

أثر برنامج تدريبي مقترح (بدني – نفسي) في بعض المتغيرات

الفسيولوجية وموقع الضبط الخارجي لدى لاعبي تنس الطاولة □

أ.د. اغاريد سالم عبد الرضا □ أ.م. لمى أكرم جلولو □

٢٠١٦ م

١٤٣٧ هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدني – نفسي) في بعض المتغيرات الفسيولوجية الكولسترول، ثلاثي الكليسيريد، البروتين عالي الكثافة (H.D.L)، البروتين منخفض الكثافة (L.D.L)، البروتين المنخفض الكثافة جداً (V.L.D.L) وموقع الضبط الخارجي وقد أُجري البحث على عينة اشتملت (٥) لاعبين من منتخب العراق/بغداد فئة المتقدمين بلعبة تنس الطاولة وقد استغرق تطبيق البرنامج التدريبي مدة (١٠) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع حيث كانت مدة الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة وقد توصلت نتائج البحث الى ان البرنامج التدريبي المقترح حقق تطوراً في المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة فضلاً عن تحسين موقع الضبط من موقع ضبط خارجي الى موقع ضبط داخلي، كما وتوصي الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح ضمن تدريبات لعبة تنس الطاولة لما له من أثر ايجابي في المتغيرات الفسيولوجية والنفسية قيد الدراسة وكذلك اجراء دراسات مشابهة على بقية الالعب الفردية والجماعية ووضع برامج تدريبية نفسية بما يتلاءم وكل لعبة للارتقاء بالمستوى الرياضي.

Abstract.

The Effect Of A Suggested Training Program (Physical –psychological) on Some Physiological Variables and External Control Spot Of Table-tennis Players

This study aims at identifying the effect of the proposed training program (physical –psychological) on some physiological varieties (Cholesterol, Triglyceride, H.D.L, V.L.D.L,L.D.L) and external control spot. The subjects of the research included 5 elite players of Iraqi (from Baghdad) national table-tennis team. The application of the program lasted for 10 weeks, 3 training units per week, (120) minutes for each training unit. The results of the research have concluded that the suggested training program has achieved a development in physiological varieties understudy and an improvement in controlling spot (from external controlling spot to internal controlling spot). Due to the positive effects on physiological and psychological varieties of the study, the two researchers have recommended includinge this suggested training program in the training of table-tennis

game, to conduct similar studies on other individual and collective games and to prepare psychological training programs suitable for each game which will upgrade the level of sports.

١ - الباب الأول: التعريف بالبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

يبحث علم النفس الفسيولوجي في الأسس الفسيولوجية والبيولوجية للظواهر النفسية المختلفة فتعتمد العمليات النفسية على ترابط وسلامة العمليات الفسيولوجية والكيميائية. ولقد تمكن العلماء في السنوات الاخيرة من اكتشاف بعض اسباب الظواهر النفسية السلبية بدراسة التركيبات الكيميائية المختلفة في الجسم، ومن الظواهر النفسية هو موقع الضبط حيث ينقسم الى موقع ضبط خارجي(سلبى) وموقع ضبط داخلي(ايجابى) ولما له من تأثير على مستوى الأداء الرياضي من حيث الاعتماد على النفس وتعزيز الثقة والسيطرة على الانفعالات السلبية...الخ من العوامل النفسية الايجابية التي يحتاجها اللاعبين وبالأخص المتقدمين.

كما ان هناك متغيرات فسيولوجية كيميائية مهمة يجب الالتفات لها خاصة عند الشريحة الرياضية المتقدمة ومنها الكولسترول، ثلاثي الكليسيريد، البروتين عالي الكثافة (H.D.L)، البروتين منخفض الكثافة (L.D.L)، البروتين المنخفض الكثافة جداً (V.L.D.L) التي من الضروري اجراء الفحوص الطبية الدورية لها للوقوف على المشكلات الصحية التي قد تظهر على اللاعبين ووضع البرامج الصحية والتدريبية المناسبة لهم وهنا تكمن أهمية البحث في معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح(بدني - نفسي) في بعض المتغيرات الفسيولوجية فضلاً عن تأثيره الايجابي في موقع الضبط الخارجي لدى اللاعبين من خلال تحويله الى موقع ضبط داخلي وبالتالي يمكن تحقيق افضل انجاز.

