

معلومات البحث

أستلم: 19 نيسان 2017
المراجعة: 20 أيار 2017
النشر: 1 تموز 2017

تأثير برنامج نفسي باستخدام الحاسوب في تحسين أفكار الحديث الذاتي لدى لاعبي المبارزة والريشة الطائرة

مازن هادي كزار الطائي، ظافر ناموس خلف الطائي، عمار حمزة هادي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل- العراق
المديرية العامة لتربية ديالى- وزارة التربية- العراق
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل- العراق

babylonbf@yahoo.com

dafernamoos@yahoo.com

ammahadi_1976@yahoo.com

المخلص:

تأتي أهمية البحث كونه الدراسة الأولى حسب علم الباحثان التي تضمن أهمية استخدام الحاسوب في تنفيذ البرنامج النفسية لإعداد اللاعبين للمواقف المختلفة التي يتعرضون لها خلال المباريات والمنافسات، وتسعى هذه الدراسة إلى اكتشاف وإضافة معلومات جديدة عن تأثير استخدام الحاسوب في الإعداد النفسي للاعبين وأهميته في حياتهم الرياضية والعامة.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته مشكلة البحث. واشتمل مجتمع البحث على (38) لاعباً ناشئاً موزعين على (20) لاعباً من لاعبي المبارزة و(18) لاعباً من لاعبي الريشة الطائرة، اختبرت العينة بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية الأولى وتشمل (10) لاعبي من رياضة المبارزة، والمجموعة التجريبية الثانية وتشمل (10) لاعبين من رياضة الريشة الطائرة وبنسبة (52.63%) من مجتمع البحث. استخدم الباحثان SPSS لمعالجة البيانات التي حصلوا عليها من الاختبارات القبلي والبعدي والحصول على النتائج ومن خلال النتائج توصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات وهي: إن للبرنامج النفسي باستخدام الحاسوب ذو تأثير إيجابي على تحسين مهارة أفكار الحديث الذاتي لدى عينة البحث. ويوصى الباحثان بضرورة استخدام التقنيات الحديثة في إعداد وتطبيق البرامج النفسية أثناء الإعداد للمنافسات والمسابقات العربية والدولية.

الكلمات المفتاحية: برنامج نفسي، الحاسوب، الحديث الذاتي، المبارزة والريشة الطائرة

Abstract:

The importance of this research, being the first study according to the knowledge of the researchers to ensure that, the importance of computer use in the implementation of psychological programs to prepare the players to different situations which, they face during the games and competitions, this study seeks to discover and add new information about the impact of computer use in the psychological preparation of the players and its importance in their general and sport lives. The researchers used the experimental approach with design of equal groups with pre-test and post-test to suit the research problem. The entire research included on the 38 young players distributors on the (20) players from players of fencing and 18 players from players of badminton, the sample was selected purposively and they were divided to two groups, the first experimental group include 10 players from the sport of fencing, and the second experimental group includes 10 players from the sport of badminton and by (52.63%) from the entire research. The researchers used SPSS for data processing, which they received from the before and after tests and get results, based on the results, the researchers reached to the most important conclusions are: The psychological program using a computer with a positive impact on improving the skill of self-modern ideas among a sample search. It is recommended

that researchers need to use modern techniques in the preparation and application of psychological programs in preparation for competitions and Arab and international competitions.

Keywords: myself program, computer, self-talk, fencing, badminton

1- المقدمة

هناك اعتقاد شائع إن الإعداد النفسي هو للاعبين المستويات العليا والمتقدمين بل على العكس من ذلك فإن أهم وأخطر المراحل التي يمر بها الرياضي في حياته الرياضية أو العامة هي المراحل الأولى لمزاولة النشاط الرياضي، وهذا يتفق مع ما ذكره (محمد علاوي، 2002) إن "تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم، وهناك قاعدة عامة توضح أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية في عمر مبكر كلما كان ذلك أفضل (علاوي، 2002، 41).

وتشير الدراسات الحديثة والسابقة في السلوك الانساني، أن أي أداء حركي يصدر من أعضاء جسم الانسان منفردة أو مجتمعة ليس نتيجة لعمل بدني فقط، وإنما نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية والانفعالية التي لانلاحظها ولكن نستطيع أن نتعرف عليها عن طريق طبيعة وأهداف هذه الحركات البدنية الصادر (8، 24-26)

إن الأفكار والمعتقدات السلبية التي يكونها اللاعب عن ذاته وعن الآخرين المحيطين به وعن البيئة التي يعيش فيها هي السبب الرئيسي في تشكيل الحديث السلبي للاعب، ومن هذا المنطلق وضع إلبرت أليس (ELLIS) نظرية الإرشاد العقلي الانفعالي السلوكي. وتقوم هذه النظرية على نموذج تعليمي هو ABC. فالحرف A (Activation Events) يعني الأحداث أو الخبرات التي يمر بها اللاعب وهي عادة خبرات سلبية وغير سارة مثل خبرة الهزيمة في منافسة معينة أو الإصابة، أو تدني مستوى الأداء والتي تعمل على استثارة القلق والتوتر والاضطراب لدى اللاعب.

