

تأثير برنامج ارشادي على وفق التحكم الذاتي في قوة التحمل النفسي لدى لاعبي سلاح الشيش دون (20 سنة)

أ.م.د. سكينتا شاكر حسن

علي معارج مفتن

الجامعة المستنصرية/كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

dr_sakainashaker@yahoo.com

Acom0859@gmail.com

مستخلص البحث:

شهد مجال علم النفس تطوراً كبيراً وخصوصاً فيما يتعلق بتهيئة المواقف النفسية بشكل يستثير دوافع اللاعب والوصول الى الانجاز الرياضي . إذ ان التحكم الذاتي يمثل الجزء الاساسي في اعداد اللاعب لاكتساب المهارات والمواقف والأهداف وجميع ابعاد المنافسة من ملعب وحكام وأجهزه وأدوات ، وللتحمل النفسي دور كبير في تهيئة اللاعبين وزيادة قدرتهم على مواجهة الضغوط النفسية والقدرة على تحقيق اهدافهم . أما مشكلة البحث تبرز بقلة الاهتمام بالجانب النفسي إضافة الى عدم وجود برامج نفسية خاصة للاعبين سلاح الشيش إضافة الى عدم استخدام برنامج التحكم الذاتي . وقد هدف البحث اعداد برنامج للتحكم الذاتي ومعرفة مدى تاثيره في قوة التحمل النفسي وبعض المهارات الهجومية لسلاح الشيش . وتم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة وقد بلغ حجم العينة (20) لاعب من لاعبي نادي ديالى بسلاح الشيش وقياس قوة التحمل النفسي . وقد تم التوصل الى مجموعة من الاستنتاجات أهمها :- يوجد فروق ذات دلالة معنوية في مقياس التحمل النفسي للعينة قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح أفراد المجموعة التجريبية. ويوجد فروق ذات دلالة معنوية في مقياس التحمل النفسي للعينة قيد الدراسة بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي . أما أهم التوصيات فهي ضرورة استعمال برنامج التحكم الذاتي المعد من قبل الباحث في تطوير قوة التحمل النفسي على لاعبين سلاح الشيش لفئة المتقدمين . وضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين .

المقدمة وأهمية البحث

يعد علم النفس الرياضي من العلوم التي تهتم بدراسة تأثير العوامل النفسية على اداء اللاعبين ، فتعمل على تحسين أداء اللاعبين من خلال التعديل في هذه العوامل ، والبعض الآخر يستغل ممارسة الرياضة في تحسين حياة الأشخاص بشكل عام وعلى المدى الطويل . ولقد شهد مجال علم النفس تطوراً كبيراً وخصوصاً فيما يتعلق بتهيئة المواقف النفسية بشكل يستثير دوافع اللاعب والوصول الى الانجاز الرياضي . ان التحكم الذاتي يمثل الجزء الاساسي في اعداد اللاعب لاكتساب المهارات والمواقف والأهداف وجميع ابعاد المنافسة من ملعب وحكام وأجهزه وأدوات. وقوة التحمل النفسي اكدت عليه معظم الدراسات بهدف الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير وتنمية القدرات العقلية وزيادة القدرة على اعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الاداء وتركيز الانتباه وتطوير نوعية الاداء . وان التنوع في استخدام طرائق وأساليب ووسائل مختلفة للتدريب يعمل على تقليل الملل عند اللاعبين الناتج عن استخدام أسلوب واحد او وسائل كلاسيكية والمدرّب الناجح هو الذي يجيد تطبيق أكثر من أسلوب ويستخدم الوسائل الفعالة ويهتم بمراعاة ميول واتجاهات اللاعبين ، لأنها تمثل دوافع لاستثارة اللاعبين. ومن هنا برزت أهمية البحث في اعداد برنامج ارشادي على وفق التحكم الذاتي لتحسين قوة التحمل النفسي لدى لاعبي سلاح الشيش .

