعتادة دون جلسات التحكم الذاتي ، فقد تم انجاز البرنامج بواقع (10) ساعة ، بحيث كانت الجلسات عبارة عن جلسات ارشادية وتوعويه ونصائح ايجابية ومعنوية وتحفيزية ، يتم تطبيقها من قبل شخص مختص بمجال علم النفس الرياضي وبإشراف ومتابعة من قبل الباحثين .

الاختبارات البعدية :-

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج اجري الباحثين الاختبارات البعدية لبعض المهارات الهجومية للاعبين سلاح الشيش لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الثلاثاء 2022/4/12 وبعدها تم اجراء الاختبارات للمهارات الهجومية في قاعة المبارزة في قسم رعاية الموهوبين الرياضية – ديالى ، وقد حرص الباحث على إجراء الاختبارات بالطريقة نفسها التي تمت بها الاختبارات القبلية من حيث الوقت والتسلسل والمكان.

الوسائل الإحصائية:-

استخدم الباحث مجموعة من الوسائل الإحصائية بالاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) والتي منها (النسبة المئوية والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون) .

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لأهم المهارات الهجومية للاعبين سلاح الشيش
تضمن هذا الفصل عرض النتائج للاختبارات القبلي والبعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وقد تم تحليل هذه النتائج ومناقشتها لغرض الوصول إلى أهداف البحث والتحقق من صحة الفروض ، كما موضح في الجدول (4) .

جدول (4)

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار المتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف ه	T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معنوية الفروق
	ع	س	ع	س					
الهجمة بتغيير الاتجاه	12.04	1.327	15.775	1.421	1.556	0.492	9	0.00	معنوي
الهجمة العددية	12.25	1.359	16.175	1.969	1.99	0.63	9	0.00	معنوي
الهجمة الدائرية	12.2	0.798	16.475	1.26	1.416	0.448	9	0.00	معنوي

(*) دال احصائياً عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$ ، عند درجة حرية (ن - 1) .

يبين لنا جدول (4) الوسائل الإحصائية المستعملة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات المهارية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمتغير الهجمة الغير مباشرة حيث بلغ (12.4) وانحراف معياري (1.327) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد كان (15.775) وانحراف معياري مقداره (1.421) أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (7.591) أما متغير الهجمة العددية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (12.25) وانحراف معياري مقداره (1.359) أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (16.175) وانحراف معياري (1.969) أما قيمة (t) فقد بلغت (6.227) أما متغير الهجمة الدائرية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (12.2) وانحراف معياري مقداره (0.798) أما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (16.475) وانحراف معياري مقداره (1.26) وكانت قيمة (t) (9.544).

عرض وتحليل نتائج اختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لأهم المهارات الهجومية للاعبين سلاح الشيش

جدول (5)

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف ه	(T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معنوية الفروق
	ع	س	ع	س						
الهجمة بتغيير الاتجاه	12.613	1.742	20.35	1.174	1.891	0.598	12.936	9	0.00	معنوي
الهجمة العددية	11.777	0.97	21.625	1.016	1.849	0.374	26.272	9	0.00	معنوي
الهجمة الدائرية	12.177	1.02	21.172	0.791	1.127	0.356	25.237	9	0.00	معنوي

(*) دال احصائياً عند مستوى دلالة $(0,05) \geq$ ، عند درجة حرية (ن - 1) .

يبين جدول (5) الوسائل الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية إذ أظهرت مقادير من المعنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمتغيرات المهارية لمتغير الهجمة الغير المباشرة (12.613) وبانحراف معياري مقداره (1.742) بينما شكل الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمتغير نفسه (20.35) وبانحراف معياري مقداره (1.174) وكانت قيمة (t) للاختبارين هي (12.936) ، في حين وكان الوسط الحسابي لمتغير الهجمة العددية في الاختبار القبلي (11.777) وبانحراف معياري مقداره (0.97) في حين شكل الوسط الحسابي للاختبار البعدي (21.625) وبانحراف معياري مقداره (1.016) وكانت قيمة (t) للاختبارين القبلي والبعدي هي (26.772). أما متغير الهجمة الدائرية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (12.177) وانحراف معياري مقداره (1.02) أما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (21.172) وبانحراف معياري قدره (0.791) أما قيمة (t) المحسوبة فقد كانت (25.237) .

عرض نتائج اختبارات أهم المهارات الهجومية بالمبارزة لاعبين للاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة التجريبية وتحليلها

جدول (6)

يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار المتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	الضابطة		التجريبية		ف	ف ه	(T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معنوية الفروق
	ع	س	ع	س						
الهجمة بتغيير الاتجاه	15.775	1.421	20.35	1.174	1.575	0.535	8.552	18	0.00	معنوي
الهجمة العديدة	16.175	1.969	21.625	1.016	1.957	0.619	8.806	81	0.00	معنوي
الهجمة الدائرية	16.5	1.286	21.172	0.791	1.484	0.469	9.954	18	0.00	معنوي

(*) دال احصائياً عند مستوى دلالة $(0,05) \geq$ ، عند درجة حرية (ن - 2) .