٢-١ مشكلة البحث:

تحددت مشكلة البحث في ندرة وجود فحوص طبية دورية للفرق الرياضية للكشف ومعرفة المتغيرات الفسيولوجية للوقوف ومعالجة مكامن الضعف التي قد تظهر لدى اللاعبين لتحقيق افضل النتائج والوصول الى الفورما الرياضية فضلاً عن عدم وجود برنامج نفسي لموقع الضبط الخارجي لتحويله الى موقع ضبط داخلي. ولكي يتسنى استخراج برنامج تدريبي نفسي فاعل ليكون بناؤنا للرياضي متكامل في سبيل الوصول الى الانجاز العالي، لاسيما ان مبدأ علم التدريب هو انه "بعد تقارب المستويات بدنياً ومهارياً يكون التحول الفصل للأعداد النفسي وجدارته" (١: ص٣٩). وهذا ما حفز الباحثان في وضع برنامج تدريبي (بدني - نفسي) ومعرفة تأثيره على المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة وموقع الضبط الخارجي لدى لاعبي المنتخب (فئة المتقدمين) في لعبة تنس الطاولة.

٣-١ أهداف البحث:

- التعرف على بعض المتغيرات الفسيولوجية وموقع الضبط لدى لاعبي تنس الطاولة.

- وضع برنامج تدريبي (بدني - نفسي) للاعبين تنس الطاولة.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في بعض المتغيرات الفسيولوجية وموقع الضبط الخارجي لدى لاعبي تنس الطاولة.

٤-١ فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة ولصالح الاختبار البعدي للاعبين تنس الطاولة.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تحسين موقع الضبط (من موقع ضبط خارجي الى موقع ضبط داخلي) للاعبين تنس الطاولة.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: عينة من لاعبي منتخب العراق (فئة المتقدمين) في لعبة تنس الطاولة والبالغ عددهم (5) لاعبين.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: استغرقت اجراءات البحث من يوم السبت المصادف ٢٠١٣/٢/٢ ولغاية يوم الخميس المصادف ٢٠١٣/٤/١٨.
- ٣-٥-١ المجال المكاني: القاعة التدريبية للاتحاد العراقي المركزي لتنس الطاولة/ بغداد.

٦-١ تحديد المصطلحات:

- ١- موقع الضبط: هو الاعتقاد بوجود علاقة بين السبب والنتيجة (٢: ص ٢٣)، لذا هناك نوعين من الضبط الذي يسلكه الفرد وهو (٣: ص ٣١٠-٣١١):
 - الضبط الداخلي: يقصد به ادراك الفرد وتفسيره لأسباب النجاح أو الفشل أو اسباب النتائج والأداء الى عوامل داخلية مثل القدرة، الجهد...الخ.
 - الضبط الخارجي: يقصد به ادراك الفرد وتفسيره لأسباب النجاح أو الفشل أو اسباب النتائج والأداء الى عوامل خارجية مثل الحظ، التحكيم، المدرب، المنافسة.
- ٢- الكوليسترول **Cholesterol**: هو نوع من الدهون يصنعه الجسم بصورة طبيعية في الكبد، كما نحصل عليه من خلال الغذاء ويوجد في المنتجات الحيوانية فقط وهو من المواد الاساسية في الجسم حيث يستخدم في العديد من الوظائف الحيوية (٤: ص ٤٧-٤٨).
- ٣- ثلاثي الكليسيريد **Triglyceride**: وهي عبارة عن دهنيات ثلاثية محمولة في تيار الدم ومخزونة في الانسجة الدهنية (5: ص ٤١).

٤- البروتين العالي الكثافة (H.D.L) High Density Lipoprot: وهو نوع من البروتينات الدهنية عالية الكثافة، تحتوي على نسبة عالية من البروتين وتتكون في الكبد وهو مفيد من ناحية تقليل فرص الإصابة بأمراض القلب والشرايين (6: ص ٤٩٠).

