

A proposed psychological counseling program and its effect on motivational perseverance and snatch performance

Sadeq jabber Mtani^{1,*}, Prof. Dr. Haitham Hussein Abdel Hassan²

¹ College of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon Iraq.

² College of Nursing, University of Babylon, Iraq.

* Corresponding author, Email: Gasadiq52@gmail.com

Received: 05/01/2024

Accepted: 04/02/2024

Abstract

The study's purpose is to assess the degree of motivating persistence and establish a guidance program in studying weights among Kut University College students for the academic year 2023-2022. Moreover, to determine the influence of the guidance program on motivational persistence and snatch lift performance among Al-Kut College, Al-Ahliyya University - Department of Physical Education and Sports Sciences students for the academic year (2023 - 2022). The researchers expected that the counseling program would have an impact on the students' motivational perseverance and snatch performance at the Department of Physical Education and Sports Sciences at Kut University College. The researchers defined their research population as (45) first-year students in the Department of Physical Education and Sports Sciences at Kut College, Private University for the academic year 2022-2023. The research sample consisted of (15) students for the main sample and (10) students for the exploratory experiment, with a percentage of the sample coming from the community of (34%), indicating that the sample accurately reflected the population. The researchers determined that the researcher's motivational persistence measure, which was established on scientific grounds, is valid for use with the research sample of first-year students in the weights class. It was also found that a percentage (54%) of students had a lower level of motivational perseverance than those who obtained grades below the limits of the hypothetical mean score for the scale. A percentage of (46%) of students enjoy motivational perseverance and obtain grades within the limits of the hypothetical mean grade of the scale or higher than it. The guidance program is effective in improving students' motivational perseverance and snatch lift performance. Because of the modification it caused to the students' knowledge about the weightlifting lesson environment and modifying their behavior towards the lesson and learning to perform the snatch.

Keywords: Counseling program - motivational perseverance - snatch lift

برنامج ارشادي نفسي مقترح وأثره في المثابرة التحفيزية واداء رفعة الخطف

صادق جابر متاني^{1*}، أ.د هيثم حسين عبد حسن²

¹ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق.

² كلية التمريض، جامعة بابل، العراق

*البريد الالكتروني للمؤلف المراسل: Gasadiq52@gmail.com

الخلاصة

هدف البحث هو التعرف على مستوى المثابرة التحفيزية و تصميم برنامج ارشادي في درس الانتقال لدى طلاب كلية الكوت الجامعة للعام الدراسي (2022-2023). والتعرف على تأثير البرنامج الارشادي على المثابرة التحفيزية واداء رفعة الخطف لدى طلاب كلية الكوت الجامعة الاهلية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2022 - 2023). وافترض الباحثان بان هناك تأثير للبرنامج الارشادي في المثابرة التحفيزية واداء رفعة الخطف لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية الكوت الجامعة. فحدد الباحثان مجتمع بحثهما هم طلاب المرحلة الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية الكوت الجامعة الاهلية للعام الدراسي 2022-2023 والبالغ عددهم (45) طالباً وتم اختيار عينة البحث (15) طالب للعينة الرئيسية و(10) طالب للتجربة الاستطلاعية وكانت نسبة العينة من المجتمع (34%) حيث مثلت العينة المجتمع خير تمثيل . واستنتج الباحثان , ان مقياس المثابرة التحفيزية الذي تم بنائهما من قبل الباحث على وفق الاسس العلمية صالح للتطبيق على عينة البحث من طلاب الصف الاول في درس الانتقال. كما وجد ما نسبة (54%) من الطلاب لديهم انخفاض في مستوى المثابرة التحفيزية من الحاصلين على درجات دون حدود درجة الوسط الفرضي للمقياس، وما نسبة (46%) من الطلاب يتمتعون بالمثابرة التحفيزية والحاصلين على درجات ضمن حدود درجة الوسط الفرضي للمقياس او اعلى منه. للبرنامج الارشادي فاعلية في تحسين المثابرة التحفيزية واداء رفعة الخطف للطلاب، بسبب ما حدثه من تعديل على المعرفة للطلاب عن بيئة درس الانتقال وتعديل سلوكهم نحو الدرس وتعلم الاداء لرفعة الخطف.

