

تأثير برنامج تدريبي نفسي على وفق التنظيم الانفعالي في والذكاء الخططي الهجومي للاعبين سلاح الشيش

م.م. اكرم حسن محمود جزاع
Akrm198924@gmail.com

أ.د. إيمان حمد شهاب أحمد
imanshaab@gmail.com

07701088927

مستخلص البحث:

هدفت الدراسة الى اعداد برنامج تدريبي نفسي على وفق التنظيم الانفعالي وتأثير هذا المنهج على الذكاء الخططي الهجومي للاعبين سلاح الشيش ، استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته طبيعة مشكلة البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو (الاتحاد الفرعي لمحافظة ديالى) للمبارزة البالغ عددهم 16 لاعباً لفئة المتقدمين ، استخدم الباحث (4) منهم بالتجربة الاستطلاعية ، وتم اختيار بقية اللاعبين عينة للبحث وبذلك اصبحت عدد العينة (12) لاعباً ، وبنسبة مئوية (75%) من مجتمع الاصل ، لذا قام الباحث بتقسيم افراد العينة الى مجموعتين عشوائياً عن طريق القرعة ، تمثل الاولى المجموعة التجريبية وتمثل الثانية المجموعة الضابطة ، كل مجموعة تتكون من (6) لاعبين ، فقد تم فيه عرض النتائج الإحصائية المستخرجة بجداول بيانية مع تحليل تلك النتائج ومناقشتها وفقاً للأسس المعرفية النظرية المسندة بالمراجع العلمية ، من خلال هذه النتائج توصل الباحث الى ان البرنامج التدريبي النفسي اثبتت ان التنظيم الانفعالي يساهم في تحسين الذكاء الخططي للاعبين ، وكما اوصى الباحث مجموعة من التوصيات منها ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي عند وضع البرامج التدريبية للاعبين ، وايضاً تواجد المعد النفسي (المختص في مجال علم النفس الرياضي) مع الفريق لإعداد اللاعبين نفسياً اسوةً بالمدرّب البدني والمهاري لإنجاح العملية التدريبية .

اولاً : التعريف بالبحث

1- المقدمة وأهمية البحث

لاعب المبارزة مطالب ان يكون بمستوى عالي من الاستعداد والإعداد المتكامل من جميع الجوانب البدنية والمهارية والنفسية ، إذ تؤثر الانفعالات بشكل كبير في شخصية الرياضي بشكل خاص والفرد بشكل عام لدورها الكبير بالسلوك فهي تعد ضرورة من ضروريات الحياة اليومية التي تجعل السلوك يتسم بالسوء أو الايجاب وتقوده وتوجهه وتتحكم بقراراته أثناء المباريات لذلك فإن من الضروري جداً توفير قدر كافٍ من المهارات والاستراتيجيات التي تهدف الى مساعدته في تنظيم انفعالاته وردود افعاله في تلك المواقف الناتجة من تفاعله وتواصله مع الاخرين والبيئة المحيطة به، ومن هنا ظهر مصطلح التنظيم الانفعالي وقد حظي اهتماماً كبيراً في مجال علم النفس المعرفي، فيعمل التنظيم الانفعالي على تعديل نوع الانفعالات وشدتها ومدة التعبير عنها عند تعرضه للمواقف الضاغطة وان هذه الانفعالات تؤثر على ادائه في المباراة ، ولكي يتمكن المبارز من الوصول لأعلى المستويات لا بد من دراسة واستيعاب خطط اللعب المختلفة إضافة الى تمتعه بمستوى عالي من التنظيم لانفعالاته وأساليب التفكير التي يستطيع من خلالها أن يدرك مواقف اللعب والقيام بتحليلها ثم الاستجابة الخططية لها حسب ما يناسبها إذ يتطلب ذكاء خططياً يساعده في اتخاذ القرارات المناسبة وحسب الموقف الذي يواجهه ، فالمبارز الذكي هو الذي يتمكن من اختيار الخطة المناسبة لحل المشكلات التي تواجهه للوصول إلى أهدافه بطرق لا يتوقعها المنافس حسب مواقف اللعبة .

ومن هنا تكمن اهمية البحث في اجراء برنامج تدريبي نفسي على وفق التنظيم الانفعالي من قبل الباحث وتأثيره هذا البرنامج على بعض اساليب تفكير اللاعبين والذكاء الخططي الهجومي لديهم في رياضة المبارزة بما يتناسب مع الموقف او المنافس سواء في التدريب او المباراة .

2- مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحث ومتابعته للمباريات وتدريبات الاندية كونه مختص برياضة المبارزة بان المبارز يواجه صعوبات في تنظيم انفعالاته والتحكم بأساليب تفكيره التي تؤثر بشكل كبير على الخطة الهجومية المطبقة من قبل اللاعب وذلك نتيجة تعرضه لمواقف وضغوطات نفسية مختلفة إضافة الى عدم وجود المدرب أو المعد النفسي مع الفرق إذ يسبب اهمال للجانب النفسي وعدم التأكيد عليه اثناء التدريب واللعب ، فعدم تنظيم الانفعالات تؤدي الى عدم اختيار الخطة الهجومية المناسبة للموقف الذي يتعرض له وبالتالي تؤثر على مجريات المباريات .