٥- البروتين المنخفض الكثافة (L.D.L) Low Density Lipoproteins Cholesterol: وهي بروتينات دهنية تتكون عادةً في الكبد من هدم V.L.D.L وتشكل نحو ثلثي كولسترول بلازما الدم عند الأشخاص الطبيعيين (7: ص ٣٥-٣٧).

٦- البروتين المنخفض الكثافة جداً (V.L.D.L) Very Low Density Lipoproteins Cholesterol: وهي البروتينات الدهنية ذات الكثافة المنخفضة جداً والتي يقوم الكبد ببنائها (8: ص ٢٤٤).

٢- الباب الثاني: منهج البحث واجراءاته الميدانية.

١-٢ منهج البحث:

استخدمت الباحثان المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة لملائمته لطبيعة البحث.

٢-٢ عينة البحث:

تألف مجتمع البحث من (٩) لاعبين من منتخب العراق / محافظة بغداد فئة المتقدمين وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية تمثلت في اللاعبين ذوي موقع الضبط الخارجي والبالغ عددهم (٥) حيث بلغت النسبة المئوية للعينة ٥٥.٦% من المجتمع الاصل ولتجنب الباحثان العوامل التي تؤثر على نتائج التجربة تم اجراء التجانس لعينة البحث وباستخدام معامل الالتواء وكما موضح في الجدول (١).

الجدول (١)

تجانس العينة

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	١٧٣	١٣٨.٤	١٧٣	٠	
الوزن	كغم	٦٩.٢	٥٥.٣٦	٦٩	٠.٠١١	
العمر التدريبي	سنة	١٢.٤	٩.٩٢	١٢	٠.١٢	

٣-٢ الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث:

صافرة، ساعة توقيت، ميزان الكتروني لقياس الوزن والطول، مسطرة بارتفاع (٣٠)سم عدد (٥)، كرة طبية عدد (٥)، حبال مطاطية عدد (٥)، دمبلص وزن (٤)كغم عدد (١٠)، مقاعد عدد (١٠)، استبانة قياس موقع الضبط،

استمارة تسجيل نتائج الاختبار، سرنجات (٥) ملم لسحب الدم، حافظات لنقل عينات الدم، جهاز الرفلوميتر لتحليل الدم المائي الصنع، محرار لقياس درجة حرارة الجو، المصادر العربية والاجنبية.

٢-٤ الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

٢-٤-١ مقياس موقع الضبط:

تم استخدام مقياس موقع الضبط الخاص بـ (ناويكي - ديوك)^(*) والذي يتألف من (٤٠) فقرة وتكون الاجابة عليه من خلال بدليين هما (نعم أو لا) وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس (١-٤٠) وتشير الدرجة العليا للمقياس الى موقع الضبط الخارجي (External control spot) بينما تشير الدرجة الدنيا الى موقع الضبط الداخلي (Internal control spot) وقد طبق هذا المقياس في البيئة العراقية من قبل عدة من الباحثين منهم ناظم الوتار ١٩٩٣ ومنهل خطاب ٢٠٠٥ سعيد نزار سعيد ٢٠١١ وقد أُجري عليه بعض التعديلات بما يتلائم والبيئة العراقية (٩:ص١٠٥).

٢-٤-٢ قياس المتغيرات الفسيولوجية:

تم اجراء تحليل لمتغيرات الدم (S.Cholesterol, S.Triglyceride, S.H.D.L, S.LD.L S.V.L.D.L) وذلك من خلال سحب وريدي لعينة البحث ونقلها الى مختبر التحليلات المرضية^(**).

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية من قبل الباحثان والفريق المساعد^(***) يوم الخميس المصادف ٢٠١٣/٢/٥ في القاعة التدريبية للاتحاد العراقي المركزي لتنس الطاولة على لاعب واحد وذلك للتأكد سلامة الاجهزة والادوات وحساب الوقت اللازم لسحب الدم وكذلك للتأكد من ملائمة واستطاعة تطبيق مفردات الوحدة التدريبية. وبعد التأكد من سلامة الاجهزة ونجاح التجربة الاستطلاعية قامت الباحثان بإدخال نتائج تحليل اللاعب في التجربة الاستطلاعية الى تجربة البحث الرئيسية لعدم تأثر نتائج التحليل بمتغيرات التجربة الاستطلاعية.