كلمات المفتاحية: برنامج ارشادي - المثابرة التحفيزية - رفعة الخطف

1- التعريف بالبحث**1-1 مقدمة البحث وأهميته**

يعد الإرشاد النفسي جانباً مهماً وحيوياً في العملية التعليمية كون له أهمية كبيرة في رفع المستوى العلمي والثقافي والاجتماعي والصحي والبدني للطلاب، حيث الإرشاد النفسي له دور مهم في مساعدة الطلاب لاتخاذ اهداف واقعية حقيقية تتفق مع قدراتهم واستعدادهم ، لذا اصبحت التوجهات الحديثة بالاهتمام بالجانب النفسي في العملية التعليمية لأجل تنمية قيم واتجاهات الطلاب نحو الفعالية المراد تعلمها في الجانب التطبيقي وهذا لا يمكن من تعلم المهارات وخاصة التي تتسم بالصعوبة كرفة الخطف في درس الاثقال مالم يكن لدى الطالب اتجاهات ايجابية نحو درس الاثقال ولا يمكن ان يتعلم مهارات الرفعة .

ولكون المثابرة التحفيزية هي استعداد الفرد للاستمرار بشكل تحفيزي في الجهد الموجه نحو تحقيق الاهداف المطلوب تحقيقها وذلك من خلال التغلب على العقبات ومقاومة الروتين والتوتر والتعب والعوامل الأخرى التي تشتت الانتباه ، فالمثابرة التحفيزية تعتبر النواة الصلبة لتحفيز الطالب ، وتمثل المكون النوعي للدوافع حيث تعتبر القوام للدافعية وظاهر الإصرار في انجاز المهمات التي تتسم بالصعوبة ومحاولة التغلب عليها بأعلى مستوى من التفوق والتنافس والإصرار (constantin,Ticu . 2009. 33) ، ولأتحصل للطلاب مثابرة مالم تكن هناك اتجاهات نحو درس الاثقال كون الميول والقناعات تولد لديه دافع يحفزه نحو تعلم مهارات الرفعة فالطلاب المثابر يجد نفسه في حالة من المتعة واستكشاف قدراته الداخلية رغم المعاناة والصعوبات التي يواجهها، ويوظف مشاعره الإيجابية ليتغلب على انفعالاته السلبية ويستمر في تحفيز نفسه ليحافظ على مستوى مناسب من النشاط ليحقق أهدافه.

وتعد لعبة رفع الاثقال من الألعاب الفردية التي تتميز بأدائها المهاري كون مراحلها الفنية تتطلب قدرات بدنية لأدائها ، وخاصة رفعة الخطف وذلك لان الطالب يتعامل مع اوزان وانسيابية الحركة واتقان الزاوية منذ بدء الحركة الى الانتهاء من الرفعة فيتطلب جهد كبير من قبل الطالب لتحقيق أداء الرفعة ، مما يستوجب على الطالب ان يتقن هذه المراحل الفنية للرفعة ، فيجب مراعاة النمط والأسلوب الذي يناسب كل طالب والرغبة التي يسعى فيها في تعلم الأداء المهاري واتقانه ، حيث ان لعبة رفع الاثقال تعكس الصورة المثالية للصراع والتنافس والتحدى والكفاح فلا بد من وجود ميل وقناعة لدى الطالب نحو درس الاثقال وذلك كون تعلم رفعة الخطف لدى الطلاب تهدف الى اكساب الطالب روح التعاون مع زملائه ويشعر الطالب بالإثارة والتحفيز ودافع التعلم عند انجاز الرفعة وتعلم مراحلها الفنية .