مشكلة البحث:

تعد لعبة سلاح الشيش هي من الألعاب الفردية المهمة في بلدان العالم وان للجانب النفسي له الدور الكبير في تحسين مستوى اللاعبين وبالرغم من اهميته الكبيرة ولكن ما نلاحظه عدم اهتمام الكثير من المدربين بالجانب النفسي والتأكيد على الجانب المهاري وحسب متابعة الباحث للدراسات والبحوث العلمية وجد هناك افتقار للبرامج النفسية في رياضة المبارزة والتي هي من اكثر الرياضات التي تحتاج للدقة والتركيز والراحة النفسية والتحكم بانفعالات اللاعبين ولهذا عمل الباحث على وضع برنامج ارشادي للتحكم الذاتي للعمل على تحسين مستوى اداء لاعبي سلاح الشيش إذ وجد ان التحكم الذاتي يؤدي الى تحسين مستوى اللاعبين وعدم تقبل الخسارة بالرغم من وجود عوائق مثل البيئة والجمهور والضغط الحاصل اثناء اللعب ، حيث تعاني رياضة المبارزة الكثير من المعوقات التي لا تختلف عن باقي الرياضات بالرغم من الجهود التي تبذل من أجل تحقيق تطور واضح وملحوس ، فما زال الطموح يراود أفكار الباحثين والمختصين لتحسين مستوى الأداء اللاعبين واكتشاف كل ما هو جديد . ومن هنا برزت مشكلة البحث بقلّة الاهتمام بالجانب النفسي وقلّة وجود برامج نفسية للاعبين سلاح الشيش وقلّة استخدام برنامج ارشادي التحكم الذاتي ومعرفة تأثيره على قوة التحمل النفسي .

اهداف البحث:

1. اعداد برنامج للتحكم الذاتي للاعبين سلاح الشيش .
2. معرفة تأثير برنامج التحكم الذاتي على قوة التحمل النفسي للعينة قيد الدراسة.

فرضيات البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لقوة التحمل النفسي للمجموعتين التجريبية والضابطة للعينة قيد الدراسة.
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لقوة التحمل النفسي للمجموعتين التجريبية والضابطة للعينة قيد الدراسة.

مجالات البحث :-

1. المجال البشري : لاعبو سلاح الشيش لنادي ديالى (20سنة) قضاء بعقوبة.
2. المجال الزمني : المدة من 23/01/2022 ولغاية 20/07/2022 .
3. المجال المكاني : قاعة المبارزة في (قسم لرعاية 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 " (الشوك والكبيسي ، ص51)
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 .

مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي نادي ديالى للمبارزة لفئة (الشباب) والبالغ عددهم (25) لاعب للعام (2021-2022) ، وهم يمثلون عينة البحث اذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، فقد تكونت العينة من مجموعتين تجريبية وضابطة ، بلغ عدد لاعبي المجموعة التجريبية (10) لاعبين ام المجموعة الضابطة فقد بلغت (10) لاعبين ايضاً ، وقد تم اختيار عينة التجربة الاستطلاعية من المجتمع الاصيل والتي بلغت (5) لاعبين ، وبذلك تمثل عينة البحث نسبة 80% من مجتمع البحث الاصيل .
تجانس العينة :-

لغرض التحقق من تجانس العينة في متغيرات (الطول ، والكتلة ، والعمر الزمني) فقد عمد الباحثين 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 ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء)

المتغير	وحدة القياس	العينة	الوسط الحسابي	الوسيط	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) .
- عدد من اقلام الرصاص التي تحتوي على محاة عدد (20) .
- شريط قياس ، وحدة القياس (بالسنتيمتر واجزاء) .
- شاشة عرض (1) .
- الاجهزة المستخدمة في البحث :-
- كامرة تصوير (hp) .
- لابتوب نوع DELL .
- اقراص CD عدد (4) .

إجراءات البحث:

عمد الباحثين على عرض مقياس التحمل النفسي على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي للتعرف على مدى ملائمة المقياس لعينة ومتغيرات البحث قيد الدراسة وقد حصل الباحث على نسبة اتفاق 80% على المقياس .