لذا ارتى الباحث استخدام برنامج تدريبي نفسي على وفق التنظيم الانفعالي ومعرفة تأثيره الذكاء الخططي الهجومي للاعبين سلاح الشيش .

3- أهداف البحث:

1. اعداد برنامج تدريبي نفسي على وفق التنظيم الانفعالي للاعبين سلاح الشيش .
2. التعرف على الذكاء الخططي الهجومي للاعبين سلاح الشيش .
3. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي النفسي المعد على وفق التنظيم الانفعالي الذكاء الخططي الهجومي للاعبين سلاح الشيش .

4- فرضيتا البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية ونتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء الخططي الهجومي للعينه قيد الدراسة .
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء الخططي الهجومي ولصالح المجموعة التجريبية للعينه قيد الدراسة .

5- مجالات البحث:

1. المجال البشري : لاعبي الاتحاد الفرعي لمحافظة ديالى في رياضة المبارزة للمتقدمين
2. المجال الزمني : المدة 2021 / 5 / 30 لغاية 2022 / 8 / 15 .
3. المجال المكاني : قاعة المبارزة في مركز رعاية الموهبة الرياضية بمحافظة ديالى .

ثانياً. الدراسات السابقة:

1. دراسة رحيم حلو علي (2012) :⁽¹⁾
العنوان / ((تأثير تمرينات خاصة في تطوير مستوى التصرف والذكاء الخططي الهجومي للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش))
هدفت الاطروحة الى:

1. بناء اختبار الذكاء الخططي الهجومي للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش.
2. وضع تمرينات خاصة لتطوير مستوى التصرف والذكاء الخططي الهجومي للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش .

¹ رحيم حلو علي : تأثير تمرينات خاصة في تطوير مستوى التصرف والذكاء الخططي الهجومي للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، اطروحة دكتوراه ، منشورة ، 2010 .

3. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير مستوى التصرف والذكاء الخططي الهجومي للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش.

واستعمل الباحث منهجين (الوصفي) لبناء وتقنين اختبار الذكاء الخططي الهجومي على عينة عددها (80) لاعباً ، (والتجريبي) لدراسة تأثير المنهج بالمتغيرات التي درسها في بحثه ، والتي اجرى على عينة (12) لاعباً ، والتي تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى المجموعتين التجريبية والضابطة بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة .

2 - 2 - 2 دراسة محمد خالد محمد داود الزبيدي (2020) :- (1)

العنوان / ((فاعلية برنامج نفسي باستخدام الوهم الايجابي لتطوير الوعي الذاتي وتعزيز الذات لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم))
هدفت الاطروحة الى :-

1. بناء مقياس الوعي الذاتي ومقياس التعزيز الذاتي لدى عينة البحث .
2. بناء برنامج نفسي باستخدام أساليب الوهم الايجابي لدى عينة البحث .
3. الكشف عن أثر البرنامج التدريبي النفسي على وفق الوهم الايجابي في الوعي الذاتي، وتعزيز الذات لدى عينة البحث .

4. الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي للوعي الذاتي وتعزيز الذات لدى عينة البحث ، بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة .

واستعمل الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث ، بينما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية اذ تمثلت بلاعبي فريق نادي المستقبل المشرق الرياضي لفئة الشباب ، والبالغ عددهم (16) لاعباً ، تم تقسيمهم على مجموعتين تجريبية وضابطة ، وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة ، كما استعمل الباحث مقياسي الوعي الذاتي (قام الباحث ببناؤه) والتعزيز الذاتي كوسائل لجمع المعلومات والبيانات ، وقد تم تطبيق برنامج الوهم الايجابي على المجموعة التجريبية ، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة للبرنامج ، وتم تنفيذ البرنامج لمدة (8) اسابيع بواقع جلستين اسبوعياً .

2 - 2 - 3 مناقشة الدراسات السابقة :

من خلال ما تم عرضه من الدراسة السابقة يمكن توضيح أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة ، كما في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية

الدراسة	العينة	الهدف	المنهجية ومدتها	اللعبة
1. رحيم حلو علي (2012) تأثير تمرينات خاصة في تطوير مستوى التصرف والذكاء الخططي	واستعمل الباحث منهجين (الوصفي) لبناء وتقنين اختبار الذكاء الخططي الهجومي على عينة عددها (80) لاعباً ، والتجريبي) لدراسة	1. بناء اختبار الذكاء الخططي الهجومي للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش . 2. وضع تمرينات خاصة لتطوير	المنهج الوصفي :- تم تطبيق الاختبار على (80) لاعبا يمثلون أندية العراق المشارك في الموسم 2008- 2009 . المنهج التجريبي :-	المبارزة

¹ محمد خالد محمد : فاعلية برنامج نفسي باستخدام الوهم الايجابي لتطوير الوعي الذاتي وتعزيز الذات لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2020.