فتكمن أهمية البحث ان الطالب يحتاج الى ميول نحو الدرس لأجل تحقيق مثابرة تحفيزية له للإصرار وتعددي الصعوبات التي تواجه الطالب اثناء الأداء، وهذا يعتمد على تقديم البرامج والإرشادية من قبل المعلم لطلابه لخلق روح المثابرة والدافعية وزيادة الثقة بالنفس لأجل تحقيق الأهداف التعليمية المراد إنجازها.

1-2 مشكلة البحث

ومن خلال اطلاع الباحث على الأبحاث والدراسات السابقة وجد ان هناك ضعف وعدم الاهتمام من قبل بعض التدريسيين للجانب النفسي بشكل علمي من حيث وضع برامج ارشادية لتنمية اتجاهات الطلبة ومحبة الدرس وتنمية الصفات الإيجابية واطفاء الصفات السلبية، اذ اثبتت الدراسات بأهمية الجانب النفسي والارشادي في الوحدات التعليمية وكذلك اثبتت الدراسات بأهمية البرامج التعليمية التي استخدمت في تطوير قدرات الطالب في تحقيق أهدافه التعليمية وزيادة دافعيته ومثابرته للوصول الى اهدافه.

ولكون الباحث مختص في تدريس مادة رفع الاثقال لاحظ ان اغلبية الطلبة الذي يتم قبولهم في التربية الرياضية ليس من التخصص الدقيق في رفع الاثقال، وان مادة رفع الاثقال تتسم بالصعوبة وذلك لأسباب عدة ومنها التعامل مع اوزان والتسلسل الحركي واتقان زوايا الجسم في كل وضع والتخوف من الإصابات وغيرها مما يتولد مخاوف وتردد في تعلم الأداء المهاري فيضعف مشاركة الطلاب في درس الاثقال فيحتاج الطالب الى توجيهه نحو رفع الاثقال وزيادة المثابرة التحفيزية لأجل التخلص من العقبات التي يمر بها الطالب اثناء تعلمه الأداء والمراحل الفنية لرفعة الخطف ، ولزيادة المثابرة التحفيزية لدى الطلاب للوصول الى الأهداف المراد تحقيقها في تأدية رفعة الخطف ، ارثى الباحث بدراسة برنامج ارشادي واثرة في المثابرة التحفيزية وأداء رفعة الخطف لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة – كلية الكوت الجامعة .

1-3 اهداف البحث:

- التعرف على مستوى المثابرة التحفيزية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة – كلية الكوت الجامعة للعام الدراسي (2022-2023)
- تصميم برنامج ارشادي في درس الاثقال لدى طلاب كلية الكوت الجامعة للعام الدراسي (2022-2023).
- التعرف على تأثير البرنامج الارشادي في المثابرة التحفيزية واداء رفعة الخطف لدى طلاب كلية الكوت الجامعة الاهلية
- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2022 – 2023)

4-1 فرض البحث:

– هناك تأثير للبرنامج الارشادي في المثابرة التحفيزية وأداء رفعة الخطف لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة – كلية الكوت الجامعة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب الصف الاول قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة – كلية الكوت الجامعة الاهلية للعام الدراسي (2022-2023)

2-5-1 المجال الزمني: من 25\3 – الى يوم الاحد الموافق 27\6\ 2023

3-5-1 المجال المكاني: قاعة رفع الاثقال في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية الكوت الجامعة الاهلية.

6-1 تحديد المصطلحات:

– **البرنامج الارشادي:** "مجموعة الإجراءات والأنشطة والعمليات التي تقدم إلى مجموعة معينة من أجل تحقيق حاجاتهم لبلوغ هدف معين وتخليصهم من المشكلات السلوكية التي يعانون منها" (بطرس حافظ , 2010 , 38)

– **المثابرة التحفيزية:** "استعداد الفرد للاستمرار بشكل تحفيزي في الجهد الموجه نحو تحقيق هدف مفترض، بمجرد أن يقرر المشاركة التحفيزية، وذلك من خلال إيجاد الموارد الشخصية اللازمة للتغلب على العقبات ومقاومة الروتين والتوتر والتعب والعوامل الأخرى التي تشتت الانتباه". (Constantin, Ticu. 2013. 63)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**1-2 منهج البحث:**