والحرف B (Irrational Belief System) ويعني نسق ونظام الأفكار والمعتقدات والقناعات السلبية لدى اللاعب والتي تؤدي إلى إثارة القلق والتوتر والاضطراب الانفعالي كردة فعل للاعب نتيجة ما يتعرض له من خبرات ومواقف وأحداث في حياته الرياضية.

أما الحرف C (Consequence) هو النتيجة الانفعالية والسلوكية لدى اللاعب وهي دائماً تكون مرتبطة بنسق ونظام الأفكار والمعتقدات والقناعات لدى اللاعب، فإذا كان نسق هذه الأفكار سلبية كانت النتيجة التوتر والقلق والاضطراب النفسي. (الحراملة، 2011، 128)

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أهمية الحديث الذاتي الإيجابي في النشاط الرياضي التنافسي وخاصة عندما تزداد الضغوط أو يتطلب التركيز والانتباه والتشجيع لمواصلة الأداء. ويؤثر في استعادة الحالة الانفعالية والمثلى والشحن النفسي لتحقيق الانجاز الرياضي. (9، 64)

إن السمات المميزة لعصرنا الراهن وما تكتشف عن تطورات المذهلة للتقنيات الحديثة في عالم الحاسوب. ودخوله في مفاصل الحياة كافة أعطت للمهتمين في مجال علم النفس إمكانية استغلال التسهيلات الكثيرة التي يقدمها هذا الجهاز.

يعد استعمال التقنيات العلمية الحديثة (الحاسوب) من الوسائل التعليمية التي لها تأثير مباشر في عملية التعلم والتدريب، إذ تعد هذه التقنية للمتعة والتشويق ، فضلاً عن انها تضيف الكثير للعملية التعليمية إذ ان لهذه

التقنية قدرة ذات كفاءة عالية في تقديم الافضل فضلاً عن توفيرها الجهد والوقت والمادة، ومن انماط استعمال الحاسوب كأداة مساعدة في تعلم الشرح واللقاء والتدريب والممارسة والمحاكاة وحل المسائل والبرمجة والالعاب التعليمية. (Derwase, 1999.21)

تعد لعبتي المبارزة والريشة الطائرة من الألعاب الفردية التي يمارسها كلا الجنسين وان اغلب مهارتهما تقع تحت نظام الدائرة المفتوحة التي يتطلب ممارستها أداء مهارات ذات مواصفات خاصة وأداء فني دقيق لذا فهي تحتاج إلى أداء مهاري عالٍ نتيجة لتغيير حالات اللعب خلال النقطة الواحدة.

تعد لعبة المبارزة بالسيف من أقدم الرياضات ، والسيف من أقدم أسلحة الحروب بين الجيوش المقاتلة ، إذ أن طبيعة المبارزة بالسيف هي أن ينازل الفرد منافسه بصفة فردية ويتبادلان الكر مهاجماً أحياناً والفر مدافعاً أحياناً أخرى. والمبارزة الحديثة عرفها (إبراهيم نبيل عبد العزيز ، 2006) بأن "المبارزة الحديثة هي إحدى مظاهر النشاط الرياضي لها أهدافها الرياضية والاجتماعية والتربوية والنفسية ، إذ انبثقت عن المبارزة القديمة بعد عدة تطورات ووصلت إلى الوضع الحالي لتمارس وفقاً للقوانين والقواعد التنظيمية الخاصة التي تحكم المنازلة بين المتنافسين المتبارزين دون تدخل أو مساعدة من أحد أثناء اللعب سوى آداب هذه الرياضة العريقة ذات التقاليد النبيلة". (عبدالعزیز ، 2006، 37)

ويشير (ظافر ناموس، وآخرون، 2014) إلى أن " الفكرة وراء رياضة المبارزة هي أن يمس المبارز منافسه بالجزء المخصص للمس قبل أن يلمس من قبله، ولكي يكون قادراً على عمل ذلك عليه القيام بحركات الهجوم والدفاع. والهدف من المبارزة الحديثة هو تسجيل العدد المحدد قانوناً من اللمسات باستخدام أنسب طرق الأداء المهاري ويتم بمد الذراع المسلحة أو مد الذراع المسلحة مع الطعن أو التقدم للأمام." (خلف، وآخرون، 2014، 18) أما لعبة الريشة هي تشبه لعبة التنس إلا أنها تتميز بلعب الإرسال من داخل الملعب، وان المضرب هو أقل وزناً وأصغر حجماً من مضرب التنس ، وان ساحة اللعبة أصغر بكثير من ساحة التنس، بالإضافة إلى أن الأداة (الريشة) لا تبعد كثيراً عن الملعب عند ضربها بقوة. هذه الميزة جعلت الريشة الطائرة اللعبة الأولى ضمن الألعاب التربوية، فضلاً عن ذلك، يمكن لعب الريشة الطائرة من الفئات أجمع. وبالرغم من بساطة مهاراتها الحركية إلا أنها " تقدم وجبة متنوعة من الحركات البدنية التي تشمل جسم الإنسان كله، إذ يمكن الاعتماد عليها في التحكم بالوزن بعدها أحد أهم المشاكل المعاصرة فضلاً عن السرعة المتولدة من ضرب الريشة بالمضرب مما جعلها أسرع لعبة من بين ألعاب المضرب التي تتطلب القوة البدنية والتحرك الجيد في الملعب لمتطلبات النجاح في هذه اللعبة". (KTG,1982,5)

