

فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتنمية بعض عادات العقل لدي لاعبي الملاكمة

الدكتور/ عاطف نمر خليفة

الدكتور/ حسن يوسف أبوزيد

الباحث/ محمد العراقي الدسوقي

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتحسين مستوى عادات العقل وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدي لاعبي الملاكمة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٥) لاعبا من لاعبي الملاكمة بمحافظة القليوبية حيث بلغت العينة الاستطلاعية (٣٩ لاعباً) بينما بلغت العينة الأساسية (١٦ لاعباً) من لاعبي نادى بنها الرياضي وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي النفسى المقترح فى تحسين عادات العقل والتوجه التنافسي للعينة التجريبية قيد البحث .
وبعد جمع البيانات والمعالجات الاحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات الآتية :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى فى مقياس عادات العقل حيث بلغت نسبة التحسن ١٨.٨٪ ويرجع نسبة التحسن إلى تطبيق البرنامج الإرشادى النفسى.
- ٢- يؤثر البرنامج الإرشادى النفسى تأثيراً ايجابياً على تحسين عادات العقل بأبعاده الثمانية
- ٣- إمكانية التوصل إلى مقياس عادات العقل يتضمن ثمانية محاور أساسية
- ٤- إمكانية التوصل إلى برنامج إرشادى نفسى لتحسين مستوى عادات العقل مكون من (٢٤) جلسة إرشادية أظهرت نتائج الدراسة الحالية مدى فاعليته .

التوصيات : الاهتمام بتطبيق مقياس عادات العقل والبرنامج الإرشادى النفسى وضرورة استفادة المدربين من نتائج الدراسة الحالية فى الاعداد النفسى للاعبين وذلك من خلال التنوع فى مواقف اللعب وإدراج الجوانب المتعلقة بعادات العقل خلال برامجهم التدريبية والذي يلعب دور مهم فى تنمية عادات العقل .

The Effectiveness Of a Psychological Counseling Program To quench Some Habits Of Mind Among Boxing Players

The research aims to identify the effectiveness of a psychological counseling program to improve the level of mind habits and its relationship to the competitive orientation of boxing players. The researcher used the experimental method. The study was conducted on a sample of 55 boxing players in Qalyubia Governorate. The main sample (16 players) of the Benha Sports Club players. The results showed the effectiveness of the proposed psychological counseling program in improving the habits of mind and competitive orientation of the experimental sample under consideration. After collecting data and statistical treatments and the results reached by the researcher, the following conclusions and recommendations were reached:

- There are statistically significant differences between the tribal and remote measurements in the Habits of Mind scale, where the percentage of improvement reached 18.8%, and the percentage of improvement is due to the application of the psychological counseling program.
- The psychological counseling program has a positive impact on improving the habits of the mind in its eight dimensions

Recommendations: Attention to the application of the Habits of Mind scale and the psychological counseling program, and the necessity for coaches to benefit from the results of the current study in the psychological preparation of players through diversification in playing situations.

مقدمة البحث :

شهدت الرياضة تقدماً ملموساً في السنوات الأخيرة على المستوى المحلي والدولي وقد يرجع هذا التقدم إلى استخدام المعايير والأسس العلمية والبحوث والدراسات المرتبطة وتطبيق نتائجها. وأصبح الأسلوب العلمي في الرياضة أمراً حيوياً تجاه المستوى المرتفع للأبطال العالميين في الألعاب الفردية والجماعية حيث تعمل الدول المتقدمة على تسخير إمكاناتها البشرية والعلمية لخدمة هذا المجال الحيوي بهدف الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية ومن أهم العوامل التي أدت إلى الارتقاء بالمستوى الرياضي هو ارتباط علم التدريب الرياضي ونظرياته بأسس العلوم الأخرى كعلم النفس الرياضي إذ يتأثر مستوى الأداء البدني للاعب بالعوامل النفسية ويعتبر علم النفس الرياضي من العلوم الحديثة التي أسهمت بدور فعال في الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية وخاصة في السنوات الأخيرة . (١٤ : ١)

ويتم توضيح مفهوم الإرشاد النفسي من خلال :

ويوضح "محمد العربي شمعون" في دراسته ويعتبر الإرشاد النفسي الرياضي أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي ، وهذا النوع لا ينتظر حدوث الأزمة أو المشكلة ثم يبحث عن العلاج ، ولكنه يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل أن تصل إلى النقطة التي تتطلب التدخل هذا بالإضافة إلى حل المشكلات القائمة والمحتملة الحدوث وكذلك التدخل في مواقف الأزمات. (١٠ : ١٧)

وقد أشار أسامة كامل راتب "٢٠٠٢" إلى أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية فالقدرات النفسية تساعد اللاعبين على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ويمكن تدريبها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب المهارات النفسية . (١ : ٣)

حيث إن الفلسفة التي تبنتها عادات العقل قوامها تعليم وتعلم أوسع وأكثر شمولاً مدي الحياة، وذلك من خلال التدريب على مهارات التفكير الأساسية وإجادتها بحيث يصبح من الممكن مواجهة مستويات التفكير المركب بصورة فعالة (١٦ : ٩٤)

يقصد بالعادات العقلية العادات التي تدير وتنظم وترتب العمليات العقلية وتضع نظام الأولويات لهذه العمليات بشكل سليم ، فتساعد في تصحيح مسار الإنسان في الحياة. فالعادات العقلية هي التي ترتب شؤون العمل وأولوياته وتضعها في مسارها الصحيح . (٣ : ١٣)

ويرى يوسف قطامي (٢٠٠٥) أن عادة العقل مهارة يمكن التدريب على أدائها وممارستها إلى أن تصل إلى مرحلة العادة، وهي عبارة عن تفكير منظم يتضمن أليات واستراتيجيات مرتبطة بهدف ثم التخطيط بوعى لتحقيقه . (١٥ : ٢٣)

ويرى يوسف قطامي وأميمة محمد عمور (٢٠٠٥): وتنتج عادات العقل الفرصة أمام اللاعبين للإبداع من خلال التعبير عن الأفكار وطرح الأسئلة والقضايا المرتبطة بحياتهم، ومتعلقاتهم الشخصية، ولا يكون الاهتمام مركزاً علي تعدد الإجابات الصحيحة التي يعرفها اللاعب عندما يتم التمرين من خلال عادات العقل فحسب، بل بالكيفية التي يتصرف بها اللاعب عندما لا يعرف الجواب. (١٦: ٢١)

ويرى leager (٢٠٠٥): إن القدرة على التفكير السليم، وتحكيم العقل، والقدرة على إصدار الأحكام والقدرة على التخيل والإبداء وطرح المشكلات ومحاولة تفسيرها وحلها، والسعي لحل التناقض الموجود في الحياة، واستخدام النقد والتحليل والتركيب، كلها مميزات يتمتع بها الفرد الذي يملك قدرات التفكير. كما أنه من المعروف أن اكتساب المعلومات مهم جداً في حياتنا، ولكنه ليس أهم هدف لعملية التعلم، فمن الضروري أن يكتسب الطلاب بعض العادات العقلية التي تساعدهم على تعلم أي خبرة يحتاجونها في المستقبل.