	<p>مدتها (10) اسابيع بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع ، اذ بلغت عدد الوحدات (30) وحدة تدريبية .</p>	<p>مستوى التصرف والذكاء الخططي الهجومي للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش 0 3. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير مستوى التصرف والذكاء الخططي الهجومي للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش .</p>	<p>تأثير المنهج بالتغيرات التي درسها في بحثه ، والتي اجري على عينة (12) لاعباً ، والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية ، وتم تقسيمها بالطريقة العشوائية الى المجموعتين التجريبية والضابطة بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة .</p>	<p>الهجومي للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش) .</p>
<p>كرة القدم</p>	<p>المنهج التجريبي :- مدتها (8) اسابيع بواقع جلستين اسبوعياً . اذ بلغت عدد الجلسات (16) جلسة .</p>	<p>1. بناء مقياس الوعي الذاتي ومقياس التعزيز الذاتي لدى عينة البحث . 2. بناء برنامج نفسي باستخدام اساليب الوهم الايجابي لدى عينة البحث . 3. الكشف عن اثر البرنامج التدريبي النفسي على وفق الوهم الايجابي في الوعي الذاتي، وتعزيز الذات لدى عينة البحث . 4. الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي للوعي الذاتي وتعزيز الذات لدى عينة البحث بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة .</p>	<p>واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، أما عينة البحث التجريبية فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية تمثلت بلاعبين فريق نادي المستقبل المشرق الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (16) لاعباً، تم تقسيمهم على مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة</p>	<p>2. محمد خالد محمد) (2020 فاعلية برنامج نفسى باستخدام الوهم الايجابي لتطوير الوعي الذاتي وتعزيز الذات لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم</p>
<p>المبارزة</p>	<p>المنهج التجريبي:- ومدتها (6) اسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع الاربعة اولى وثلاث وحدات في الاسبوعين الخامس</p>	<p>1. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي النفسي المعد من قبل الباحث على وفق التنظيم الانفعالي . 2. التعرف على مستوى</p>	<p>(12) لاعب من فئة المتقدمين من لاعبي الاتحاد الفرعي لمحافظة ديالى ، وقسمت العينة على مجموعتين (الضابطة</p>	<p>3. الدراسة الحالية</p>

	<p>والسادس ، اذ بلغت عدد الوحدات (14) وحدة .</p>	<p>أساليب التفكير والذكاء الخططي الهجومي لدى عينة البحث . 3. التعرف على برنامج تدريبي نفسي على وفق التنظيم الانفعالي وتأثيره في بعض أساليب التفكير والذكاء الخططي الهجومي للاعبين سلاح الشيش .</p>	<p>والتجريبية) ، كل مجموعة تتكون من (6) لاعبين .</p>	
--	--	--	--	--

من خلال الجدول (1) تبين ان الدراسة الحالية تتشابه مع دراسة محمد خالد (2020) في نوع المنهج المستخدم الذي هو المنهج التجريبي وكذلك في جزء من المتغير المستقل الا وهي البرنامج النفسي ولكن اختلفت معها في التمارين النفسية وكذلك في نوع الفعالية (اللعبة) وايضاً اختلفت معها في المتغيرات التوابع (اساليب التفكير، والذكاء الخططي الهجومي) ، وايضاً اختلفت معها في طبيعة مجتمع البحث وعينته . اما دراسة رحيم حلو علي (2010) تتشابه مع الدراسة الحالية في نوع المنهج المستخدم وكذلك احدى المتغيرات التوابع (الذكاء الخططي الهجومي) ونوع الفعالية (اللعبة) ، ولكن اختلفت معها في نوع البرنامج المستخدم وطبيعة مجتمع البحث وعينته.

ثالثاً- منهج البحث وإجراءاته

1. منهج البحث:

استخدم الباحث برنامج تدريبي نفسي بأسلوب التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته طبيعة مشكلة البحث لان المنهج التجريبي يعد من اقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بصورة عملية منظمة ، وذلك لمعرفة تأثير المنهج المعد على المتغيرات التوابع .

2. مجتمع وعينة البحث:

ان مجتمع البحث هم لاعبو (الاتحاد الفرعي لمحافظة ديالى) للمبارزة البالغ عددهم 16 لاعباً لفئة المتقدمين، استخدم الباحث (4) منهم بالتجربة الاستطلاعية ، وتم اختيار بقية اللاعبين عينة للبحث وبذلك اصبحت عدد العينة (12) لاعباً ، وبنسبة مئوية (75%) من مجتمع الاصل ، لذا قام الباحث بتقسيم افراد العينة الى مجموعتين عشوائياً عن طريق القرعة ، تمثل الاولى المجموعة التجريبية وتمثل الثانية المجموعة الضابطة ، كل مجموعة تتكون من (6) لاعبين .

3. الوسائل المستخدمة في البحث :

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
2. المقابلات الشخصية .
3. الملاحظة والتجريب .
4. استبانة خاصة برأي الخبراء بالبرنامج التدريب النفسي .
5. استمارة فردية لجمع البيانات .
6. شبكة الانترنت .