ان طبيعة المشكلة هي التي تحتم على الباحث باختيار المنهج الملائم لوضع الحلول للمشكلة، لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والتجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة المتكافئة ذات الاختبار القبلي بعدي، والمنهج التجريبي بأسلوب المجموعة المتكافئة استخدام البرنامج الارشادي واثره في المثابرة التحفيزية و اداء رفعة الخطف اذ ان التجريب يعد " التحكم في الظاهرة و اجراء بعض التغييرات على بعض المتغيرات ذات العلاقة بموضوع الدراسة بشكل منتظم من اجل قياس تأثير هذا التغيير على الظاهرة " (محمد سرحان المحمودي , 2019 , 66). واستخدم الباحث التصميم التجريبي اذ يتم تطبيق المتغير المستقل (البرنامج الارشادي) على عينة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة واسط وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية الكوت الجامعة، والبالغ عددهم 257 طالب، فيما تم اختيار عينة الدراسة بطلاب المرحلة الاولى/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة – كلية الكوت الجامعة الاهلية للعام الدراسي 2022-2023 والبالغ عددهم (15) طالباً مثلت مجموعة البحث، فيما تحددت عينة البناء الخاص بمقياس المثابرة التحفيزية بـ (100) طالباً.

2-2-1 تجانس العينة

لغرض التأكد من تجانس العينة في المتغيرات الدخيلة التي تعد مؤثرة في التجربة والتي لا بد من ضبطها ولهذا تم اجراء معالجة احصائية باستخدام معامل الالتواء، علماً ان معامل الالتواء في تلك المتغيرات انحصرت بين $(1 \pm)$ وعليه تعد العينة موزعة توزيعاً طبيعياً كما موضح في الجداول ادناه

الجدول (1) يبين الوصف الاحصائي لتجانس المتغيرات الدخيلة قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لعينة البحث

معامل الالتواء	الخطأ المعياري للأوساط	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الوصف الاحصائي للمتغيرات الدخيلة
0.14	0.98	165.00	6.58	166.22	الطول (سم)
0.28	1.91	73.00	12.81	73.93	الكتلة (كغم)
-0.18	2.16	255.00	14.48	259.40	العمر الزمني (سنة)

يتبين من الجدول (1) بأن معامل الالتواء محصور بين $(1 \pm)$ فأن عينة البحث متجانسة

3-2 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية:
- المقابلة:
- البرنامج الارشادي .
- استمارات الاستبانة.
- شبكة المعلومات العنكبوتية (الانترنت) .

- الملاحظة.
- شريط قياس متري عدد (1) .
- ميزان إلكتروني عدد (1) .
- بار حديد عدد (15) وزن 20كغم.
- بار حديد عدد (15) وزن 15كغم
- بار حديد عدد (15) وزن 10كغم
- عصي التدريب عدد (15)
- حمالات حديد
- حاسبة الكترونية نوع Dell عدد (1) .
- حاسبة يدوية نوع Enko -105B عدد (1)
- كامرة نوع sony عدد (2)
- ساعة توقيت
- أقراص CD

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

لأجل تحقيق الاهداف المراد تحقيقها في البحث الحالي قام الباحث ببناء قام بتطبيق البرنامج الإرشادي على الطلاب لأجل تحقيق الاهداف المراد تحقيقها في البحث الحالي قام الباحث ببناء مقياس المتابعة التحفيزية، والغرض من البناء كان لمعرفة مستوى الطلاب في المتابعة التحفيزية لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة – كلية الكوت الجامعة الاهلية.