ويشير يوسف قطامي وأميمة عمور (٢٠٠٥): أن العادات العقلية تدعو إلى الالتزام بتنمية عدد من الاستراتيجيات الذهنية، والعادة - كما هو معروف - شيء ثابت متكرر يعتمد عليه الفرد، حيث أن العادات العقلية تستند إلى وجود أسس تربوية ينبغي التركيز على تنميتها وتحويلها إلى سلوك متكرر ومنهج ثابت في حياة المتعلم. (١٥: ٢٢)

مشكلة البحث :

أكدت البحوث والدراسات السابقة أهمية تناول البرامج القائمة على عادات العقل وأهمية الأهتمام بدراساتها والاستفادة منها. كما أكدت النظريات والنماذج القائمة على عادات العقل بأهميته وأثبتت الدراسات أننا يجب أن نتبع برامج عادات العقل وتطويرها. وبالرغم من تعدد البحوث التي تناولت البرامج القائمة على عادات العقل والتي أشارت نتائجها إلى أهمية دورها الفعال على تنشئة لاعبين قادرين على الفوز والتقدم بالمستوى الخاص بهم. إلا أنه في حدود علم الباحث لم تتطرق فاعلية برنامج إرشادي لتنمية بعض عادات العقل لدى لاعبي الملاكمة. وفي ضوء ذلك فإن مشكلة البحث تتبلور في الإجابة على التساؤل الآتي. ما فاعلية برنامج إرشادي لتنمية بعض عادات العقل لدى لاعبي الملاكمة.

وبذلك نجد أنه تتفرع منه عدة أسئلة وهي. هل البرنامج القائم على عادات العقل يؤثر في تنمية عادات العقل لدى لاعبي الملاكمة. وإلى أي مدى يمتد تأثير فاعلية البرنامج. وقد لاحظ الباحث اهتمام القائمين بالتدريب ينصب أساساً على الاهتمام بالنواحي البدنية والمهارية والخطية دون النظر إلى برامج الإعداد النفسي بصفة عامة والبرامج الإرشادية العادات العقلية بصفة خاصة والتي يجب أن تسير جمباً إلى جمب مع برامج الإعداد البدني والمهارى والخطية. ومن خلال اطلاع الباحث على ما أتيج من دراسات مرجعية والمتعلقة بعادات العقل والإرشاد النفسي الرياضي والإلمام بأهميتها في المجال الرياضي بصفة عامة وأهميتها للاعب الملاكمة بصفة خاصة لاحظ ندرة في الدراسات في برنامج الإرشاد النفسي وعادات العقل وهنا انبثقت فكرة

البحث الحالي في محاولة من الباحث لمعرفة فاعلية برنامج إرشادي لتنمية بعض عادات العقل لدى لاعبي الملاكمة .

كما ترى إخلاص عبدالحفيظ " ٢٠٠٢ " أن الإرشاد النفسي في الوقت الحاضر يمثل أحد الموضوعات الهامة في علم النفس الرياضي حيث أن علم النفس هو العلم الذي يدرس السلوك والخبرة أي أنه يدرس كل أنواع الأنشطة التي يقوم بها الإنسان وكذلك يدرس أفكاره ودوافعه وانفعالاته وميوله واتجاهاته ، والإرشاد النفسي عملية هدفها مساعدة اللاعب على فهم وتحليل وتنمية استعداداته وقدراته وميوله وإمكانياته المختلفة وكذلك الفرص المتاحة أمامه ومشكلاته وحاجاته واستخدام ما لديه من معارف ومعلومات في اتخاذ القرارات الصحيحة حتى يتحقق له التوافق النفسي وتحقيق الفوز . (٤ : ١٥)

ويشير حامد زهران " ٢٠٠٢ " إلى أن الإرشاد النفسي يهدف إلى تحقيق الذات وتنمية مفهوم إيجابي للذات وكذلك التوافق مع البيئة الطبيعية والاجتماعية والمهنية وتحقيق الصحة النفسية كهدف لحل مشكلات اللاعب ومساعدته على التعرف بنفسه على أسباب المشكلات وأعراضها وإزالتها . (٦ : ٤٠)

هدف البحث :. يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتنمية بعض عادات العقل لدى لاعبي الملاكمة ويتحقق ذلك من خلال ما يلي :

١- بناء مقياس عادات العقل لدى لاعبي الملاكمة وذلك للتعرف على مستوى عادات العقل للاعبين

٢- التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية بعض عادات العقل لدى لاعبي الملاكمة

تعريفات البحث:

البرنامج الإرشادي :

هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها ويقوم بتخطيطه وتنفيذه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين . (١١ : ٩٨)

عادات العقل Habits of mind

يعرف " كوستا وكالليك (Costa, A. &Kellick, B (2004) عادات العقل بأنها " نزعة الفرد إلى التصرف بسلوك ذكي عند مواجهة مشكلة ما ، عندما تكون الإجابة أو الحل غير متوفر في أبنيته المعرفية ، إذ قد تكون المشكلة على هيئة موقف محير ، أو لغز ، أو موقف

غامض . إن عادات العقل تشير ضمناً إلى توظيف السلوك الذكي عندما لا يعرف الفرد
الإجابة أو الحل المناسب " . (١٧ : ٢٥)

لاعبي الملاكمة:

يعرف لاعبي الملاكمة قيد البحث أنهم اللاعبين المسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة وسنهم
يتجاوز ١٩ سنة ويخوضون بطولات المناطق والجمهورية ويتم الاختيار منهم داخل منتخب
مصر للملاكمة للكبار . ويتمثل فيها قدرة اللاعب على توجيه الضربات بقبضة يديه بشكل
سريع واستراتيجي .
(تعريف اجرائي)

منهج البحث :

طبقاً لأهداف البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي مستعيناً بإحدى التصميمات
التجريبية والمعروفة بإسم تصميم القياس القبلي والبعدي على مجموعة تجريبية واحدة حيث تخضع
المجموعة التجريبية إلى قياس قبلي ثم يجرى قياس بعدي وتقارن درجات القياسين القبلي والبعدي
لإيجاد دلالة الفروق .

مجتمع وعينة البحث :

يتكون مجتمع البحث من لاعبي الملاكمة بأندية منطقة القليوبية للملاكمة والبالغ عددهم خمسة
أندية وهم (نادى قليوب - نادى بنها الرياضي - نادى بهتيم - مركز شباب قليوب - مركز شباب
المنشية الجديدة بشبرا) .