٢-٦ خطوات اجراء البحث:

٢-٦-١ توزيع استمارة مقياس موقع الضبط:

تم توزيع استمارة موقع الضبط على مجتمع البحث والبالغ عددهم (٩) لاعبين يوم السبت المصادف ٢٠١٣/٢/٢ وذلك لتصنيف ذوي الضبط الخارجي عن ذوي الضبط الداخلي.

(*) الملحق (١).

(**) مختبر المشرق العربي للتحليلات المرضية بغداد / بغداد الجديدة.

(***) علي عدنان / بكالوريوس علوم كيمياء.

٢-٦-٢ الاختبارات القبليّة:

قامت الباحثتان والفريق المساعد بإجراء الاختبارات القبليّة والتي تمثّلت بسحب الدم لعينة البحث والتي تمثّلت يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٣/٢/٧.

٢-٦-٣ اعداد البرنامج التدريبي المقترح وتطبيقه:

قامت الباحثتان بإعداد البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات البدنية والنفسية ومن خلال بعض المستجدات والاستفادة من آراء بعض الخبراء (*). وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي مدة (١٠) أسابيع من يوم السبت المصادف ٢٠١٣/٢/٩ ولغاية يوم الاربعاء المصادف ٢٠١٣/٤/١٧. ويواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد(السبت-الاثنين-الاربعاء)**). وقد تراوحت شدة البرنامج التدريبي المُعد بين ٧٠ - ٩٠% حيث تم حساب الشدة على اساس النبض، وقد بلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة (١٢٠) دقيقة قسمت الى (١٥) د للقسم التحضيري (إحماء) و(٣٠) د للقسم الرئيسي الذي تضمن تمرينات بدنية و(٦٠) د للقيام بتدريبات المنتخب العادية المُعدة من قبل مدرب المنتخب (حيث كانت فترة التدريب ضمن الاعداد الخاص وقد شمل تدريب المنتخب تدريبات مهارية وخطية) ومن ثم (١٥) د القسم الختامي الذي تضمن تمرينات نفسية مثل تصور ذهني وتأمل....الخ.

٢-٦-٤ الاختبارات البعديّة:

تم إجراء الاختبارات البعديّة على عينة البحث يوم الخميس المصادف ٢٠١٣/٤/١٨ بالإضافة الى ملئ استمارة موقع الضبط من قبل عينة البحث.

٢-٧ الوسائل الاحصائية:

- الوسط الحسابي (Arithmetic Mean).
- الانحراف المعياري (Modified Deviation).
- الوسيط (Median).
- معامل الالتواء (Coefficients of Skewness).
- اختبار T-test للعينات المترابطة (١٠: ص 102، ١٧٨، ١٤٤، ١٠٤، 279).

(*) الخبراء:

- أ.د. ناظم شاكر الوتار /علم نفس/جامعة الموصل.
- أ.م.د. وسن سعيد رشيد /فلسفة تدريب/ جامعة بغداد.
- أ.م.د. سهاد عبد علكم /علم نفس/الجامعة المستنصرية.

(**) الملحق(٢).

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

١-٣ عرض نتائج مقياس موقع الضبط وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٢)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T-test لموقع الضبط للاختبار القبلي والبدي لدى عينة البحث

المتغير	المعالم الاحصائية	الاختبار	س	ع±	قيمة T-test
موقع الضبط		القبلي	٢٥	١.١٤	١٤.٠٣
		البدي	١٣.٦	١.٥٨١	

قيمة T-test الجدولية ٤.٦ تحت مستوى دلالة ٠.٠١ وعند درجة حرية ٤.