وترجع مشكلة انخفاض أداء اللاعبين في المباريات والمنافسات إلى قلة اهتمام المدربين بأساليب الإعداد النفسي ومنها مهارة افكار الحديث الذاتي (Self-Talk) وهي مهارة عقلية وأسلوب يكتسب من خلال التعلم والتدريب، وهو مفردة الفرد على التحكم في محتوى أفكاره التي تدور في ذهنه، والذي يعبر عنها بصوت مسموع أو صامت أو التفكير بون تعبير لفظي. فإن ذلك يسبب الضغوط وإعاقة الأداء، وحرمان اللاعب من الاستمتاع. من أمثلة ذلك: الأفكار التي تنتاب أحد اللاعبين عندما يشاهد منافسه يؤدي الإحماء قبل بدء المنافسة " حقاً أنه يؤدي الإحماء بشكل رائع وانسيابية واضحة لحركات جسمه، ويسيطر ويتحكم في الأداء بشكل مدهش، لا يرتكب أي أخطاء، ولا أرى أي نقاط قصور أو ضعف في أدائه، بينما أنا ارتكب الكثير من الأخطاء عند الأداء، أنه يتفوق علي كثيراً، إنه حقاً يهزمني، إن حظي سيء لاشتراكي في هذه المنافسة (راتب، 2006، 118).

وأشارت دراسة (Van Raalt et al, 1994) نقلاً عن (مرفت ذيب، 2007)، إلى التعرف على تأثير كل من الحديث الذاتي الإيجابي والسلبي على مستوى الأداء المهاري للاعب التنس الناشئين والناشئات، وقد

توصلت الدراسة إلى إن استخدام الحديث السلبي يؤدي إلى فقدان التركيز في المباريات، وعلى العكس فإن الحديث الذاتي الإيجابي يؤدي إلى تحقيق الفوز في المباريات. (ذيب، 2007، 56) وأضاف (أسامة كامل وآخرون، 2006) إن "استراتيجية الحديث مع الذات أضافت للاعبين العدير من المهارات العقلية مثل تركيز الانتباه والثقة بالنفس وانخفاض التوتر والقلق والتحكم الانفعالي أثناء ضغوط التدريب والمنافسة (راتب، وآخرون، 2006، 229-233) أما دراسة (Kaori Araki, 2006) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير أفكار الحديث الذاتي (الإيجابية والسلبية) على الأداء المهاري لدى مجموعة من الطلاب الرياضية بجامعة واسيدا في اليابان. إذ أشارت النتائج إلى إن أفكار الحديث الذاتي الإيجابي تؤدي إلى تحسين إيجابي في الأداء المهاري لدى عينة البحث، وإن أفكار الحديث الذاتي السلبي تعيق الأداء. (Kaori, Araki, 2006, 80) تأتي أهمية البحث كونه الدراسة الأولى حسب علم الباحثان التي تضمن أهمية استخدام الحاسوب في تنفيذ البرنامج النفسية لإعداد اللاعبين للمواقف المختلفة التي يتعرضون لها خلال المباريات والمنافسات، وتعسى هذه الدراسة إلى اكتشاف وإضافة معلومات جديدة عن تأثير استخدام الحاسوب في الإعداد النفسي للاعبين وأهميته في حياتهم الرياضية والعامة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

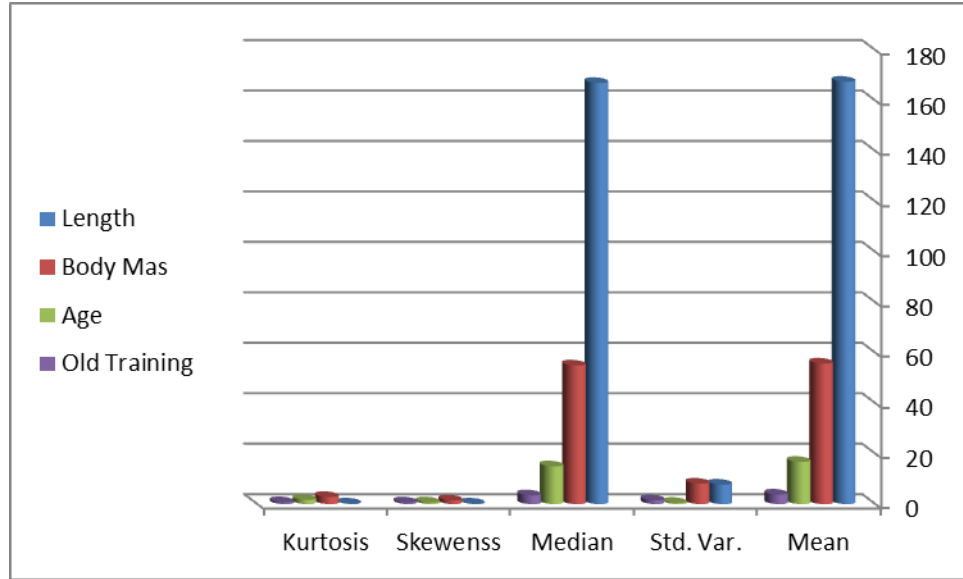
2-1 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على (38) لاعباً ناشئاً موزعين على (20) لاعباً من لاعبي المباراة و(18) لاعباً من لاعبي الريشة الطائرة، اختيرت العينة بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين التجريبية الأولى وتشمل (10) لاعبي من رياضة المباراة، والمجموعة التجريبية الثانية وتشمل (10) لاعبين من رياضة الريشة الطائرة وبنسبة (52.63%) من مجتمع البحث.