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث الأساسية على (١٦) لاعباً من لاعبي الملاكمة تم اختيارهم
بالطريقة العمدية من نادى بنها الرياضي التابع لمنطقة القليوبية ، هذا فضلاً عن عينة التقنين (
الصدق والثبات) وقوامها (٣٩) ناشئاً تم اختيارهم من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة
الدراسة الأساسية .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

الأندية	نادى قلوب	نادى بنها الرياضي	نادى بهتيم	مركز شباب قلوب	مركز شباب المنشية الجديدة بشبرا	المجموع
العينة الاستطلاعية	٩	-	١٥	٨	٧	٣٩ لاعباً
العينة الأساسية	-	١٦	-	-	-	١٦ لاعباً

أدوات البحث

- ١- مقياس عادات العقل لدى لاعبي الملاكمة " إعداد / الباحث "
 - ٢- البرنامج الإرشادي النفسي المقترح لتحسين عادات العقل " إعداد / الباحث "
 - خطوات إعداد مقياس عادات العقل لدى لاعبي الملاكمة
- تحديد الأبعاد الافتراضية للمقياس , وذلك من خلال عدة مصادر هي:
- المقابلة الشخصية : قام الباحث بأجراء المقابلات الشخصية مع كل من الاساتذة المتخصصون في مجال علم النفس الرياضي , والاختبارات والمقاييس وقد استعان الباحث بعدد (٧) خبراء من الاساتذة بكليات التربية الرياضية للبنين , ولديهم خبرة في التدريس الجامعي بكليات التربية الرياضية في مجال علم النفس الرياضي والملاكمة مرفق (٤)
 - قراءات الباحث للمراجع العلمية والدراسات المرجعية التي تناولت موضوع عادات العقل وجاء رأى السادة الخبراء حول مناسبة محاور المقياس كما يلي :-

جدول (٢)

آراء السادة الخبراء حول أبعاد مقياس عادات العقل مرفق (١) ن=٧

م	الأبعاد	أوافق		لاوافق	
		ك	%	ك	%
١	الكفاح من أجل الدقة	٧	٪١٠٠	٠	٪٠
٢	الإصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف	٢	٪٢٩	٥	٪٧١
٣	تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة	١	٪١٤	٦	٪٨٦
٤	روح الدعابة	٢	٪٢٩	٥	٪٧١
٥	التفكير التبادلي	٧	٪١٠٠	٠	٪٠
٦	التحكم بالتهور	٦	٪٨٦	١	٪١٤
٧	التفكير حول التفكير	٢	٪٢٩	٥	٪٧١
٨	التفكير بالمرونة	٦	٪٨٦	١	٪١٤
٩	المثابرة	٦	٪٨٦	١	٪١٤
١٠	التساؤل وطرح المشكلات	٢	٪٢٩	٥	٪٧١
١١	الإستجابة بدهشة ورهبة	٠	٪٠	٧	٪١٠٠
١٢	التفكير والتوصيل بوضوح ودقة	٠	٪٠	٧	٪١٠٠
١٣	جمع البيانات باستخدام جميع الحواس	٠	٪٠	٧	٪١٠٠
١٤	الإستعداد الدائم للتعلم المستمر	٥	٪٧١	٢	٪٢٩
١٥	الإبداع والتصور والإبتكار	٧	٪١٠٠	٠	٪٠
١٦	الإقدام على مخاطر مسنولة	٧	٪١٠٠	٠	٪٠

تحديد عبارات مقياس عادات العقل للاعبى الملائمة :

تم وضع مجموعة من العبارات المناسبة لكل بعد على حده والتي تمثل هذا البعد وتصلح لقياسه وبلغ عدد العبارات (٥٩) عبارة على الثمانية (٨) أبعاد كما يلي :

جدول (٣)

عدد العبارات المنتمئة لكل بعد من أبعاد مقياس عادات العقل قبل العرض على المحكمين

المجموع	الإقدام على مخاطر مسنولة	التفكير التبادلي	الإستعداد الدائم للتعلم المستمر	الكفاح من أجل الدقة	الإبداع والتصور والإبتكار	التفكير بمرونة	التحكم بالتهور	المثابرة	البعد
٥٩	٩	٩	٧	٧	٦	٧	٧	٧	عدد العبارات

قام الباحث بعرضها على السادة المحكمين وتم تعديل (٥) عبارات وحذف (٨) عبارة وأضاف (٥) عبارات طبقاً لآراء السادة المحكمين للأبعاد وبالتالي يصبح عدد العبارات الخاصة بالمقياس بعد رأى السادة المحكمين (٥٦) عبارة .
وقد قام الباحث بإعادة صياغة العبارات المطلوب إعادة صياغتها واستبعاد العبارات الغير مناسبة وأضاف العبارات المقترحة من السادة المحكمين للأبعاد. مرفق (٢) كما يلي:

جدول (٤)

العبارات التي تم تعديلها لمقياس عادات العقل للاعبى الملائمة بناءً على العرض على المحكمين

م	البعد	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
١	المثابرة	٢	عند أداء المهام المكلف بها من جانب مدربي أحفز نفسى	أحفز نفسى على أداء المهام المكلف بها من جانب مدربي
٢	التحكم بالتهور	٥	لكى أحقق الهدف المطلوب أعدد كل خطوة	أحدد كل خطوة لتحقيق الهدف المطلوب
٣	التفكير بمرونة	-	_____	_____
٤	الإبداع والتصور والإبتكار	١	أثناء التدريبات أبتكر طرقاً مختلفة تكون فريدة من نوعها في رياضتى	أبتكر طرقاً مختلفة في التدريبات تكون فريدة من نوعها في رياضتى
٥	الكفاح من أجل الدقة	٦	لأتأكد من أدائى بصورة واضحة أشاهد مبارياتى	أشاهد مبارياتى لأتأكد من أدائى بصورة واضحة
٦	الإستعداد الدائم للتعلم المستمر	-	_____	_____
٧	التفكير التبادلى	١	لتحقيق أفضل مستوى إنجاز أتعاون مع اللاعبين	أتعاون مع اللاعبين لتحقيق أفضل مستوى إنجاز.
٨	الإقدام على مخاطر مسنولة	-	_____	_____

يتضح من الجدول (٤) تعديل عدد (١) عبارة من كل من المحور الأول (المثابرة) والمحور الثاني (التحكم بالتهور) والمحور الرابع (الإبداع والتصور والإبتكار) والمحور الخامس (الكفاح من أجل الدقة) والمحور السابع (التفكير التبادلى) وبالتالي يصبح عدد العبارات المعدلة (٥) عبارات .