الاختبارات المستخدمة في البحث :-

مقياس قوة التحمل النفسي . ملحق (2)

استخدم الباحثين مقياس قوة التحمل النفسي الذي قام ببنائه كامل عبود حسين للتعرف على مستوى التحمل النفسي لدى لاعبي اللعاب الفردية ، وتضمن المقياس (33) فقرة موزعة على ستة أبعاد هي (الالتزام ، والتحدي ، والصمود ، والسيطرة ، والانجاز ، والتأني) اذ يقوم المختبر بالإجابة على عبارات المقياس ذو التدرج الرباعي والذي هو (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي كثيراً ، لا تنطبق علي كثيراً ، لا تنطبق علي أبداً) ، إذ تمثل الدرجة (4) أعلى اجابة على كل عبارة ، وتمثل الدرجة (0) أقل درجة من الأهمية . وبذلك تكون أعلى درجة للإجابة على المقياس هي (132) وأقل درجة هي (33) . (الغزوي ، ص 33)

إجراءات التجربة الرئيسة :-

الاختبارات القبليّة :-

قام الباحثين بإجراء الاختبار القبليّة الخاصة بقوة التحمل النفسي على عينة البحث البالغ عددهم (20) لاعب للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في يوم السبت 2022/2/26 في تمام الساعة العاشرة صباحاً على قاعة المبارزة في قسم الرعاية الموهبة الرياضية - ديالى وذلك من خلال توزيع مقياس قوة التحمل النفسي .

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 بمقياس قوة التحمل النفسي 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) المحتسبة والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس قوة التحمل النفسي

ت	المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحتسبة	SIG	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س			
1	قوة التحمل النفسي	درجة	5,371	101,8	2,591	98,6	1,857	0,096	غير معنوي

التجربة الرئيسية :-

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 الباحث 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 ، وقد 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 الباحث .

الاختبارات البعدية :-

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج اجري الباحثين الاختبارات البعدية لقوة التحمل النفسي لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الثلاثاء 2022/4/12 في قاعة المبارزة في قسم رعاية الموهوبين الرياضية - ديالى ، وذلك من خلال توزيع مقياس قوة التحمل النفسي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة .

الوسائل الإحصائية:-

استخدم الباحثين مجموعة من الوسائل الإحصائية بالاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) (الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط بيرسون) .

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل نتائج كل من الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات عينة البحث ومناقشتها لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية ، لغرض الوصول إلى أهداف البحث والتحقق من صحة الفروض .

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لقوة التحمل النفسي

جدول (3)

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

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ف	ف ه	(T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معنوية الفروق
	ع	س	ع	س						
قوة تحمل النفسي	98.6	2.591	114.4	3.502	15.8	4.733	10.557	9	0.00	معنوي

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

يبين لنا جدول (6) الوسائل الإحصائية المستعملة للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة للمتغيرات المهارية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لقوة التحمل النفسي فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (98.6) وانحراف معياري مقداره (2.591) اما الاختبار البعدى للمتغير نفسه فكان الوسط الحسابي (114.4) وانحراف معياري (3.502) وكانت قيمة (t) (10.557) .

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لقوة التحمل النفسي

جدول (4)

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						
قوة التحمل النفسي	101.8	5.371	185.9	7.593	84.1	6.402	41.54	9	0.00	معنوي

يبين جدول (7) الوسائل الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية إذ أظهرت مقادير من المعنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لقوة التحمل النفسي (101.8) وانحراف معياري مقداره (5.371) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد كان (185.9) وانحراف معياري مقداره (7.593) أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (41.54).

عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدي لقوة التحمل النفسي

جدول (5)

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						
قوة التحمل النفسي	114.4	3.502	185.9	7.593	71.5	8.772	25.776	8	0.00	معنوية

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

يبين جدول (8) 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 للمجموعة الضابطة لمتغير قوة التحمل النفسي (114.4) وانحراف معياري مقداره (3.502) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد كان (185.9) وانحراف معياري مقداره (7.593) أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (25.776) معنوي لصالح المجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لقوة التحمل النفسي

أظهرت نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في مقياس التحمل النفسي ، إذ يعزو الباحثين هذا الفرق في نتائج الاختبارات إلى انتظام العينة على أداء الوحدات التدريبية والمواظبة عليها إضافة إلى التنوع في الجلسات المعطاة إذ يؤدي ذلك إلى تشجيعهم وتحفيزهم ويساهم في تطور مستوى اللاعبين