تم إجراء تجانس المجموعتين ب(العمر والطول وكتلة الجسم والعمر التدريبي) الشكل (1) يبين ذلك الشكل (1) يوضح تجانس المجموعتين في المتغيرات (العمر والطول وكتلة الجسم والعمر التدريبي)



من الشكل أعلاه تبين أن معامل الالتواء للعينة انحصر بين $(3 \pm)$ مما يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات الوصفية.

3-2 اجراءات البحث:

2-3-1 اداة البحث:

استخدم الباحثان مقياس أفكار الحديث الذاتي (Self-Talk) الذي أعده (خليفة، والحارمة، 2009) وهو مكون من (35) فقرة موزعة على بعدين. البعد الأول أفكار الحديث الذاتي الإيجابي ويتكون من (16) فقرة ويميزان تقديري (نعم=2)، (لا=1) ، الدرجة الكلية لبعده أفكار الحديث الذاتي الإيجابي تتراوح بين (16-32)، كلما ارتفعت درجة بعد درجة أفكار الحديث الذاتي دل ذلك على ارتفاع مستوى الحديث الذاتي الإيجابي لدى اللاعب، والعكس صحيح. والبعد الثاني أفكار الحديث الذاتي السلبي ويتكون من (19) فقرة ويميزان تقديري (نعم=1)، (لا=2). والدرجة الكلية لبعده أفكار الحديث الذاتي السلبي تتراوح بين (19-38). اما الدرجة الكلية للمقياس ككل تتراوح بين (35-70) وهو ذو ثلاث مستويات وكما يلي:

- 1- المستوى المرتفع (60-70) درجة دل على ارتفاع مستوى الحديث الذاتي الإيجابي لدى اللاعب، وهي تعبر عن قبول اللاعب لجميع أفكار الحديث الذاتي الإيجابي ورفض جميع أفكار الحديث الذاتي السلبي.
 - 2- المستوى المتوسط (46-59) دل ذلك على تفاعل اللاعب مع الأفكار الإيجابية والسلبية معاً، وتعبر عن عدم مبالاة اللاعب اتجاه تحديد فكره الإيجابية أو السلبية.
 - 3- المستوى المنخفض (35-45) دل ذلك على ارتفاع مستوى أفكار الحديث الذاتي السلبي لدى اللاعب، وتعبر درجته على أفكار غير واعية.
- وهو مقياس مقنن على البيئة العربية.

وتم عرضه على مجموعة من الخبراء اختصاص علم النفس العام والرياضي، فكانت نسبة اتفاق الخبراء بين (80%-95%) مما يدل على صدق مقياس أفكار الحديث الذاتي.

كما تم إيجاد معامل الثبات وذلك من خلال تطبيق الاختبار ثم اعادته تطبيقه (Test-Retest) بفواصل زمني قدره اسبوعين بين الاختبار الأول والاختبار الثاني وذلك على عينة استطلاعية (18) لاعباً من لاعبي المباراة والريشة الطائرة ، من غير العينة الرئيسية. واستخدم الباحثان معامل الارتباط البسيط لبيرسون إذ بلغت قيمتها (0.784 - 0.892) مما يدل على المقياس. ذو ثبات مرتفع.

2-3-2 برنامج النفسي باستخدام الحاسوب

الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى التنشيط الإيجابي المعرفي، والانفعالي والسلوك الإيجابي، لدى عينة البحث.

المدة الزمنية للبرنامج:

حددت مدة البرنامج ب(4) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية لكل أسبوع وبمعدل (30) دقيقة لكل وحدة تدريبية وبمجموع (12) وحدات تدريبية للبرنامج ككل.

2-3-3 مكونات البرنامج:

يتكون البرنامج من أربعة محاور رئيسية هي:

أولاً: بناء علاقة مهنية تخصصية مع عينة البحث والعمل على تطوير الألفة والتقبل بين الباحثين وأفراد عينة البحث، بالإضافة إلى التعرف على السمات الشخصية لكل فرد على حدة، و التعرف على مدى إمكانياته في استخدام الحاسوب، لغرض فهم مفردات البرنامج الذي سيرضه الباحثان والذي يتضمن مجموعة من المحاضرات والأفلام والصور التي تعزز الأفكار الإيجابية لدى أفراد عينة البحث. ومدة هذا المحور أسبوعاً واحدة بواقع ثلاث جلسات إرشادية