4. الاختبارات المستخدمة في البحث

1. اختبار الذكاء الخططي الهجومي (1)

- الهدف من الاختبار: قياس مستوى الذكاء الخططي الهجومي للمبارز .
- أدوات الاختبار: استمارات اختبار بعدد المختبرين ، أقلام رصاص ، ساعة توقيت الكترونية .
- وصف الاختبار : يتضمن اختبار قياس الذكاء الخططي الهجومي (35) موقفا على شكل أسئلة يطلب من المختبر الإجابة عليه بواسطة اختيار البديل المناسب وحسب الموقف الذي يراه مناسباً من وجهة نظره ، وذلك بوضع علامة (√) امام ذلك البديل .
- كيفية التسجيل : الحد الأعلى للاختبار (138) درجة ، والحد الأدنى للاختبار (35) درجة ، حيث يتم جمع درجات الإجابة على كل سؤال ومجموع هذه الدرجات يدل على درجة الذكاء الخططي الهجومي للاعب .

صححت إجابات اللاعبين في اختبار الذكاء الخططي الهجومي وذلك باستخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض كما في الجدول (1) ، اذ يحسب الدرجة الكلية على أساس مجموع أوزان الإجابات على فقرات الاختبار البالغة (35) موقفاً ، التي منها (7) مواقف ذات ثلاثة بدائل ، و(23) موقفاً ذات أربعة بدائل ، و(5) موقفاً ذات خمسة بدائل ، وقد حددت الأوزان من (1-5) درجات لكل موقف وحسب البدائل التي يختارها اللاعب .

الجدول (1)

جدول مفتاح التصحيح لاختبار الذكاء الخططي الهجومي للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش لـ(35) موقف

رقم الموقف	درجة البديل	رقم الموقف	درجة البديل	رقم الموقف	درجة البديل	رقم الموقف	درجة البديل	رقم الموقف	درجة البديل	رقم الموقف	درجة البديل	رقم الموقف	درجة البديل
1	3	6	2	11	4	16	1	21	3	26	2	31	3
2	2	7	3	12	3	17	1	22	4	27	1	32	2
3	1	8	4	13	2	18	2	23	3	28	3	33	1
4	4	9	1	14	1	19	3	24	2	29	4	34	4
5	3	10	2	15	4	20	2	25	1	30	3	35	3
6	2	11	3	16	1	21	4	26	2	31	1		
7	1	12	4	17	2	22	3	27	3	32	2		
8	4	13	1	18	3	23	1	28	4	33	1		
9	3	14	2	19	2	24	2	29	3	34	2		
10	2	15	3	20	1	25	3	30	1				
11	1	16	4	21	4	26	1						
12	4	17	1	22	3	27	2						
13	3	18	2	23	1	28	3						
14	2	19	3	24	2	29	1						
15	1	20	4	25	1	30	2						
16	4	21	1	31	3								
17	3	22	2	32	1								
18	2	23	3										
19	1	24	4										
20	4	25	1										
21	3	26	2										
22	2	27	3										
23	1	28	4										
24	4	29	1										
25	3	30	2										
26	2	31	3										
27	1	32	4										

¹ رحيم حلو علي : مصدر سبق ذكره 2010 ، ص 78 .

1		4		4		1		4		2		1	
3	28	3	27	3	26	4	25	3	24	1	23	4	22
4		2		2		3		2		4		3	
2		1		1		2		1		3		2	
2		2		5		5		5		4		4	
5		5		4		4		4		4		4	
4	35	4	34	3	33	3	32	1	31	3	30	3	29
3		3		2		2		3		2		2	
1		1		1		1		2		1		1	

5- الاسس العلمية للمتغيرات النفسية قيد الدراسة :

1. الثبات :-

قام الباحث باستخراج الثبات بواسطة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه للذكاء الخططي الهجومي وذلك بفواصل زمني (7) ايام على عينة مؤلفة من (4) لاعبين ، اذ طبق الاختبار يوم الجمعة الموافق 2022 / 3 / 18 واعد الاختبار يوم الجمعة المصادف 2022 / 3 / 25 ، وبعد معالجة نتائج الاختبارين احصائياً من خلال معامل الارتباط (بيرسون) ، تبين ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات وهي (0.927) .

2. الصدق :-

اذ قام الباحث الى استعمال طريقة الصدق الذاتي للذكاء الخططي الهجومي لاستخراج معامل صدقها وذلك من خلال الجذر التربيعي للثبات (0.962) .

3. الموضوعية :-

قام الباحث بالاستعانة بأراء الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والاختبارات حول موضوعية الاختبارات قيد الدراسة وقد تم الاتفاق على صلاحيتها بنسبة (100) % لاختبار الذكاء الخططي الهجومي .

التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية خاصة للتأكد من صلاحية الادوات المستخدمة في البحث والتعرف على المعوقات وكذلك التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ، والتي تم من خلالها تطبيق وحدة تعليمية واحدة على عينة قوامها (4) لاعبين ، وذلك في يوم السبت الموافق 2022 / 3 / 30 .

6. اجراءات التجربة الرئيسية

1. الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة للذكاء الخططي الهجومي قيد الدراسة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وذلك بقاعة المبارزة في مركز رعاية الموهوبين في محافظة ديالى ، وذلك في يوم الاثنين الموافق 2022 / 5 / 9 في الساعة الخامسة عصراً .