(رتب، ص3)، ويبدو إن التحسن الطفيف الذي حصل لدى أفراد عينة المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي 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 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في قوة التحمل النفسي، ويرى الباحثين أن تحقق التطور كان بسبب تأثير جلسات برنامج التحكم الذاتي وما تضمنته من توجيهات وإرشادات ومتابعة مستمرة دون انقطاع التي تم تنفيذها على المجموعة التجريبية، ما أدى إلى تحسن مستوى قوة التحمل النفسي لدى اللاعبين الأمر الذي انعكس ايجابياً في ارتفاع نتائج المجموعة التجريبية في قوة التحمل النفسي، ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية المتغيرات النفسية ومنها متغير قوة التحمل النفسي (vol3، Mastrangelo) "حيث ان اي عمل لا يكتب له النجاح بدون اثاره وتشويق لذلك عندما تخلو العملية من عناصر التشويق والاثارة فان نتائجها ستكون سلبية وفي المقابل سيكون الاداء اكثر ايجابيه عندما توفر وتقدم متعة تساعد في احداث رغبه في التعامل مع الموضوع والواجب المطلوب تعلمه ويشكل فيه رضا وقبول نفسي كبيرين وبالتالي احداث اكساب سريع للحركات والفعاليات الرياضية" (صير، ص59)

مناقشة نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

أظهرت نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير قوة التحمل النفسي، ويرى الباحثين أن مقدار المعنوية التي تم استخراجها التي كانت أفضليتها لأفراد المجموعة التجريبية ناتجة من تأثير برنامج التحكم الذاتي وتأثيره في قوة التحمل النفسي كذلك ظهر لنا جلياً أثر التدريب من خلال مقدار الفروق الحاصلة بين المجموعتين. وإن التحسن الذي طرأ على اللاعبين في الجوانب النفسية الفنية والذي أكدته نتائج التقييم بالاختبارات البعدي للمجموعتين والفرق بين المجموعتين خير دليل على تفوق المجموعة التجريبية وهذا التفوق كان نتيجة استخدام افراد المجموعة التجريبية جلسات خاصة اختيرت بدقة عالية لكي تتناسب مع مشكلات وقابليات اللاعبين وكان اثرها جلياً في تحسن الجانب النفسي والمهاري للمجموعة التجريبية.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

1. اثبتت لنا النتائج التي تم التوصل اليها بأنه توجد فروق ذات دلالة معنوية في مقياس التحمل النفسي للعينة قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

2. اثبتت لنا النتائج التي تم التوصل اليها بوجد فروق ذات دلالة معنوية في مقياس التحمل النفسي للعينة قيد الدراسة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

3. بين لنا ان برنامج التحكم الذاتي كان له فاعلية كبيرة على قوة التحمل النفسي وقد ساهم في تحسنه

التوصيات:

1. ضرورة استعمال برنامج التحكم الذاتي المعد من قبل الباحث في تطوير قوة التحمل النفسي على لاعبين سلاح الشيش لفئة المتقدمين .

2. ضرورة إجراء الاختبارات المهاريه للوقوف على مدى تطور قوة التحمل النفسي مستوى الأداء المهاري للاعبين المبارزة بسلاح الشيش ومعرفة مدى تأثير التمرينات المستخدمة.

ملحق (2) نموذج من المقياس (كامل عبود حسن 2004)
مقياس قوة التحمل النفسي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة المستنصرية
كلية التربية الاساسية
عزيزي اللاعب
تحية طيبة ...

بين يديك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات على شكل اسئلة ولكل سؤال (4) اختيارات (بدائل) هي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي قليلاً، لا تنطبق علي أبداً)، يرجو الباحث قراءة الفقرات بدقة ثم الاجابة عنها بكل صدق وصراحة وعدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا اجابة ، وتأكد أن إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط.

اسم اللاعب :-

الوزن :-

الطول :-

العمر :-

العمر التدريبي :-

رقم الهاتف :-

ملاحظة : تكون الاجابة على ورقة الاجابة المخصصة وكما موضح :-

مثال:-

ت الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي أبداً
(1)		✓		
(2)				✓

الباحث علي معارج مفتن

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي أبدا
1-	أحترم الأنظمة والقوانين الرياضية لأنها توجهنني.				
2-	ألتزم بنظام ثابت في التدريب والمنافسات .				
3-	أنا كثير الوفاء نحو اللاعبين وعائلي والمجتمع الذي أعيش فيه.				
4-	التزامي العالي بالتدريب يحقق لي أفضل النتائج.				
5-	أتعب بسرعة عند بدء الوحدة التدريبية أو المنافسة.				
6-	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها أثناء المنافسة				
7-	أجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي في بعض مواقف التدريب أو المنافسة.				