جدول (٥)

العبارات الإيجابية والسلبية لكل بعد من أبعاد مقياس عادات العقل للاعبى الملاكمة بعد العرض على السادة المحكمين

م	البعد	إجمالي عبارات البعد	العبارات الإيجابية		العبارات السلبية	
			العدد	الأرقام	العدد	الأرقام
١	المثابرة	٧	٧	-	-	
٢	التحكم بالتهور	٧	٦	١	٤	
٣	التفكير بمرونة	٧	١	٦	٧,٦,٥,٤,٣,٢,١	
٤	الإبداع والتصور والإبتكار	٧	٧	-	-	
٥	الكفاح من أجل الدقة	٧	٧	-	-	
٦	الإستعداد الدائم للتعلم المستمر	٧	٧	-	-	
٧	التفكير التبادلى	٧	٦	١	٤	
٨	الإقدام على مخاطر مسنولة	٧	٧	-	-	
المجموع		٥٦	٤٨	٨	-	

يوضح الجدول (٥) العبارات الإيجابية والسلبية لكل بعد من أبعاد مقياس عادات العقل لدى لاعبي الملاكمة حيث بلغ عدد العبارات الإيجابية للبعد الأول (٧) عبارات ولا توجد عبارات سلبية وبلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور الثاني (٦) عبارات والسلبية (١) عبارة وبلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور الثالث (١) عبارة والسلبية (٦) عبارات وبلغ عدد العبارات

الإيجابية للمحور الرابع (٧) عبارات ولا توجد عبارات سلبية وبلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور الخامس (٧) عبارات ولا توجد عبارات سلبية وبلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور السادس (٧) عبارات ولا توجد عبارات سلبية وبلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور السابع (٦) عبارات والسلبية (١) عبارة وبلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور الثامن (٧) عبارات ولا توجد عبارات سلبية وبالتالي يكون عدد العبارات الإيجابية (٤٨ عبارة) وعدد العبارات السلبية (٨ عبارات) وإجمالي عدد عبارات المقياس ككل بلغ (٥٦ عبارة) . كما هو موضح في مرفق (٣)

طريقة تصحيح المقياس :

بعد استكمال الخطوات السابقة صمم المقياس على غرار طريقة (رنيسيس ليكرت) حيث تم وضع أمام كل عبارة سلم رباعي (غالباً (٤ درجات) - أحياناً (٣ درجات) - نادراً (٢ درجة) - أبدأ (١) درجة) . وأعطيت هذه الاستجابات في تقدير الدرجات كما يلي:

جدول (٦)

ميزان التقدير لاستجابة عبارات مقياس عادات العقل لدى لاعبي الملاكمة

التقدير	ميزان	غالباً	أحياناً	نادراً	أبدأ
الإيجابية	٤	٣	٢	١	
السلبية	١	٢	٣	٤	

وقد فضل الباحث هذا السلم التقديري حيث يعطى مجالاً لتحديد الاتجاه بدرجة أكبر من الدقة ومنعاً للحيادي

البرنامج الإرشادي النفسي المقترح

قام الباحث بإعداد برنامج إرشادي نفسي مقترح لتنمية بعض عادات العقل لدى لاعبي الملاكمة وذلك بعد أن قام الباحث بإجراء المسح المرجعي الشامل للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات المرجعية ذات الصلة الوثيقة بالبحث

الهدف من البرنامج

الهدف العام : هو تحسين مستوى عادات العقل بأبعادها الثمانية وهي :
(المثابرة - التحكم بالتهور - التفكير بمرونة - الإبداع والتصور والابتكار - الكفاح من أجل
الدقة - الاستعداد الدائم للتعلم المستمر - التفكير التبادلي - الإقدام على مخاطر مسنولة).
أهداف خاصة :

- ١- أن يتعرف اللاعب على مفهوم عادات العقل وأبعادها وأهميتها .
- ٢- تحسين قدرات اللاعبين على استخدام مهارات عادات العقل في مواقف الحياة العامة ومع بعضهم البعض داخل الفريق .
- ٣- حث اللاعبين على بذل المزيد من الجهد من أجل تحقيق الهدف .
- ٤- تدريب اللاعبين على مواجهة التحديات بطرق متنوعة .
- ٥- تحسين مهارة العمل مع الآخرين والتعلم منهم بصورة تبادلية .
- ٦- تدريب الناشئ على التفكير ببدائل وخيارات وحلول ووجهات نظر متعددة ومختلفة .
- ٧- تدريب اللاعبين على التكيف مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها .

جدول (٧)

التوزيع الزمني للبرنامج الإرشادي النفسي المقترح

م	جوانب البرنامج	التوزيع الزمني للبرنامج
١	عدد أسابيع البرنامج	١٢ أسبوع
٢	عدد الجلسات	٢٤ جلسة
٣	عدد الجلسات خلال الأسبوع الواحد	جلستين
٤	زمن التطبيق في الجلسة الواحدة	٦٠ ق
٥	زمن التطبيق في الأسبوع	١٢٠ ق
٦	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج	١٤٤٠ ق
		٢٤ ساعة

مكونات البرنامج :

- ١/٣/٣/٤/١ (المثابرة) (جلستان)
١/٣/٣/٤/٢ (التحكم بالتهور) (جلستان)
١/٣/٣/٤/٣ (التفكير بمرونة (٣ جلسات)
١/٣/٣/٤/٤ (الإبداع والتصور والإبتكار (٣ جلسات)
١/٣/٣/٤/٥ (الكفاح من أجل الدقة (٣ جلسات)
١/٣/٣/٤/٦ (الإستعداد الدائم للتعلم المستمر (٣ جلسات)
١/٣/٣/٤/٧ (التفكير التبادلي (٣ جلسات)
١/٣/٣/٤/٨ (الإقدام على مخاطر مسئولة) (جلستان)

جدول (٨)

الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي النفسي المقترح

الحكم على السلوك	١٦	التدعيم أو التعزيز (الإيجابي)	١٣	التغذية المرتدة	١٠	المواجهة	٧	النمذجة	٤	المحاضرة	١
الواجبات المنزلية	١٧	التخيل	١٤	توجيه الانفعالات	١١	الالتزام	٨	لعب الدور	٥	المناقشة والحوار	٢
		تقبل الانفعالات والمشاعر	١٥	التنفيس الانفعالي	١٢	حل المشكلات	٩	فهم الذات	٦	الاندماج الشخصي	٣

جدول (٩)

أجزاء الجلسة الإرشادية

م	البيانات	الزمن
١	تهيئة	٥ ق
٢	إرشادي	٤٥ ق
٣	استرخاء	١٠ ق

أجزاء الجلسة الإرشادية

اشتملت الجلسة الإرشادية على ثلاثة أجزاء هي :

الجزء الأول (التهيئة)

يحقق هذا الجزء التهيئة العامة للاعبين ويتضمن تمرينات جرى خفيف وبعض التمرينات البسيطة وذلك بهدف تهيئة اللاعب للجزء الإرشادي نظراً لحضوره الجلسة وقد يكون معرضاً للأعباء والضغوط الخارجية والمتعلقة بالدراسة والمواصلات والمشاكل الخاصة به .

الجزء الثاني (الإرشادي)

حيث تناول الباحث في هذا الجزء أبعاد عادات العقل وهي ثمانية أبعاد (المثابرة ، التحكم بالتهور، التفكير بمرونة ،الإبداع والتصور والإبتكار ، الكفاح من أجل الدقة ، الإستعداد الدائم للتعلم المستمر، التفكير التبادلي ، الإقدام على مخاطر مسؤولة) وكل بعد من هذه الأبعاد يتضمن محاور فرعية تكمل بناء هذا البعد وهذا بناءً على رأى السادة المحكمين لهذا الجزء من البرنامج .