2. تكافؤ العينة

لكي يقوم الباحث بتجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة وليستطيع الانطلاق على خط شروع واحد لجميع افراد عينة البحث البالغ عددهم (12) لاعباً ، عمد الباحث الى اجراء التكافؤ للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغير قيد الدراسة ، كما مبين في الجدول (6) .

الجدول (6)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

الدالة	درجة sig	قيمة T المحت سبة	ف ه	ف	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدات القياس	المتغيرات
					ع	-س	ع	-س		
غير دال	0,53	0,675-	4,693	11,496	9,395	89,67	7,609	86,5	درجة	الذكاء الخططي الهجومي

3. تطبيق البرنامج

بعد اطلاع الباحث على اغلب المراجع والمصادر والدراسات العلمية وكذلك الاستفادة من شبكة المعلومات الالكترونية وفضلاً عن المقابلات الشخصية التي قام بها مع الخبراء وذوي الاختصاص في مجال علم النفس الرياضي ورياضة المبارزة للإفادة من آرائهم وتوجيهاتهم ، وبعد الاستفادة من التجربة الاستطلاعية وتجهيز الأدوات والاجهزة اللازمة الخاصة بالبحث العلمي ولتحقيق اهدافها ، عمد الباحث لإعداد برنامج تدريبي نفسي على وفق التنظيم الانفعالي للمجموعة التجريبية وبالتعاون مع السيدة المشرف كما في الملحق (7) بواقع (14) وحدة ، اذ ان البرنامج الذي اعده الباحث كان مستقلاً عن الوحدات التدريبية التي تخص النادي ، وقد استمرت فترة تطبيق البرنامج (6) اسابيع بواقع (2) وحدات في الاسابيع الاربعة الاولى في أيام (الثلاثاء والسبت) و(3) وحدات في الاسبوعين الاخيرين (الثلاثاء والخميس والسبت) وذلك بسبب مشاركتهم في بطولة العراق المقامة في محافظة السليمانية ، إذ استمرت من يوم الثلاثاء الموافق 10 / 5 / 2022 في الساعة الخامسة عصراً ولغاية يوم السبت الموافق 18 / 6 / 2022 في مركز رعاية الموهوبين في محافظة ديالى ، اما زمن الوحدة التدريبية الواحدة فقد بلغ (50) دقيقة ، التي يشترك فيها المجموعة التجريبية فقط الذي يتم تطبيقها من قبل مختص في مجال علم النفس الرياضي وذلك بمتابعة واشراف الباحث بينما المجموعة الضابطة تبقى على منهجها التدريبي التقليدي المعتاد عليها ، اذ تم انجاز البرنامج بواقع (700) دقيقة ، وان البرنامج التدريبي النفسي الذي اعده الباحث تتضمن التحضير والتهيئة النفسية للاعبين من خلال جلسات ارشادية وتمارين نفسية .

نموذج الوحدة التدريبية النفسية : خفض التوتر

الوقت : 50 دقيقة

اقسام الوحدة	التعريف بالبرنامج التدريبي النفسي
اهداف الوحدة	1. معرفة اللاعبين على بمفهوم خفض التوتر . 2. الاسباب التي يؤدي الى التوتر النفسي . 3. تشجيع اللاعبين على التدريب لخفض التوتر .
الفيئات المستخدمة	القاء محاضرة + المناقشة مع اللاعبين + اداء تمارين نفسية .
الوسائل المساعدة	الحاسبة (اللابتوب) . صور + فيديوهات
	تتناول الوحدة النقاط الآتية :- 30دقيقة

- يقوم المعد النفسي باستقبال اللاعبين والترحيب بهم وشكرهم
وثنائهم لحضورهم ومن ثم الانتقال الى تعريف اللاعبين بمفهوم
التوتر من خلال :
1. يقوم المعد النفسي بعرض مقطع فيديو للاعب متوتر بعد مشاهدة
المقطع يقوم بتوضيح مفهوم التوتر النفسي في المجال الرياضي
 2. ما هي المثيرات والاسباب التي يؤدي الى حدوث التوتر النفسي
لدى اللاعبين :
- في المجال الرياضي هنالك اسباب تؤدي الى التوتر النفسي وهي :
- عدم وجود التوازن بين ما يدركه اللاعب ما هو مطلوب منه من
البيئة وما يدركه نحو قدرته.
 - كيفية ادراك الرياضي للأحداث (أي هناك ادراك ايجابي للأحداث
وادراك سلبي للأحداث) .
 - استجابة اللاعب للبيئة في شكل استثارة التي تعد نوعاً من انواع
التنشيط للعقل والجسم .
3. اداء تمارين نفسية التي تساهم في خفض التوتر النفسي : 20
دقيقة
- وقوف فتحة بمستوى الصدر وغمض العينين لمدة عشرون ثانية ثم
اخذ نفس طويل ثم القيام بالزفير اطول من الشهيق . (يكرر
التمرين خمس مرات) .
 - جلوس في وضع مريح وارتخاء الكتفين ثم وضع احدى اليدين على
الصدر واليد الاخرى على البطن ثم استنشاق الهواء بعمق من
خلال الانف لمدة ثانيتين ، بعد الشعور بالهواء يتحرك من خلال
الانف الى البطن ، يطلق الهواء ببطء لمدة ثانيتين . (يكرر التمرين
خمس مرات) .
 - وضع اليد اليمنى امام والوجه (الابهام والاصبع الصغير ممدودان
، وثلاثة اصابع وسطى نحو راحة اليد) ثم اغلق فتحة الانف
اليمنى بالإبهام الايمن ومن ثم الاستنشاق من خلال فتحة الانف
الايسر ، ثم غلق فتحة الانف الايسر بالأصبع الصغير ، ومن ثم
تحرير الجانب الايمن (الابهام) والزفير من خلال فتحة الانف
الايمن مع ابقاء فتحة الانف الايسر مغلقة ، وبالعكس . (يكرر
التمرين ست مرات) .
 - غمض العينين لمدة خمس ثواني والاستنشاق ببطء وعمق لحد
الشعور بدخول الهواء الى الرئة ثم الزفير . (يكرر عشر مرات) .