نلاحظ من الجدول (٢) الذي يوضح مستوى الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T-test الحاصلة بين الاختبارين القبلي والبدي لصالح الاختبار البدي في تعديل موقع الضبط الخارجي الى موقع ضبط داخلي وتعزو الباحثان ذلك الى الاسباب الكامنة وراء ظهور هذا الفرق الى أثر البرنامج التدريبي المقترح (بدني - نفسي) في تعديل موقع الضبط الخارجي والذي يتميز بأهم السمات وهي عدم القدرة على التوافق الاجتماعي، ومستوى قلق عالٍ، وعدم السيطرة على ضبط الانفعالات الى موقع ضبط داخلي والذي يتميز بالتقدير العالي للشخصية، والسيطرة على ضبط الانفعال ومستوى قلق واطئ وهذا ما أكده (منهل خطاب) (٩: ٤٧) في أن الافراد ذوي الضبط الداخلي انشط معرفياً وانهم اكثر انتباهاً وقدرة على رصد المعلومات والخبرات التي تتوافر لديهم بفاعلية اكثر ويظهرون جهداً مميزاً في تحقيق الاهداف.

٢-٣ عرض نتائج المتغيرات الفسيولوجية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٣)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T-test للمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة للاختبار القبلي والبدي لدى

عينة البحث

المتغيرات الفسيولوجية	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	الاختبار	س	ع±	قيمة T-test
الكولسترول		ملي مول/ لتر	القبلي	٢٣٤.٤	٧.٨٢٩	٩.٨٢١
			البدي	٢٠٥.٢	٣.٧٠١	
ثلاثي الكليسيريد		ملي مول/ لتر	القبلي	٢٩٢.٤	٥.٥٤٩	٧.٨٩١
			البدي	١٦٠	٦.٢٨٤	

قيمة T- test	ع±	س	الاختبار	وحدة القياس	المعالم الاحصائية
					المتغيرات الفسيولوجية
٥.٥٢٥	٦.٢٨٤	٥١	القبلي	ملي مول/ لتر	البروتين عالي الكثافة (H.D.L)
	٢.٤٠٨	٧٣.٤	البعدي		
٧.٧٨٩	٤	٢٩	القبلي	ملي مول/ لتر	البروتين منخفض الكثافة جداً (V.L.D.L)
	٤.٥٠٥	١٥.٦	البعدي		
٩.٨٩٩	٧.٧٥٨	١٢٠.٢	القبلي	ملي مول/ لتر	البروتين المنخفض الكثافة (L.D.L)
	١.٧٨٨	٧٨.٢	البعدي		

قيمة T-test الجدولية ٤.٦ تحت مستوى دلالة ٠.٠١ وعند درجة حرية ٤.

نلاحظ من الجدول (٣) الذي يوضح مستوى الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T-test بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في تحسين المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة وتعزو الباحثان ذلك الى ان البرنامج التدريبي المقترح (بدني - نفسي) احدث انخفاضاً معنوياً في الـ Cholesterol الكلي في البلازما وهذا ما يتفق مع دراسة (Kreamer etal) حيث استنتج وجود انخفاضاً معنوياً في الكولسترول الكلي في البلازما نتيجة استخدام برنامج تدريب هوائي مع برنامج غذائي(١١:ص١٣٢٠-١٣٢٩). كما ان البرنامج التدريبي المقترح احدث انخفاضاً معنوياً في Triglyceride وهذا ما يتفق معه (Sharky) من ان "النشاط المنظم هو الطريق المبرهن لخفض مستويات الدورة الدموية من Triglyceride"(٤: ص٤٨). اما بالنسبة الى H.D.L فقد اظهرت النتائج الى ظهور ارتفاع معنوي مما يعزو الباحثان الى ان البرنامج التدريبي احدث زيادة في البروتين عالي الكثافة (H.D.L) من خلال جمع الكولسترول من الشرايين ونقله عن طريق الى الكبد من اجل التخلص منه وازالته من الجسم لذلك يخفض التمرين الكولسترول الكلي ويزيد من البروتين عالي الكثافة وهذا ما اتفق عليه (Christine) من ان "التدريب البدني المنظم يحدث تأثيرات ايجابية في دهن مصل الدم إذ يحسن بشكل كبير النسبة بين الكولسترول الكلي والبروتين عالي الكثافة (H.D.L)" (١٢: ص٦٧). كما اظهرت النتائج الى ظهور انخفاضاً معنوياً في البروتين المنخفض الكثافة (L.D.L) والبروتين المنخفض الكثافة جداً (V.L.D.L) وتعزو الباحثان الى ان البرنامج التدريبي هو المسؤول عن هذا الانخفاض وهذا ما اتفق عليه (حمدان وسليم) من ان "استخدام التمارين البدنية يؤدي الى حدوث انخفاض في L.D.L و (V.L.D.L)" (١٣: ص٢٤).