الجزء الثالث (الاسترخاء)

حيث يكون الهدف من هذا الجزء هو عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية واسترخاء لجميع عضلات جسمه ، وقد استخدم الباحث الاسترخاء العضلي التعاقبي والتحكم فى التنفس والتصور حيث يكون اللاعب مهيناً لبداية التمرين مع المدرب ويكون على أتم الاستعداد للمشاركة فى التمرين .



جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس وبين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

ن = (٣٩)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
المثابرة		التحكم بالتهور		التفكير بمرونة		الإبداع والتصور والإبتكار	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	**٠,٥٨٩	١	**٠,٦٨٩	١	**٠,٦٢٤	١	*٠,٣٢٤
٢	**٠,٤٣٠	٢	*٠,٤٠٦	٢	**٠,٥٨٨	٢	**٠,٧٢٦
٣	**٠,٤٤٣	٣	**٠,٤١٥	٣	**٠,٥٨٣	٣	**٠,٦٦٣
٤	**٠,٤٧٦	٤	**٠,٧١١	٤	**٠,٦٨٧	٤	**٠,٤٥٧
٥	**٠,٤٤٣	٥	*٠,٤٠٥	٥	*٠,٣٧٤	٥	**٠,٥٨٩
٦	**٠,٤٤٥	٦	**٠,٤١٨	٦	**٠,٥٣٣	٦	**٠,٥١٠
٧	**٠,٥٩٦	٧	**٠,٤٢٨	٧	**٠,٦٨٣	٧	**٠,٤٨٣

البعد الخامس		البعد السادس		البعد السابع		البعد الثامن	
الكفاح من أجل الدقة		الإستعداد الدائم للتعلم المستمر		التفكير التبادلي		الإقدام على مخاطر مسئولية	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	*٠,٣٨٣	١	*٠,٣٧٧	١	**٠,٦٢٣	١	**٠,٤٣٩
٢	**٠,٥٨٣	٢	**٠,٤٨٣	٢	**٠,٤٢٣	٢	**٠,٥٣٨
٣	**٠,٦٧٩	٣	**٠,٥٩٧	٣	**٠,٦٠٩	٣	*٠,٣٧٤
٤	**٠,٥٧٨	٤	**٠,٦٤٧	٤	**٠,٤٧٦	٤	**٠,٤٨٨
٥	**٠,٦٨٦	٥	*٠,٣٣٩	٥	**٠,٧١٣	٥	**٠,٤٣٥
٦	**٠,٦١٧	٦	**٠,٥٩٢	٦	*٠,٣٩٤	٦	**٠,٥٣٨
٧	**٠,٧٢٩	٧	*٠,٣٧٠	٧	**٠,٦٨٨	٧	**٠,٤٢٦

المجموع الكلي للمقياس

المحور الثامن الإقدام على مخاطر مسنوله	المحور السابع التفكير التبادلي	المحور السادس الإستعداد الدائم للتعلم المستمر	المحور الخامس الكفاح من أجل الدقة	المحور الرابع الإبداع والتصور والإبتكار	المحور الثالث التفكير بمرونة	المحور الثاني التحكم بالتهور	المحور الاول المتابعة
**٠,٧٧٢	*٠,٦٠١	*٠,٤٥٣	*٠,٧٦٨	*٠,٧٦١	٠,٦١٥	**٠,٦٢٨	**٠,٤٤٣
	*	*	*	*	**		

قيمة ر عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٨) = (٠.٣١٤٥)

يتضح من جدول (٩) والخاص بمعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس ، وبين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس أن جميع معاملات الارتباط المحسوبة بين عبارات المقياس قد تراوحت من (٠,٣٣٩ : ٠,٧٢٩) وكذا تراوحت جميع معاملات الارتباط المحسوبة بين أبعاد المقياس من (٠,٤٤٣ : ٠,٧٧٢) وهى جميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ والتي تساوى (٠.٣١٤٥) وهذا يحقق صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس.

ثبات المقياس : لحساب معامل ثبات المقياس استخدم الباحث التطبيق وإعادة التطبيق على عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك بفارق زمنى (١٠) أيام على نفس العينة وتم حساب معامل الثبات وكذلك حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ أو التجزئة النصفية وهما كالتالى :

جدول (١١)

معاملات ثبات مقياس عادات العقل باستخدام طريقة إعادة التطبيق ومعامل ألفا كرونباخ

ن = (٣٩)

م	الأبعاد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	المثابرة	٢٢,٨٩	٣,٧٦٢	٢٣,٥٣	٣,٠١٠	*٠,٨٧٣
٢	التحكم بالتهور	٢٠,١٠	٤,٠٦١	٢١,٢٠	٣,٢٨٩	**٠,٩٠٩
٣	التفكير بمرونة	١٦,٧٤	٤,٦٧٥	١٧,٤١	٣,٨٤٣	**٠,٩٦٤
٤	الإبداع والتصور والإبتكار	٢١,٣٨	٣,٨٦٠	٢٢,٢٣	٣,١٨٠	**٠,٨٩٩
٥	الكفاح من أجل الدقة	٢١,٥٣	٣,٩٠٨	٢٢,٣٠	٣,١١٣	**٠,٨٧٦
٦	الإستعداد الدائم للتعلم المستمر	٢١,٠٥	٤,١٥١	٢٢,١٥	٣,٠١١	**٠,٩٣٥
٧	التفكير التبادلي	٢٠,٢٥	٤,١٣٠	٢١,٥٦	٣,٢٤٧	**٠,٨٧٤
٨	الإقدام على مخاطر مسئولة	٢١,٤٦	٣,٨٨٨	٢٢,٤١	٢,٩٧٧	**٠,٨٧٣
المجموع الكلى		١٦٥,٤	١٨.٦٧١	١٧٢,٧٩	١٣.٨٣٦	**٠,٩٢٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٨) = (٠.٣١٤٥)

يتضح من جدول (١٠) والخاص بمعاملات ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق ومعامل ألفا كرونباخ أن قيم معاملات الارتباط لأبعاد المقياس قد تراوحت بين (٠,٨٧٣ : ٠,٩٦٤) وبلغ معامل ارتباط المقياس الكلي (٠,٩٢٢) ومعامل ألفا كرونباخ (٠,٨٨٧) مما يدل على ثبات أبعاد المقياس والمقياس ككل .
الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٣٩) لاعبا من نادى بهتيم ونادى قليوب ومركز شباب قليوب ومركز شباب المنشية الجديدة بشبرا وهذه العينة غير العينة الأصلية وتتنطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية وكانت تهدف إلى مايلي :

* التعرف على مدى صلاحية الأدوات وحساب صدق وثبات المقياس المستخدم لقياس (عادات العقل) لدى لاعبي الملاكمة .

* التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث ووضع الحلول المناسبة للتغلب على تلك الصعوبات .

* تحديد درجة استجابة المبحوثين للبحث بصفة عامة والمقاييس بصفة خاصة .

* تحديد الزمن الذى يستغرقه المبحوثين فى الإجابة على المقياس .

* تحديد صعوبات الصياغة .

* قام الباحث بالتطبيق الأول لحساب صدق المقياس وذلك فى الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١٠/١٣ حتى يوم السبت الموافق ٢٣ /١٠/ ٢٠٢١ وقام بالتطبيق الثانى فى الفترة الزمنية يوم الاربعاء الموافق ٣ /١١ / ٢٠٢١ حتى يوم الخميس الموافق ١١/١١/٢٠٢١ لحساب ثبات المقاييس بإستخدام إعاد التطبيق أى بفارق زمنى قدره ١٠ أيام .

وقد أسفرت النتائج إلى :

- تحديد الأدوات التى تصلح للاستخدام فى القياس حيث استخدم الباحث مقياس عادات العقل لدي لاعبي الملاكمة " إعداد الباحث " .

التجربة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق البرنامج فى الفترة من يوم الاحد الموافق ٨ / ١ / ٢٠٢٢ م إلى يوم الاحد الموافق ٩ / ٤ / ٢٠٢٢ م ، وقد أجريت التجربة على مرحلتين كما يلي :

مرحلة القياس القبلي (قبل تطبيق البرنامج):

تم إجراء ذلك القياس في يوم الاحد الموافق ٨ / ١ / ٢٠٢٢ م بنادى بنها الرياضى ،

وقد إتبع الباحث الخطوات الآتية عند إجراء القياس :

جمع البيانات الشخصية عن اللاعبين (الاسم - تاريخ الميلاد - اسم النادي -

اللاعب) مرفق رقم (٥)

قام الباحث بقياس عادات العقل لعينة البحث عن طريق مقياس عادات العقل الذى أعده وصممه

" الباحث " . مرفق رقم (٣)

مرحلة تطبيق البرنامج :

قام الباحث بتطبيق البرنامج خلال الفترة من يوم الاحد الموافق ٨ / ١ / ٢٠٢٢ م إلى يوم

الاحد الموافق ٩ / ٤ / ٢٠٢٢ م ، وتم تنفيذ البرنامج في (١٢) أسبوع ، بواقع جلستين أسبوعياً ،

بمجموع (٢٤) جلسة ، وتستغرق كل جلسة (٦٠ دقيقة) .

مرحلة القياس البعدي (وهى آخر جلسة في البرنامج) :

تم إجراء ذلك القياس يوم الثلاثاء الموافق ١٢ / ١ / ٢٠١٦ م ، وقد إتبع الباحث في ذلك

القياس نفس الخطوات السابقة التي أتبعته في إجراء القياس القبلي.

٨/١ المعاملات الإحصائية المستخدمة فى البحث :

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| * معامل الارتباط لبيرسون | * المتوسط الحسابى |
| * معامل ألفا كرونباخ | * الوسيط |
| * إختبار " ت " | * الانحراف المعياري |
| * معادلة نسب التقدم والتحسن | * معامل الالتواء |

٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها

١/٤ عرض النتائج

من خلال أهداف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث الأساسية وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كما يلي :

جدول (١٢)

متوسط القياسي القبلي والبعدي للاعبين الملاكمة في متغيري عادات العقل

ن = ١٦

القياس البعدي	القياس القبلي	عادات العقل	اللاعب
٢٥,٢٥	٢١,٣٧		١
٢٥	٢١,٢٥		٢
٢٥,٦٢	٢١,٨٧		٣
٢٥,٢٥	٢٠,٦٢		٤
٢٤,٧٥	٢٠,٦٢		٥
٢٦,٢٥	٢٠,٦٢		٦
٢٦,١٢	١٨,٦٢		٧
٢٦	٢٠		٨
٢٦,١٢	٢١,١٢		٩
٢٦,٢٥	٢٠,١٢		١٠
٢٥,٢٥	٢٠,٢٥		١١
٢٥,٥	٢٠,٥		١٢
٢٥,٦٢	١٩,٨٧		١٣
٢٥,٧٥	٢٠,٣٧		١٤
٢٦,٨٧	٢٠,٧٥		١٥
٢٦,٢٥	٢٠		١٦

يتضح من جدول (١١) أن متوسط عادات العقل للاعبين الملاكمة في القياس القبلي تراوح ما بين (١٨.٦٢٥ : ٢١,٨٧٥) وتراوح في القياس البعدي ما بين (٢٤.٧٥ : ٢٦.٨٧٥) وأن متوسط التوجه التنافسي للقياس القبلي تراوح ما بين (٧٩:٦٢) وتراوح في القياس البعدي ما بين

(٨١ : ٩١) ، كما يتضح من هذا الجدول وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرين لدى جميع لاعبي الملاكمة عينة البحث .

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)

بين القياسين القبلي و البعدي في عادات العقل ن=١٦

م	المحاور	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
١	المثابرة	٣,٧٦	٢٢,٥٦	٢,٨٩	٢٦,١٢	٧,٦٥٨
٢	التحكم بالتهور	٤,٤١	٢٠,٢٥	٣,١٦	٢٦	١٢,٢٣٦
٣	التفكير بمرونة	٤,٣٦	١٥,٨٨	٣,٢٢	٢٥,١٨	١٢,٤٨
٤	الإبداع والتصور والإبتكار	٣,٦٤	٢١,٣٨	٢,٩٩	٢٦,٣١	١١,١٦٥
٥	الكفاح من أجل الدقة	٤,٣٦	٢٠,٨٨	٣,٥٥	٢٥,٣٦	٨,٢١٦
٦	الإستعداد الدائم للتعلم المستمر	٤,١٤	٢١,٢٥	٣,١٥	٢٥,٨١	٨,٣٣٤
٧	التفكير التبادلي	٤,٠٥	٢٠,٣١	٣,٢٥	٢٥,٨٨	٩,٧٦١
٨	الإقدام على مخاطر مسنولة	٣,٤٧	٢١,٥	٣,٤٣	٢٥,٤٨	٩,٠٧٣
	المجموع	١٢,٩	١٦٤,٠١	١٠,٢٧	٢٠٦,١٤	١٩,٨١٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٥) = (٠,٤٨٢)

يتضح من الجدول رقم (١٣) أن هناك فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في درجة عادات

العقل حيث بلغت قيمة "ت" للمقياس ككل (١٩,٨١٦) مما يدل على مدى فاعلية البرنامج

الإرشادي النفسي لصالح القياس البعدي

جدول (١٤)