4. الاختبارات البعدية

وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الذي اعده الباحث أجرى الاختبارات البعدية للذكاء الخططي الهجومي لأفراد العينة في مركز رعاية الموهوبين في محافظة ديالى وذلك بمساعدة فريق العمل المساعد ، اذ عمد الباحث على توفير نفس الظروف التي تمت بها الاختبارات القبليّة وذلك في يوم الاثنين الموافق 20 / 6 / 2022 .

7- الوسائل الإحصائية

للحصول على نتائج البحث قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) وباستخدام الوسائل التالية : (نسبة مئوية - وسط الحسابي - انحراف معياري - معامل الارتباط " بيرسون ")

رابعاً - عرض نتائج وتحليلها ومناقشتها

1. عرض وتحليلها نتائج اختبار الذكاء الخططي الهجومي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات القبليّة والبعدية :-:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الذكاء الخططي الهجومي ، استعمل الباحث الوسيلة الإحصائية (T) للعينات المتناظرة ، وكما مبين في جدول (2) .

جدول (2)

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختباري الذكاء الخططي الهجومي

مجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ف	ف ه	(T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معنوية الفروق
	ع	س	ع	س						
الضابطة	89.67	9.395	4.324	93.5	3.83	6.969	1.347	5	0.236	معنوي
التجريبية	86.5	7.609	3.327	112.33	25.83	9.725	6.507	5	0.01	معنوي

(* دال احصائياً عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ ، عند درجة حرية (ن - 1) .
جدول (2) يبين لنا نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الذكاء الخططي الهجومي ، اذ ان المتوسط الحسابي لنتائج الاختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة هي (89.67) وانحرافه المعياري (9.395) اما نتائج الاختبارات البعدية فكان المتوسط الحسابي له (93.5) وانحرافه المعياري (4,324) وان فروق الاوساط الحسابية له (3.83) وقيمة فرق الانحرافات هي (6.969) وقيمة المحسوبة للـ (T) هي (1.347) وبلغت مستوى دلالاته (0.236) اذ انها اكبر من الدرجة القياسية لنسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على ان الفروق غير معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ، اما نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية فكان المتوسط الحسابي له هي (86.5) وانحرافه المعياري (7.609) اما نتائج الاختبارات البعدية فكان المتوسط الحسابي له (112.33) وانحرافه المعياري (3.327) وان فروق الاوساط الحسابية له (25.83) وقيمة فرق الانحرافات هي (9.725) وقيمة المحسوبة للـ (T) هي (6,507) وبلغت مستوى دلالاته (0.01) اذ انها اقل من الدرجة القياسية لنسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على ان الفروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

2. مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الذكاء الخططي الهجومي :

ومن خلال اطلاع الباحث على جدول (2) تبين له وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الذكاء الخططي الهجومي ، اذ يعزو الباحث سبب التحسن الذي حدث في نتائج المجموعة الضابطة إلى الوحدات التدريبية او البرامج التدريبية المعدة من قبل المدرب التي يتدربون عليها لأنه من الطبيعي ان اي برنامج تدريبي يتم اعداده للاعبين في نهاية الامر يؤدي الى تحسين الاداء ، وهذا ما يؤكد عليه سعد محسن (1996) بأنه مهما اختلفت الآراء والثقافات سواء العملية او العلمية فان البرنامج التدريبي حتما يؤدي الى تحسين الاداء ، اذ تم بنائه على اسس علمية في التدريب من حيث الشدة المناسبة والتكرارات وفترات الراحة وملاحظة الفروق الفردية وبإشراف المدرب المختص وتحت ظروف تدريبية مناسبة من حيث الوقت والمكان والادوات المستعملة⁽¹⁾. ويرى الباحث ان سبب التحسن الذي حدث في نتائج المجموعة التجريبية يرجع الى برنامج التدريب النفسي المعد لكونه قد ساهم في الأعداد والتهيئة النفسية الجيدة وساعد اللاعبين في اكتساب الجانب المعرفي ورفع كفاءتهم واكتساب المرونة في التعامل مع المواقف التي يمرون بها وزيادة قدرتهم على التكيف مع المثيرات والضغوطات وغيرها من العوامل النفسية التي تؤدي الى الخوف والقلق والاحباط وكذلك تعمل على زيادة الثقة بالنفس وهذا بدوره يؤدي الى زيادة الذكاء الخططي للاعبين التي من خلاله يتمكن اللاعب من استعمال استجابات خططية مناسبة عندما يواجهه مواقف او مثيرات مختلفة ، وهذا ما يؤكد اشرف محمد ومحمد إبراهيم (2002) بأنه كلما زادت خبرة اللاعب وتوسعت معلوماته ومعارفه يمتلك قدرات تمكنه من استعمال استجابات خططية أكثر دقة ويتميز أداءه بالسرعة والسهولة ، إضافة إلى تطور ذكائه⁽¹⁾.