ثانياً: الأساليب المعرفية (Сщптшешму Бурщвы): وتتضمن الحوار والمناقشة وتحليل الأفكار السلبية ومساعدة اللاعبين على تكوين أفكار إيجابية، وتتضمن الوعي والاستبصار ومراقبة الذات من خلال تشجيع اللاعبين على التعبير عن أنفسهم وتعليمهم بعض الأفكار والعبارات الإيجابية، فضلاً عن تشجيعهم على تغيير سلوكهم وانفعالاتهم ومراقبة سلوكهم والعمل على إقناع اللاعبين إن الأفكار السلبية هي السبب الرئيسي لتوليد الحديث الذاتي السلبي وبالتالي ينعكس ذلك على استجاباتهم وتدني الأداء المهاري لديهم خلال المنافسات والمساهمة في تطوير قدرات اللاعبين على النجاح في أداء الواجبات الملقاة على عاتقهم من خلال طرح نماذج عن طريق الحاسوب يتم مشاهدتها لتشجيعهم على التعبير عن آراءهم وتعليمهم بعض العبارات الإيجابية وتبني الأفكار الإيجابية. ومدة هذا المحور اسبوع بواقع (3) وحدات..

ثالثاً: الأساليب الانفعالية (Emotion Methods): ومن الأساليب الانفعالية التي يستند إليها الإرشاد العقلي الانفعالي أسلوب التخيلات العقلية والانفعالية إذ يتطلب من اللاعب أن يتخيل نفسه في مواقف الانفعال المؤلم من خيل مشاهدة لأحد الأفلام أو الصور التي تعرض للاعبين دوليين مروا بمواقف مؤلمة خلال المنافسات التي خاشوها ويطلب من العب أ، يكرر التخيل الانفعالي العقلي لمدة أسبوع وكتابة الملاحظات التي تعبر عن آراءه لغرض مناقشتها في الجلسات أو الوحدات التدريبية الخاصة. ويقصد بهذا الأسلوب الاسترخاء التخيلي الذاتي الموجه (Self guided imagery relaxation) لغرض إكساب العينة السعادة والفرح والسرور والحماس والمواجهة كل الضغوط والتوتر والقلق للوصول إلى الحالة الانفعالية الأفضل. ومدة هذا المحور اسبوع بواقع (3) وحدات.

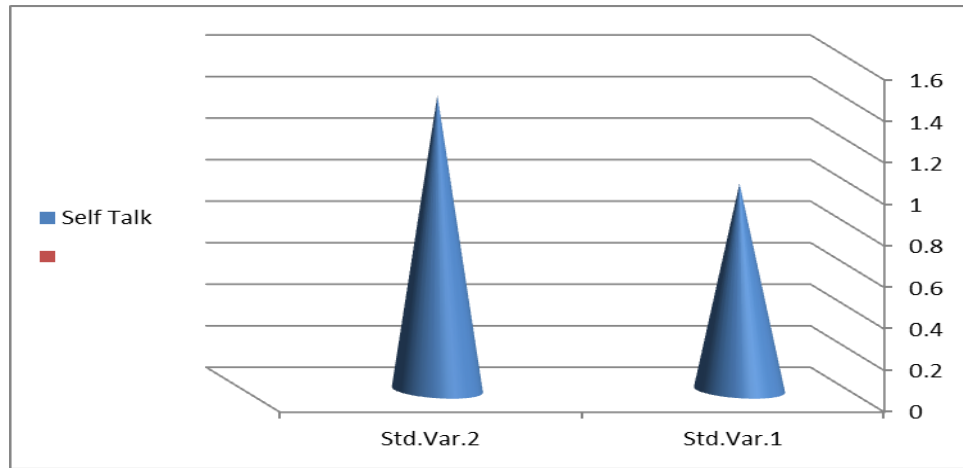
رابعاً: الأساليب السلوكية (Behavior Methods): تم إعطاء اللاعبين بعض الواجبات المنزلية من خلال مشاهدة بعض الأفلام التي تدعو إلى التفكير الإيجابي والعلمي من خلال مساعدة اللاعبين بعضهم لبعض على مناقشة أفكارهم السلبية وحصرتها ومحاولة تصحيحها واستبدالها بأفكار إيجابية لتتمة عبارات الحديث الذاتي الإيجابي باستخدام التعزيز الإدراكي المعرفي من خلال هذه المشاهدات للأفلام من أجل التفوق ومحاولة التغلب على ما يصادفه من عقبات أو صعوبات تعيق أداءه. ومدة هذا المحور أسبوع وبواقع (3) وحدات.