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ان البرنامج التدريبي المقترح (بدني- نفسي) حقق تأثيراً ايجابياً في تحسين جميع المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة.

- ان البرنامج التدريبي المقترح (بدني- نفسي) حقق تأثيراً ايجابياً في تحسين موقع الضبط (من موقع ضبط خارجي الى موقع ضبط داخلي).

٢-٤ التوصيات:

- تطبيق البرنامج التدريبي (بدني- نفسي) المقترح ضمن تدريبات لعبة تنس الطاولة لما له من أثر ايجابي في المتغيرات الفسيولوجية والنفسية.
- اجراء دراسات مشابهة على بقية الالعاب الفردية والجماعية.
- وضع برامج تدريبية نفسية بما يتلاءم مع بقية الالعاب للارتقاء بالمستوى الرياضي.

المصادر

١. نزار العاني: قياس مجالات العزو وفقاً لنتائج بعض المباريات لدى بعض لاعبي الالعاب الفرعية والفردية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد، ١٩٩٤.
٢. بشرى كاظم سلمان. الفشل المتعلم وعلاقته بموقع الضبط ودافع الانجاز والتخصص والجنس لطلبة جامعة بغداد، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد/ كلية التربية/ علم النفس التربوي، ٢٠٠٢.
٣. محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.
4. Sharkey B.J: Fitness & Health. 4rd Edition. Human Kinetics,1997.
5. Arthur Vander (and others): Human physiology 7th ed. America: McGraw- Hill,1998.
6. Norman L. Manual of Endocrinology and Metabolism, first Edition. Alittle Brown. U.S.A, 1986.
٧. كسرا احمد فتحي الحياي: تأثير برنامجين غذائي وغذائي رياضي في عدد من المتغيرات الوظيفية والكيموحيوية والمكونات الجسمية واللياقة البدنية، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٣.
8. Ganong W.F. Review of medical physiology. 10th Edition. Middle East Edition. Lebanon, 1981.
٩. منهل خطاب سلطان: الاتجاه النفسي – المعرفي نحو التدريب الذهني وعلاقته بموقع الضبط، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٥.
١٠. وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٩٦.
11. Kreamer W.J., and others: Influence of exercise traning on physiology and performance changes with weight loss in man. Med. Sci. sports Exerc.,31(9) ,1999.
12. Christine L.W.:Woman,Sport & performance. Human Kinetics publishers,Inc.champaign,illnois,1985.
١٣. حمدان ساري احمد وسليم نورما عبد الرزاق: اللياقة البدنية والصحية، ط١، دار وائل للنشر، الاردن، ٢٠٠٠.

الملحق (١)