يبين جدول (6) الوسائل الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة إذ أظهرت مقادير من المعنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة في متغير الهجمة الغير مباشرة (15.775) وبانحراف معياري (1.421) في حين شكل الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمتغير نفسه للمجموعة التجريبية (20.35) وبانحراف معياري مقداره (1.174) وكانت قيمة (t) للاختبارين هي (8.552) ، ولصالح المجموعة التجريبية في حين كان الوسط الحسابي لمتغير الهجمة العددية لهذه المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (16.175) وبانحراف معياري مقداره (1.969) وشكل الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (21.625) وبانحراف معياري مقداره (1.016) وكانت قيمة (t) للاختبارين القبلي والبعدي هي (8.806) معنوي لصالح المجموعة التجريبية. أما متغير الهجمة الدائرية لهذه المجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (16.5) وانحراف معياري مقداره (1.286) أما الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي (21.172) وبانحراف معياري قدره (0.791) أما قيمة (t) المحسوبة فقد كانت (9.954) معنوي لصالح المجموعة التجريبية

مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

أظهرت نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لبعض المهارات الهجومية لسلاح الشيش ، إذ يعزو الباحث هذا الفرق في الاختبارات إلى انتظام العينة على أداء الوحدات التدريبية والمواظبة عليها وكذلك للتنوع في التمارين المعطاة إذ يؤدي ذلك إلى تطور مستوى اللاعبين (رتب ، ص 3) ويبدو إن التحسن الطفيف الذي حصل لدى أفراد عينة المجموعة الضابطة في هذه المرحلة أسهم في تحقيق

التحسن لدى أفراد عينة البحث مقارنة بالمجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التحكم الذاتي الذي ساهم في تحسين ادائهم وبشكل افضل من المجموعة الضابطة .
أما المجموعة التجريبية فقد أظهرت نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في كلا المتغيرات ، ويرى الباحث أن تحقق التطور كان بسبب تأثير جلسات برنامج التحكم الذاتي وما تضمنته من توجيهات وإرشادات ومتابعة مستمرة دون انقطاع التي نفذتها المجموعة التجريبية إضافة الى تأثير الجانب النفسي بشكل كبير على اللاعبين .

مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

أظهرت نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في بعض المهارات الهجومية للاعبين سلاح الشيش ، ويرى الباحث أن مقدار المعنوية التي تم استخراجها التي كانت أفضليتها لأفراد المجموعة التجريبية ناتجة عن دور برنامج التحكم الذاتي وتأثيره في الجانب النفسي بشكل كبير على بعض المهارات الهجومية قيد الدراسة كذلك ظهر لنا جلياً أثر التدريب من خلال مقدار الفروق الحاصلة بين المجموعتين وتوقع نتائج المجموعة التجريبية .

الاستنتاجات:

1. إن برنامج التحكم الذاتي كان له تأثير إيجابي في تحسين أداء بعض المهارات الهجومية بسلاح الشيش للمجموعة التجريبية.
2. أظهرت لنا النتائج وجود تحسن في أداء المهارات الهجومية لسلاح الشيش .

التوصيات:

1. أهمية قيام باحثين آخرين بدراسة تتضمن بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بأداء مهارات هجومية لسلاح الشيش وفئات مختلفة من اللاعبين.
2. القيام بإجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة وعلى الألعاب الجماعية .

نموذج من الجلسات

الجلسة الحادية عشر :-

التاريخ: الثلاثاء/2022/4/5

الوقت: التاسعة صباحاً

اسم الجلسة: ضبط السلوك والاستفادة من حالات الفشل

اهدافها :-

- تعليم اللاعبين كيفية ضبط السلوك .
- كيفية الاستفادة من حالات الفشل لتعديل السلوك .
- الفنيات المستخدمة :- المحاور والمناقشة .
- اجراءات الجلسة :-
- تتضمن الجلسة الخطوات الاتية :-
- توضيح للاعبين ماهو السلوك وكيف يحدث وماهي أنواعه .

- تعليم اللاعبين كيفية ضبط السلوك وامتلاك الغضب والانفعال بدل من الاستسلام له وأرتكاب الاخطاء التي سوف تكلف اللاعبين المزيد من الاخطاء والعمل على التصرف في المواقف الضاغطة بكل حكمة ودقة وتركيز .
 - مساعدة اللاعبين في تجاهل صغار الامور وعدم الاكتراث لكل شيء لان العكس سوف يؤثر على حالتهم النفسية وبالتالي يؤثر على أدائهم .
 - فسح المجال للاعبين للحديث عن حالات الفشل التي مرو بها وكيف كان تصرفهم بعدها والعمل على تصحيح الافكار الخاطئة لديهم وجعلهم ينظرون على الفشل أنه محاولة تم الاستفادة منها ومن خلالها شخص اللاعب نقاط الضعف لديه ووضع له استراتيجيات جديدة وخاصة به وفق امكانياته وقابلياته للتمكن من تحقيق اعلى المستويات .
- المصادر:

- دوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي : دليل البحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد : 2004 ، .
- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2000 ، 3.

The effect of a counseling program on self-control in psychological endurance and some offensive skills of blind players under (20 years)

Ali Maarij Muften

Prof. Dr. Sakina Shaker Hassan

Al-Mustansiriya University/College of Basic Education

Abstract:

In the recent period, the field of physical education and sports sciences witnessed a great development and a remarkable interest in sports psychology and with regard to creating psychological situations in a way that provokes the player's motives to reach sports achievement. As the self-control represents the main part in preparing the player to acquire skills, attitudes, goals and all dimensions of competition and everything related to it. The problem of the research has emerged with the lack of interest in the psychological aspect, in addition to the lack of psychological programs for the players of the shutters, the lack of the use of the self-control program and the knowledge of its effect on some offensive skills. The aim of the research was to prepare a program for self-control and to know the extent of its effect on the offensive skills of the blind weapon. The experimental approach with two groups, the experimental and the control, was used, as the research community reached (25) players, while the research sample amounted to (20) players from Diyala Club players with a hook weapon. A set of conclusions were reached, including: - The self-control program had a positive effect on improving the performance of some offensive skills with the blind weapon for the



experimental group. There are significant differences between the results of the experimental and control groups for some offensive skills of the shisha weapon. The most important recommendations are: The necessity of carrying out a study similar to this study on team games.