2-3-4 أسس ومبادئ تنفيذ البرنامج:

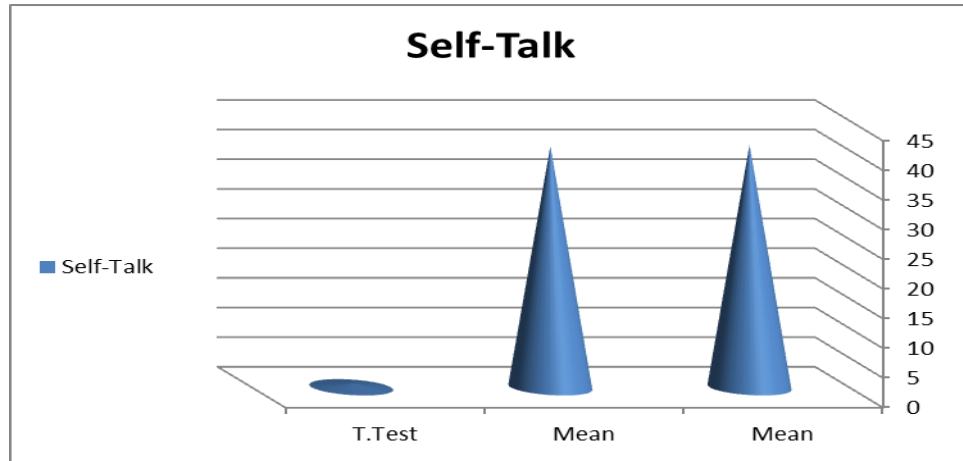
- 1- مراعاة الأسس العلمية المتعارف عليها في برامج الإعداد النفسي.
- 2- الالتزام بالخطوات والمراحل المحددة بالبرنامج.
- 3- مراعاة الفروق الفردية المرتبطة بالقدرات العقلية لدة العينة.
- 4- التدرج في محاور البرنامج خلال فترة التطبيق.
- 5- الاهتمام بالجانب التروحي وذلك للتهيئة النفسية وإثارة الدوافع وكسب الثقة للتفاعل بشكل إيجابي مع مفردات البرنامج.

2-4 الاختبار القبلي:

إجري الاختبار القبلي لمقياس أفكار الحديث الذاتي على مجموعتي البحث بتاريخ 2016/2/15 في القاعة الرياضية المغلقة ببعقوبة بالنسبة للاعبين المبارزة، وبتاريخ 2016/2/17 في قاعة نادي المحاولين بابل بالنسبة للاعبين الريشة الطائرة بعد توفير كافة المستلزمات الكفيلة بأداء الاختبار وبإشراف الباحثين. وكذلك لإيجاد تكافؤ المجموعتين بالاختبار. والشكل وأدناه يوضح ذلك:



الشكل (2) يوضح الاوساط الحسابية وقيمة (ت) بين المجموعتين بالاختبار القبلي بمقياس أفكار الحديث الذاتي



يوضح الشكل إن قيمة (ت) المحسوبة (0.688) وبنسبة خطأ (0.509) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار القبلي وهذا يعني تكافؤ المجموعتين في المقياس.

الشكل (3): يوضح الانحرافات المعيارية للمجموعتين في الاختبار القبلي لمقياس أفكار الحديث الذاتي لغرض التكافؤ

2-5 التجربة الرئيسية:

تم تنفيذ البرنامج باستخدام الحاسوب على المجموعتين ابتداءً من 2016/2/20 ولمدة (4) أسابيع بمعدل ثلاث وحدات أسبوعياً وانتهى البرنامج بتاريخ 2016/3/16.

2-6 الاختبار البعدي:

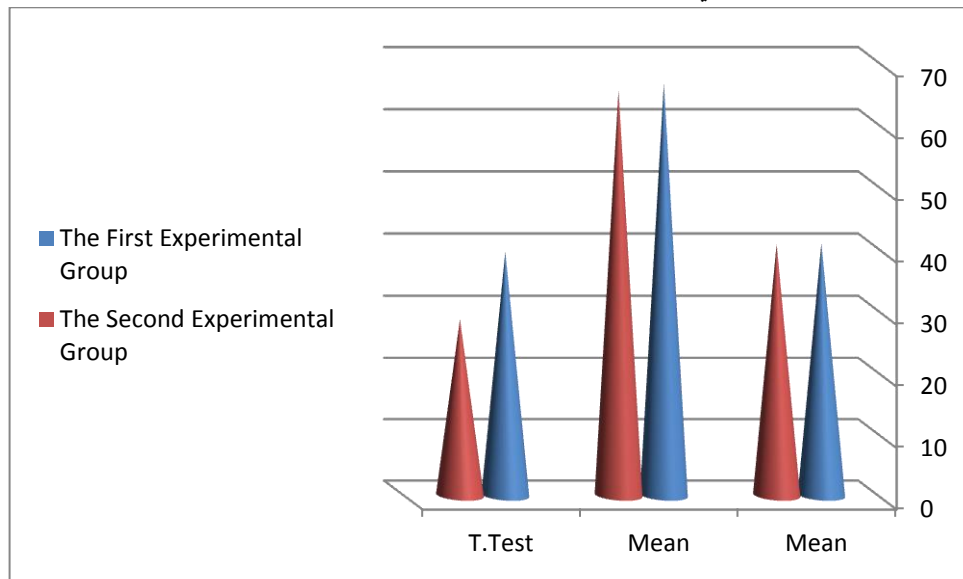
تم اجراء الاختبار البعدي المقياس على مجموعتي البحث بتاريخ 2016/3/19 في القاعة الرياضية المغلقة ببعقوبة بالنسبة للاعبين المباراة، وبتاريخ 2016/3/21 في قاعة نادي المحاويل بابل بالنسبة للاعبين الريشة الطائرة بعد توفير كافة المستلزمات الكفيلة بأداء الاختبار وبإشراف الباحثين. وبنفس ظروف الاختبار القبلي.