وهذا ما يثبت بان ما تم التوصل اليه من نتائج قد اثبتت تأثير برنامج التدريب النفسي على اللاعبين وبذلك يكون قد تحقق الهدف الثاني والثالث والذي هو التعرف على الذكاء الخططي للاعبين والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي النفسي الذي تم اعداده من قبل الباحث وفق التنظيم الانفعالي في الذكاء الخططي لدى اللاعبين وبذلك تقبل الفرضية الأولى .

3. عرض وتحليلها نتائج اختبار الذكاء الخططي الهجومي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات والبعديّة :

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الذكاء الخططي الهجومي ، استعمل الباحث الوسيلة الاحصائية (T) للعينات المتناظرة ، وكما مبين في جدول (3) .

⁽¹⁾ سعد محسن اسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996 ، ص 98 0

⁽¹⁾ اشرف محمد علي ومحمد إبراهيم محمود : تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى قدرات التفكير الابتكاري والتصرف الخططي لناشئي كرة القدم ، بحث منشور في مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية ، العدد 14 ، ج 1 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ،

2002 ، ص 115 0

جدول (3)

يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختباري الذكاء الخطي الهجومي

المتغير	الضابطة		التجريبية		(T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معنوية الفروق
	ع	س	ع	س				
الذكاء الخطي الهجومي	ع	س	ع	س	8.884	4	0,00	معنوي

(* دال احصائياً عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ ، عند درجة حرية (ن - 2) .

جدول (3) يبين لنا نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية اذ ان المتوسط الحسابي لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة هي (93.5) وانحرافه المعياري (4.324) اما نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية فكان المتوسط الحسابي له (112.33) وانحرافه المعياري (3.327) ، وقيمة المحسوبة للـ (T) هي (8.884) وبلغت مستوى دلالاته (0.00) اذ انها اقل من الدرجة القياسية لنسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على ان الفروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

4. مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الذكاء الخطي الهجومي :

ومن خلال اطلاع الباحث على جدول (3) تبين له وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار الذكاء الخطي الهجومي لصالح المجموعة التجريبية ، اذ يعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية البرنامج التدريبي النفسي الذي اعده للاعبين والذي تم تنفيذه على شكل وحدات خارج الوحدات التدريبية الذي يعده المدرب لهم ، اذ تم اعداد هذا البرنامج باستناد الباحث على العديد من المصادر والمراجع والدراسات والبحوث العلمية وكذلك استشارة بعض الخبراء ذوي الاختصاص في مجال علم النفس الرياضي ورياضة المبارزة لكي يكون ذو فائدة وفاعلية في تطوير الجانب النفسي والعقلي والخطي للاعب ، وظهر ذلك واضحاً من خلال النتائج التي تم التوصل اليها إذ تمكن برنامج التدريب النفسي المعد من تعديل سلوك اللاعبين وتنظيم انفعالاتهم وتهيئتهم من الناحية النفسية والمعرفية والخطية اضافة الى اكتساب للخبرات التي تسهل التعامل مع المواقف والضغوطات التي يواجهها اللاعب ، وهذا ما يؤكد (محمد خالد محمد ، 2020) في ان البرنامج التدريبي النفسي الذي يتم تنفيذه على اللاعبين يؤدي الى مساعدة اللاعبين في تطوير الجانب المعرفي والفكري والنفسي لديهم والاسهام في تعليمهم كيفية التكيف مع الاحداث والمواقف التي تواجههم وبالتالي يؤدي الى زيادة وعيهم وادراكهم للمواقف، وايضا يعمل كعامل وقائي إذ يقي اللاعب من التأثيرات السلبية التي تنتج بسبب الضغوطات والانفعالات التي يتعرض لها اللاعب⁽¹⁾ . وانه كلما كان لاعب المبارزة مهياً نفسياً وله القدرة في السيطرة على انفعالاته وتنظيمها كلما يكون له القدرة على مواجهة الضغوطات والتغلب على الخوف وبالتالي يزيد من ذكائه وقدرته على اتخاذ القرار المناسب وتنفيذ خطط اللعب المختلفة والمتعددة ،

⁽¹⁾ محمد خالد محمد : فاعلية برنامج نفسي باستخدام الوهم الايجابي لتطوير الوعي الذاتي وتعزيز الذات لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2020 ، ص 92 .