القياس القبلي والقياس البعدي ونسب التحسن لمقياسي عادات العقل لدى لاعبي الملاكمة

ن = ١٦

م	المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن %	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	عادات العقل	المحاور					
		المثابرة	٢٢,٥٦	٣,٧٦	٢٦,١٢	٢,٨٩	٪١٢,٧
		التحكم بالتهور	٢٠,٢٥	٤,٤١	٢٦	٣,١٦	٪٢٠,٥
		التفكير بمرونة	١٥,٨٨	٤,٣٦	٢٥,١٨	٣,٢٢	٪٣٣,٢١
		الإبداع والتصور والإبتكار	٢١,٣٨	٣,٦٤	٢٦,٣١	٢,٩٩	٪١٧,٦
		الكفاح من أجل الدقة	٢٠,٨٨	٤,٣٦	٢٥,٣٦	٣,٥٥	٪١٦
		الإستعداد الدائم للتعلم المستمر	٢١,٢٥	٤,١٤	٢٥,٨١	٣,١٥	٪١٦,٢٨
		التفكير التبادلي	٢٠,٣١	٤,٠٥	٢٥,٨٨	٣,٢٥	٪١٩,٨٩
		الإقدام على مخاطر مسؤولة	٢١,٥	٣,٤٧	٢٥,٤٨	٣,٤٣	٪١٤,٢١
	المجموع	١٦٤,٠١	١٢,٩	٢٠٦,١٤	١٠,٢٧	٪١٨,٨	

يتضح من الجدول رقم (١٤) أن هناك نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى عادات العقل لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن في مقياس عادات العقل (١٨,٨ %) مما يدل على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي المقترح في تحسين مستوى عادات العقل

مناقشة النتائج

مناقشة الفرض الأول

* توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير عادات العقل .

يتضح من نتائج جدول (١٢) أنها قد أيدت فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي لتحسين مستوى عادات العقل لدى لاعبي الملاكمة حيث اتضحت فاعلية البرنامج الإرشادي من خلال وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى عادات العقل حيث كان متوسط القياس القبلي في هذا المتغير)

(١٦٤.٠١) بانحراف معياري (١٢.٩) وبالتالي يكون متوسط مستوى عادات العقل يقع في مرحلة المتوسط كما هو موضح في جدول (١٥) بينما أصبح متوسط القياس البعدي لهذا المتغير بعد البرنامج والذي تعرض له لاعبي الملاكمة (٢٠٦.١٤) بانحراف معياري (١٠.٢٧) وبالتالي يكون متوسط عادات العقل يقع في مرحلة المرتفع كما هو موضح أيضاً في جدول (١٥) وأن قيمة " ت " (١٩.٨١) .

كما يتفق مع ما أشار إليه مندور عبدالسلام "٢٠٠٩م" (١٣) أنه عندما يتواجد المتعلمون في مواقف تجبرهم على الاستجابة للتحديات، وجمع المعلومات وتفسيرها فإنهم يكتسبون العادات العقلية بفاعلية .

وتتفق نتائج هذه الدراسة من خلال هذا الفرض مع نتائج دراسة كلاً من سوسن السيد احمد ابو العنين " ٢٠١٦ " (٧) أميمة محمد عموري " ٢٠٠٥ " (٢) على إسماعيل سرور " ٢٠٠٦ " (٨) على حمد ريان " ٢٠١٢ " (٩) حيث توصلوا من خلال دراستهم أنه يوجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغير عادات العقل كما أن البرنامج يؤثر تأثيراً إيجابياً على متغير عادات العقل بأبعاده المختلفة على الرغم من اختلاف عينات التطبيق داخل دراستهم

ويرى الباحث أن هذه الفروق بين القياسين القبلي والبعدي يدل على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين مستوى عادات العقل لدى لاعبي الملاكمة وتمتعهم بمستوى مرتفع من عادات العقل بما يتضمنه من أبعاد (المثابرة - التحكم بالتهور - التفكير بمرونة - الإبداع والتصور والابتكار - الكفاح من أجل الدقة - الاستعداد الدائم للتعلم المستمر - التفكير التبادلي - الأقدام على مخاطر مسؤولة) .

مناقشة الفرض الثاني

* توجد نسب تحسن في القياسين البعديين للمجموعة التجريبية في مستوى عادات العقل ومستوى التوجه التنافسي .

يتضح من جدول (١٤) أنه بعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي على لاعبي الملاكمة تبين وجود نسب تحسن حيث كانت في متغير عادات العقل (١٨.٨ %) لإجمالي أبعاده كما يتفق أيضاً وجود نسب تحسن في القياس البعدي لمستوى عادات العقل في هذه الدراسة مع

دراسة كلاً من منار السواح " ٢٠١١ " (١٢) ودراسة ايمان صابر عبد القادر " ٢٠١٢ " (٥) وكذلك دراسة سوسن السيد " ٢٠١٦ " (٧) , حيث توصلت نتائجهم إلى وجود نسب تحسن أيضاً في القياس البعدى وكانت هذه النسب متقاربة لنسب التحسن لهذه الدراسة .

وقد لاحظ الباحث قبل تطبيق البرنامج في مرحلة القياس القبلي أن لاعبي الملاكمة كان ينقصهم محور المثابرة حيث كان متوسط المحور (٢٢.٢٦) وكذلك ضعف محور التحكم بالتهور حيث كان متوسط المحور (٢٠.٢٥) ومحور التفكير بمرونة حيث كان متوسط المحور (١٥.٨٨) ومحور الابداع والتصور والابتكار حيث كان متوسط المحور (٢١.٣٨) ومحور الكفاح من اجل الدقة كان متوسط المحور (٢٠.٨٨) ومحور الاستعداد الدائم للتعلم المستمر حيث كان متوسط المحور (٢١.٢٥) ومتوسط التفكير التبادلي حيث كان متوسط المحور (٢٠.١٥) وكان متوسط محور الاقدام على مخاطر مسئولة حيث كان متوسط المحور (٢١.٥) وكان متوسط المقياس ككل (١٦٤.٠١)

وبعد أن قام الباحث بتطبيق البرنامج على لاعبي الملاكمة أفراد المجموعة التجريبية تحسنت هذه المحاور حيث أصبح متوسط محور المثابرة (٢٦.١٢) وكذلك محور التحكم بالتهور حيث كان متوسط المحور (٢٦) ومحور التفكير بمرونة حيث كان متوسط المحور (٢٥.١٨) ومحور الابداع والتصور والابتكار حيث كان متوسط المحور (٢٦.٣١) ومحور الكفاح من اجل الدقة كان متوسط المحور (٢٥.٣٦) ومحور الاستعداد الدائم للتعلم المستمر حيث كان متوسط المحور (٢٥.٨١) ومتوسط التفكير التبادلي حيث كان متوسط المحور (٢٥.٨٨) وكان متوسط محور الاقدام على مخاطر مسئولة حيث كان متوسط المحور (٢٥.٤٨) وكان متوسط المقياس ككل (٢٠٦.١٤)

ويرى الباحث أنه تم بذل جهود كبيرة لرفع عادات العقل من خلال العديد من البرامج المختلفة ولكن هذه المحاولات تأتي بنتيجة بسيطة في تحسين عادات العقل بينما عادات العقل هي عبارة عن مجموعة من المهارات يمكن التدريب على أدائها وممارستها حتى يتم تنميتها وتصل الى مرحلة العادة .