2-7 المعالجات الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات والحصول على النتائج من الوسائل الإحصائية المستخدمة (الوسط الحسابي، والوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، الخطأ المعياري، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، اختبار(ت) للعينات المترابطة والمستقلة).

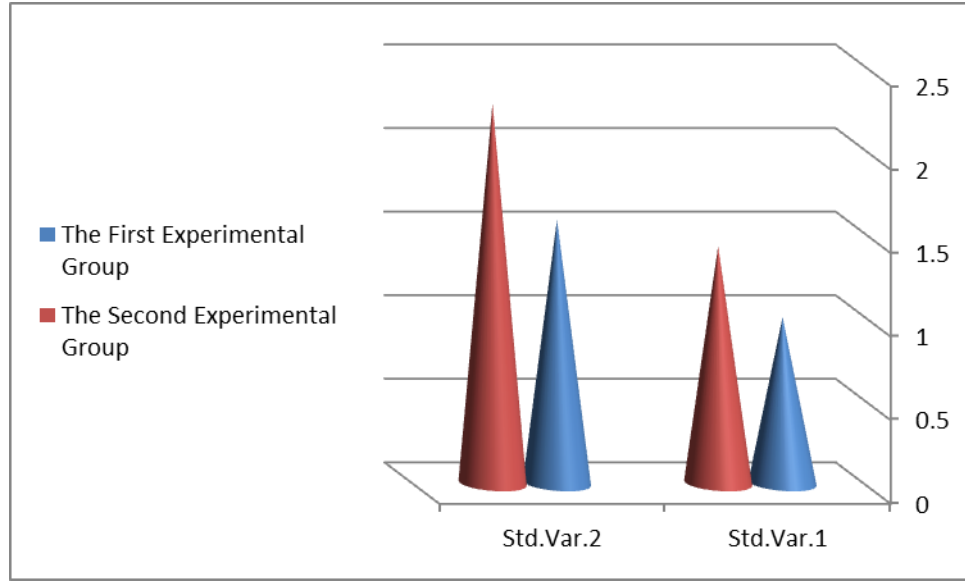
3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمقياس أفكار الحديث الذاتي لمجموعتي البحث وتحليلها

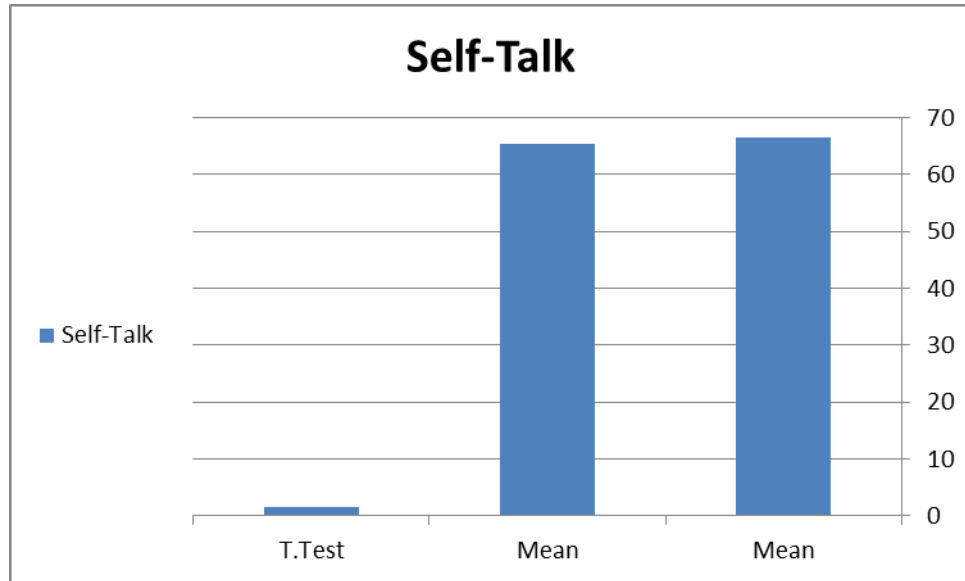
الشكل (4) يوضح الاوساط الحسابية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين في مقياس أفكار الحديث الذاتي