ويتمثل ذلك بمحاولة سرعة تقدير المبارز للموقف الذي هو فيه ومحاولة الاستجابة الصحيحة والقيام بما يناسب ذلك من نواحي خطية ، وهذا ما اشار اليه (رحيم حلو علي، 2010) في إن طبيعة رياضة المبارزة تتمثل باتخاذ القرارات بين اللاعب ومنافسه اثناء النزال محاولاً كل منهما لمس الاخر للحصول على النقطة ، وهذا يتطلب من المبارز مستوى عالٍ من الذكاء الخطي بحيث يمكنه من اتخاذ القرار المناسب والاداء الخطي الذي يتلاءم مع مواقف اللعب المتغيرة والمتنوعة ، فاللاعب الذي يتمتع بقدرات عقلية جيدة يمكنه القيام بالأداء الخطي المناسب والسليم للمواقف التي تواجهه اثناء النزال⁽¹⁾ . وبهذا تثبت النتائج فاعلية البرنامج الذي تم اعداده من قبل الباحث وهنا يتحقق الهدف الثالث وهو التعرف على تأثير البرنامج التدريبي النفسي الذي تم اعداده من قبل الباحث وفق التنظيم الانفعالي في الذكاء الخطي وتقبل الفرضية الثانية .

خامساً- الاستنتاجات والتوصيات

1. الاستنتاجات:

- 1- اثبت البرنامج التدريبي النفسي الذي اعده الباحث تأثيره على الذكاء الخطي الهجومي للاعب سلاح الشيش للمجموعة التجريبية
- 2- من خلال النتائج التي تم التوصل اليها اثبتت ان التنظيم الانفعالي يساهم في تحسين الذكاء الخطي للاعبين .
- 3- اثبتت النتائج انه كلما كان اللاعب مهياً من الناحية النفسية ولديه القدرة على مواجهة الضغوطات والتغلب على الخوف يكون استجابته الخطية مناسبة وصحيحة .

2- التوصيات:

1. ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي عند وضع البرامج التدريبية للاعبين .
2. ضرورة تواجده المعد النفسي (المختص في مجال علم النفس الرياضي) مع الفريق لإعداد اللاعبين نفسياً اسوةً بالمدرّب البدني والمهاري لإنجاح العملية التدريبية .
3. تطبيق برنامج التدريب النفسي الذي اعده الباحث على عينات متنوعة من كلا الجنسين ولفعاليات رياضية اخرى .

المصادر:

- ❖ اشرف محمد علي ومحمد إبراهيم محمود : تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى قدرات التفكير الابتكاري والتصرف الخطي لناشئي كرة القدم ، بحث منشور في مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية ، العدد 14 ، ج 1 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوت ، 2002 0
- ❖ رحيم حلو علي : تأثير تمرينات خاصة في تطوير مستوى التصرف والذكاء الخطي الهجومي للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، اطروحة دكتوراه ، منشورة ، 2010 .
- ❖ سعد محسن اسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996 0

⁽¹⁾ رحيم حلو علي : مصدر سبق ذكره ، ص 88 .

❖ محمد خالد محمد : فاعلية برنامج نفسي باستخدام الوهم الايجابي لتطوير الوعي الذاتي وتعزيز الذات لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2020 .

Sources

- ❖ Ashraf Mohamed Ali and Mohamed Ibrahim Mahmoud: The effect of a mental training program on the level of innovative thinking abilities and tactical behavior for junior footballers, research published in Assiut Journal of Education Sciences and Arts, No. 14, part 1, Faculty of Physical Education, Assiut University, 2002.
- ❖ Rahim Helou Ali: The effect of special exercises on developing the level of behavior and offensive tactical intelligence of the advanced fencing players with the blind weapon, University of Basra, College of Physical Education and Sports Sciences, PhD thesis, published, 2010.
- ❖ Saad Mohsen Ismail: The Effect of Training Methods for Developing the Explosive Power of the Legs and Arms on the Accuracy of Jumping High in Handball, PhD Thesis, University of Baghdad, College of Physical Education, 1996 .
- ❖ Muhammad Khaled Muhammad: The effectiveness of a psychological program using positive illusion to develop self-awareness and self-enhancement among youth soccer players, PhD thesis, unpublished, University of Mosul, College of Physical Education and Sports Sciences, 2020.

" The effect of a psychological training program on the emotional regulation of the offensive tactical intelligence of the players of the hookah weapon "

A. L. Akram Hasan Mahmood Jazzae
Akrm198924@gmail.com

Prof. Dr. Iman Hamad Shihab
imanshaab@gmail.com

07701088927

Abstract:

The study aimed to prepare a psychological training program according to emotional regulation and the effect of this approach on the offensive tactical intelligence of the players of the shutters weapon. Diyala) for the fencing of 16 players for the advanced category, the researcher used (4) of them in the exploratory experiment, The rest of the players were selected as a sample for research, thus the number of the sample became (12) players, and a percentage (75%) of the original community, so the researcher divided the sample members into two groups randomly by lottery, the first represents the experimental group and the second represents the control group, each group consisting of (6) players, In it, the statistical results extracted in tables were presented with the analysis and discussion of those results according to the theoretical knowledge bases backed by scientific references. Through these results, the researcher concluded that the psychological training program proved that emotional regulation contributes to improving the tactical intelligence of the players, and as the researcher recommended a set of recommendations Including the need to pay attention to the psychological aspect when developing training programs for the players, as well as the presence of the psychological preparation (specialist in the field of sports psychology) with the team to prepare the players psychologically, similar to the physical and skill coach for the success of the training process.