الاستنتاجات

فى ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم، وفى حدود عينة البحث وخصائصها ومن خلال التحليل الإحصائى وإستناداً على النتائج التى تم التوصل إليها أمكن للباحث التوصل للاستنتاجات الآتية:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى فى مقياس عادات العقل حيث بلغت نسبة التحسن ١٨.٨٪ ويرجع نسبة التحسن إلى تطبيق البرنامج الإرشادى النفسى.
- ٢- يؤثر البرنامج الإرشادى النفسى تأثيراً ايجابياً على تحسين عادات العقل بأبعاده الثمانية
- ٣- إمكانية التوصل إلى مقياس عادات العقل يتضمن ثمانية محاور أساسية وكل محور

سبع عبارات

- ٤- إمكانية التوصل إلى برنامج إرشادى نفسى لتحسين مستوى عادات العقل مكون من (٢٤) جلسة إرشادية أظهرت نتائج الدراسة الحالية مدى فاعليته .

التوصيات

فى ضوء ماتوصل إليه البحث الحالي من نتائج تم التوصل إلى مجموعة من التوصيات يمكن إيجازها فيما يلي:

- ١- الاهتمام بتطبيق مقياس عادات العقل بشكل دورى على اللاعبين .
 - ٢- الاهتمام بتطبيق البرنامج الإرشادى النفسى المقترح لتحسين مستوى عادات العقل على جميع اللاعبين .
 - ٣- الاستعانة بإدخال البرنامج الإرشادى النفسى المقترح لتحسين مستوى عادات العقل والبرامج الارشادية المشابهة ضمن برامج وخطط النشاط الرياضى بالأندية الرياضية مع ضمان استمرارية أداء هذه البرامج وليس لفترة وتنتهى .
 - ٤- تدعيم عادات العقل لدى اللاعبين من خلال إقامة الدورات التدريبية والارشادية السنوية يركز محتواها على رفع مهارات عادات العقل والتي أسفرت الدراسة الحالية على أنه يمكن تحسينه وتمميته.
 - ٥- تعاون المدربين والمسؤولين عن اللاعبين مع الباحثين عند إجراء البحوث العلمية لإمكانية الحصول على نتائج يمكن الإستفادة منها .
 - ٦- الإهتمام بإنشاء مراكز للإرشاد النفسى داخل الأندية الرياضية ، نظرا لحاجة اللاعبين واللاعبين الماسة الى التوجيه والارشاد النفسى
- وهذا ما يراه الباحث لكى يتم تحسين العادات العقلية لدى لاعبي الملاكمة .



المراجع العربية والأجنبية :

١. أسامة كامل راتب (٢٠٠٢) : تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها فى المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة
٢. أميمة محمد عبد الغنى عموري (٢٠٠٥) : أثر برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في مواقف حياتية فى تنمية مهارات التفكير الإبداعي لدى طلبة المرحلة الأساسية ، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات التربوية العليا ، جامعة عمان ، الأردن.
٣. إبراهيم أحمد مسلم الحارثي (٢٠٠٢) : العادات العقلية وتنميتها لدى التلاميذ، الرياض مكتبة الشقري.
٤. إخلاص محمد عبدالحفيظ (٢٠٠٢) : التوجيه والإرشاد النفسي فى المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة (٢١ ، ٢٢)
٥. إيمان صابر العزب (٢٠١٢) : برنامج مقترح قائم على الاستقصاء فى العلوم لتنمية بعض عادات العقل لدى طلاب الشعب العلمية بكليات التربية . رسالة دكتوراه، كلية التربية: جامعة بنها.
٦. حامد عبدالسلام زهران (٢٠٠٢) : التوجيه والارشاد النفسي ، عالم الكتب ، الطبعة الثالثة، القاهرة. (٤٠)
٧. سوسن السيد أحمد ابو العنين (٢٠١٦) : تأثير استخدام أساليب متباينة في تعليم وتأهيل الأطفال من ٦-٩ سنوات للمنافسات على تنمية عادات العقل



- ٨ . على إسماعيل سرور (٢٠٠٦) :
فاعلية استخدام عادات العقل المنتجة في تحسين توقعات الطلاب المعلمين لاستجابات التلاميذ وعلاقة ذلك بالأداء التدريسي. مجلة كلية التربية - جامعة الأزهر . العدد (١٣٠)، الجزء الثالث ، ديسمبر، ص ص ٧٧-١٠٤ .
- ٩ . على حمد ريانى (٢٠١٢) :
أثر برنامج إثرائى قائم على عادات العقل فى التفكير الإبداعى والقوة الرياضية لدى طلاب الصف الأول المتوسط بمكة المكرمة، رسالة دكتوراه، كلية التربية: جامعة أم القرى .
- ١٠ . محمد العربي شمعون ، ماجد محمد إسماعيل (٢٠٠٢)
التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى ، الطبعة الأولى، مكتبة الكتب العربى .
- ١١ . مرفت سعد حسين (٢٠٠٣) :
تماسك الجماعة لدى الفرق الرياضية فى المستويات المختلفة ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ١٢ . منار السواح (٢٠١١) :
فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض عادات العقل المنتجة لدى مجموعة من الطالبات المعلمات برياضة الأطفال ، العلوم التربوية - مصر ، ١٩ (٣) (٥٥ - ٩٧) .
- ١٣ . مندور عبدالسلام فتح الله (٢٠٠٩) :
فاعلية نودج أبعاد التعلم لمارزانو فى تنمية الاستيعاب المفاهيمى فى العلوم وعادات العقل لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائى .مجلة التربية العلمية . المجلد الثانى عشر، العدد الثانى، يونيه، ص ص ٨٣-١٢٥ .



- ١٤ . وائل مبروك إبراهيم (٢٠١٢) : أثر برنامج مقترح للتوجيه والارشاد النفسي على مستوى الصلابة العقلية لدى ناشئ الملاكمة ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها (١)
- ١٥ . يوسف قطامي (٢٠٠٥) : ثلاثون عادة عقل , عمان, الأردن : دار دي بونو.
- ١٦ . يوسف قطامي ، وأميمة محمد عمور (٢٠٠٥) : عادات العقل والتفكير (النظرية والتطبيق) عمان : دار الفكر (٢١) .

٢/٦ المراجع الأجنبية

- 17 Costa, A. & Kellick, B (2004) Habits of mind , Retrieved .From [:http://WWW.Habits-of-mind.net/whatare.html](http://WWW.Habits-of-mind.net/whatare.html). (12-1-2013)
- 18 Leager, c. (2005) fostering Scientific Habits of Mind, Lowe Science Teachers Journal, 32(3),9-13.