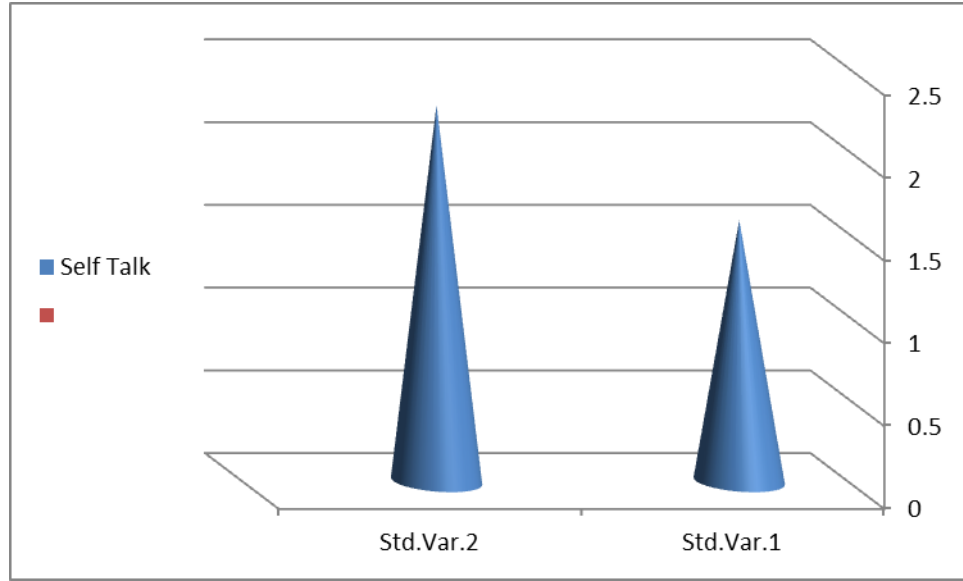
الشكل (5) يوضح الانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين في مقياس أفكار الحديث الذاتي



2-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمقياس أفكار الحديث الذاتي بين المجموعتين البحثيتين وتحليلها الشكل (6) يوضح الاوساط الحسابية وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي لمقياس أفكار الحديث الذاتي



الشكل (7) يوضح الانحرافات المعيارية المجموعتين في الاختبار البعدي لمقياس أفكار الحديث الذاتي



3-3 مناقشة النتائج

أظهرت نتائج الأشكال (4)، (5)، (6)، (7) الوجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين ولصالح الاختبارات البعدية. وكذلك عدم وجود فروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي. ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى إن البرنامج النفسي باستخدام الحاسوب وما يشتمل من تدريبات معرفية وانفعالية وسلوكية ساعدت على تعديل الأفكار والعبارات السلبية استبدالها بأفكار وعبارات أكثر إيجابية وواقعية. وهذا يتفق مع دراسة (Sofia. Et al,2009) على "إن تحسن مهارات الحديث الذاتي لدى الرياضيين يؤثر إيجابياً على قلق المنافسة والثقة بالنفس والدافعية". (Sofia. Et al,2009, 84)

كما أشارت دراسة كل من (lan, et al, 2009), (Sadeghi. et al, 2010) إلى أهمية أن تكون مهارة الحديث الذاتي ضمن برامج الإعداد النفسي والعقلي للاعبين وذلك في الهيئات والمؤسسات الرياضية، وأيضاً في برامج الإعداد النفسي للدورات الأولمبية. (Daniel,et, al, 2009, 307-323)

كما وتتفق مع دراسة (الحراملة، 2011) والتي توصلت إلى إن برنامج التعبئة النفسية وبرنامج التدريب العقلي يؤثران بصورة إيجابية على فاعلية الأداء المهاري لناشئي كرة القدم في الأندية الرياضية بالمملكة العربية السعودية.

4 الخاتمة: من خلال النتائج توصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات وهي: إن للبرنامج النفسي باستخدام الحاسوب ذو تأثير إيجابي على تحسين مهارة أفكار الحديث الذاتي لدى عينة البحث.

ويوصى الباحثان بضرورة استخدام التقنيات الحديثة في إعداد وتطبيق البرامج النفسية أثناء الإعداد للمنافسات والمسابقات العربية والدولية.

المصادر:

الحراملة، أحمد عبدالرحمن؛ تأثير بعض أساليب الإعداد النفسي على فاعلية الأداء لناشئي كرة القدم في الأندية الرياضية بالمملكة العربية السعودية، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، 2011.

الحراملة، أحمد عبدالرحمن؛ مصادر وأعراض الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين، المؤتمر الدولي لعلم النفس الرياضي، الرابطة الدولية لجنوب آسيا والمحيط الهادي ASPASP، 21-24 ديسمبر 2009، جوالبور، الهند.

ذيب، مرفت عاهد؛ تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي على قلق المنافسة وتركيز الانتباه ومستوى الأداء لدى لاعبي تنس الطاولة في الأردن، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية الرياضي، الجامعة الأردنية، عمان، 2007.

رانتب، أسامة كامل، وآخرون؛ الإعداد النفسي للبطل الرياضي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2006).
خلف، ظافر ناموس، و(آخرون)؛ المبادئ النظرية في تعلم المبارزة، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للطباعة والنشر، 2014).

عبدالعزيز، إبراهيم نبيل؛ الأسس الفنية للمبارزة ، ط3 : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006).
Daniel. G. et al; Evaluation of mental toughness training Pxogxom of youth a geol
australian footballers Dimmnock Journal of Applied Sport Psychology, Vol. 21,
No.3, 2009.

Derwase , A.N. The teacher's role in distance education , 1999.

Kaoer Araki; Belief in Self-Talk and Dynamic Balance Performance, Waseda
University, Japan, 2006.

KTG Know the Game Badminton, U.K., 1982,

Sofia. M. Et al; The effects of motivational self- Talk on self confidence and anxiety
in young athletes, University of the ssaly, Trikala, Greece, 2009.