الجلسة الثامنة :- نموذج من الجلسات

التاريخ: السبت/26/3/2022

الوقت: التاسعة صباحاً

اسم الجلسة: مكافأة النفس

اهدافها :-

- تعليم اللاعبين على مكافئة انفسهم عند تحقيق فوز أو نشاط أو هدف معين .
- تعليم اللاعبين كيفية الاختيار بين ما يفضلون القيام به ويحتل المركز الاول لهم وبين ما يودون القيام به ولكنه ليس له به اهمية كبرى لديهم .

الفنيات المستخدمة :- المحاوره والمناقشة .

اجراءات الجلسة :-

- تتضمن الجلسة الخطوات الاتية :-
- تبدأ الجلسة بالترحيب باللاعبين وشكرهم على الحضور .
- شرح الاولويات والضروريات المهمة بالنسبة للاعب والطرق الصحيحة التي يجب على اللاعب أتباعها للتمكن من تحقيقها .
- التعرف على الطريقة التي يتعامل بها اللاعبون مع أنفسهم عند تحقيق الفوز او هدف وهذه تعد خط الشروع الذي ينطلق منه المحاضر في توضيح أهمية مكافئة اللاعب نفسه بعد كل نشاط يقوم به وماله من دور كبير في تحفيز وتشجيع النفس على العمل المتواصل لكون هذه المكافئة سواء كانت صغيرة أو كبيره فهي تحمل معنى كبير للاعب في كونها محفز لتحقيق نشاط واهداف اخرى .

- بيان أهمية الاختيار في الاشياء والامور والحياة لكونها تسهل الاختيار المناسب له وفق امكانياته وقابلياته فعند تقليل الاختبار سوف يخفف على اللاعب الجهد والوقت الذي يتطلبه في حال اختيار الشيء غير المناسب .
- التأكد على ان تكون المكافئة مشروطة بشيء يحبه اللاعب ويفضله وذلك بعد ان يحقق نشاط أو هدف كان يسعى على تحقيقه منذ فتره ليست بقليلة .

المصادر:

- 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 .
- قاسم المنذلاوي واخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل : مطابع التعليم العالي ، 1990 .
- قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد : مطبعة كلية التربية الرياضية ، 2005 .
- كامل عبود حسين العزاوي . مقياس قوة التحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الاولى لبعض الالعاب الفردية في العراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، 2004 .
- Mastrangelo, P.M. Deviant computer use at work: from bad to worse: Systems, Man and Cybernetics, 2003. IEEE International Conference, 2514-2520 vol.3

The effect of counseling self-control program on the psychological endurance of the hookah players blind players under (20 years)

Ali Maarij Muften

Prof. Dr. Sakina Shaker Hassan

Al-Mustansiriyah University/College of Basic Education

Department of Physical Education and Sports Sciences

Abstract:

The field of psychology has witnessed a great development, especially with regard to creating psychological situations in a way that provokes the player's motives and access to sports achievement. As self-control represents the main part in preparing the player to acquire skills, attitudes, goals and all dimensions of competition from stadiums, referees, devices and tools, and psychological endurance plays a major role in preparing players and increasing their ability to face psychological pressures and the ability to achieve their goals. As for the research problem, the lack of attention to the psychological aspect, in addition to the lack of special psychological programs for the players of the blind gun, in addition to the lack of the use of the self-control program. The aim of the research was to prepare a program for self-control and to know the extent of its effect on psychological endurance and some offensive skills of the blind weapon. The experimental approach with two groups, the experimental and the control, was used. The sample size was (20) of Diyala club players with the hook weapon and psychological endurance was measured. A set of conclusions has been reached, the most important of which are: - There are significant differences in the psychological stress scale of the sample under study between the members of the experimental and control groups and in favor of the experimental group. There are significant differences in the psychological stress scale of the sample under study between the two posttests of the experimental and control groups, in favor of the post test. The most important recommendations are the necessity of using the self-control program prepared by the researcher in developing the psychological endurance of the blind players for the category of applicants. And the need to pay attention to the psychological aspect of the players.