مقياس موقع الضبط

ت	الفقرات	نعم	لا
١	غالبا ما اشعر بالخجل من مدربي حينما اقصر فيما يكلفني به اثناء المباراة		
٢	مجريات المباراة تؤثر على قدراتي وكفاءتي في كسب زملائي		
٣	عدم تعاوني مع زملائي في الملعب يعطي دلالة على عدم بذل جهود كافية لتحقيق الفوز		
٤	لا استطيع التحكم بما يحدث في المباراة		
٥	من المستحيل معرفة ما سيواجهني في المباراة		
٦	استطيع ان انفذ الخطة التي يضعها لي مدربي بجدية		
٧	من الصعب أن تكون لدي السيطرة الكافية على مستقبلتي الرياضي		
٨	الرغبة في تحقيق الفوز تجعلني ابذل قصارى جهدي اثناء المباراة		
٩	لا أستطيع منع أحد من أخذ دوري في المباراة		
١٠	أحاسب نفسي عند أداء مناولة خاطئة		
١١	فوزنا في كثير من الاحيان يرجع الى الحظ		
١٢	قوة فريق المنافس يحدد نتيجة المباراة		
١٣	افضل ان اكون لاعبا جيدا بدلا من اكون لاعبا محظوظا		
١٤	لا اعترف بوجود الحظ مطلقا		
١٥	الاحداث التي قد ترجع الى الصدفة تلعب دورا هاما في تحديد نتيجة المباراة		
١٦	نكرات الذات والتضحية توصلني الى النجاح دائما		
١٧	مارستي لكرة اليد تحسن سرعة استجابتي واتخاذ القرارات		
١٨	قائد فريقي هو الذي يسيرني في المباراة		
١٩	عندما تبدأ المباراة اشعر انني على اتم الاستعداد للقيام بواجبي		
٢٠	تدريبي وفق خطط طويلة المدى مهم لأحراز البطولات		
٢١	ثقتي بقدراتي تجعلني اظهر بمستوى عالي مهما كانت العوامل الخارجية		
٢٢	مدربي هو الذي يوجهني لحل مشكلاتي		
٢٣	أعتقد ان نجاح فريقي يعتمد على الجهد الذي ابذله وكذلك زملائي		
٢٤	اذا شعرت بإجهاد فإنني اعتذر عن الاستمرار في المباراة		
٢٥	اشعر احيانا بالخوف من المنافس		
٢٦	يمكنني الحد من نتائج أخطائي في المباراة		
٢٧	اشعر دائما بالخوف من الهزيمة حينما اتذكر موعد المباراة		
٢٨	يرجع هبوط مستواي الى عدم اهتمام مدربي بي		
٢٩	يرجع هبوط مستواي الى عدم دراية مدربي بأساليب التدريب الحديثة		

ت	الفقرات	نعم	لا
٣٠	دائماً اكون حريصاً على تتبع توجيهات مدربي من خارج الملعب		
٣١	كثيراً ما يوجه لي مدربي اللوم على اخطاء لم ارتكبها		
٣٢	أحرص على أن أحقق الفوز في المباراة بقدراتي اولا		
٣٣	لا اتوقع تقدم مستواي مهما بذلت من جهد اثناء التدريب		
٣٤	انخفاض مستواي في المباريات الهامة يجعلني افكر احيانا انني لاعب سيء الحظ		
٣٥	يعتمد مستقبلي كلاعب على التدريب المستمر		
٣٦	ارى انه من الافضل ان انفذ تعليمات مدربي بكل دقة حتى ولو كانت على حساب فريقي		
٣٧	أفضل أن أكون مثابر في المباراة من أن أكون محظوظاً		
٣٨	اعتقد ان عدم توفر الملاعب المغلقة الجيدة له دور كبير على عدم تطور الفريق		
٣٩	عندما يخسر فريقي مباراة ما أحاول تخطي ذلك بنفسي		
٤٠	إذا احسنت الاستفادة من قدراتي فسوف اصل الى مستوى عال من الاداء		

<p>ان حققه وفي هذه الطريقة يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لمهارة محده سيق أدائها بانتقان وتمكن (٤)د.</p>	<p>البيدين على حافة أحد المقعدين ووضع الكعبين على المقعد الاخر بحيث تكون الساقين مستقيمتين والقيام بثني المرفقين بحيث يكون اتجاه المرفقين الى الخلف وخفض الجسم حتى تكون زاوية انثناء المرفق 90 ثم مد الذراعين(١٠)مرات خلال(١٢)ثا، راحة(٣٠)ثا، يكرر التمرين (٢)مرة راحة(١)د.</p> <ul style="list-style-type: none"> • الاستلقاء على مقعد بحيث يكون منتصف الجسم السفلي خارج المقعد والذراعان مضمومة الى الصدر مسك كرة طبية زنة (١)كغم الجلوس من الرقود مع تقديم الذراعين امام الجسم (١٠)مرات خلال (٢٠)ثا، راحة (٣٠)ثا يكرر التمرين(٣)مرات. 	
--	---	--