3-4-1 إجراءات بناء مقياس (المتابعة التحفيزية)

وحسب علم الباحث عدم وجود مقياس خاص بالمتابعة التحفيزية خاص لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس الانتقال فلا بد من عمل الباحث على بناء اداة قياس تتمتع بالأسس العلمية لقياس مستويات الطلبة في الاتجاه النفسي والمتابعة التحفيزية واتبع الباحث الاجراءات البناء . تم تحديد مجالات المقياس وهي: الثقة بالنفس، الطموح، الإصرار والعزيمة، صلابة العمل، المتابعة، السعي وتحديد الأهداف بعيدة المدى، وعلى ضوء ذلك تم صياغة 48 فقرة للمقياس، اذ تم تحديد بدائل الاجابة عبارات مقياس المتابعة التحفيزية هي (تنطبق على تماماً، تنطبق علي، لا تنطبق على احياناً، لا تنطبق علي، تنطبق على تماماً)، وقام الباحث بتعليمات للمقياس الذي تم تقديمه الى طلاب المرحلة الاولى في كلية الكوت الجامعة – قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، وذلك لأجل استرشاد الطالب في كيفية الاجابة على فقرات المقياس، وكانت التعليمات سهلة ومفهومة، يضع الطالب علامة (√) تحت البديل المناسب امام كل فقرة من الفقرات مع التأكيد على عدم ترك اي فقرة بلا اجابة، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة البناء والبالغ عددهم (100) طالب من المرحلة الأولى لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة – كلية الكوت الجامعة، لغرض تحليل الفقرات احصائياً واختيار الصالحة منها واستبعاد الغير صالحة وذلك اعتماداً على القوة التمييزية ومعامل الاتساق الداخلي لاستخراج صدق المقياس وثباته وقد تم ذلك بتاريخ (1 \ 2 \ 2023).

الأسس العلمية للمقياس

أولاً: الصدق

– القدرة التمييزية

استخدم الباحث اسلوب المجموعتين الطريقتين لاستخراج القدرة التمييزية لفقرات المتابعة التحفيزية حيث يعد هذا الاسلوب من الاساليب المناسبة لتمييز الفقرات، فقد رتب الباحث الدرجات الكلية التي حصل عليها الطلاب بعد تصحيح المقياسين ترتيباً تنازلياً ثم اختير نسبة (27%) من الدرجات العليا و(27%) من الدرجات الدنيا لتمثل المجموعتين الطريقتين واستبعاد نسبة (46%) بحساب القدرة التمييزية لكل فقرة اجابة عليها الطالب لمقياس المتابعة التحفيزية باستعمال الاختبار التائي (t- test) للعينات المستقلة لاختبار الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لفقرات المقياس البالغ عددها (48) فقرة بواسطة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، اذ بلغت قيمة T الجدولية (1,68) عند درجة حرية (52) ومستوى دلالة (0,05) وان قيمة (t) المحسوبة تراوحت بين (20,069 – 1.785) وعند مقارنتها مع قيمة (t) الجدولية فان جميع الفقرات مميزة فلم تحذف اي فقرة .

الاتساق الداخلي لمقياس المتابعة التحفيزية

ان ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني ان الفقرة تقيس المفهوم الذي يعني به المقياس الكلي، ولحساب العلاقة الارتباطية بين درجات الطلاب على كل فقرة من فقرات المقياسين وبين درجاتهم،

اما قيمة معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية لمقياس المتابعة التحفيزية انحصرت بين (0,171 – 0,851) وان (48) فقرة دالة احصائياً، اي ان جميع الفقرات كانت دالة ومتجانسة مع الدرجة الكلية للمقياس، بعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة لمقياس المتابعة التحفيزية على كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تراوحت درجاته بين

(0,897 – 0,309)، وقد بلغت القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون (0.164)، ودرجة الخطأ (0.05) واتضح من ذلك ان جميع الفقرات دلالتها معنوية ودالة.

ثانياً: ثبات المقياس

تم قياس ثبات المقياس عن طريق اجراء التجربة النصفية اذ بلغ معامل الارتباط (0,78). وحيث ان معامل الارتباط المستخرج يعني الثبات لنصف الاختبار فقط، ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار تم تطبيق معادلة سبيرمان – براون وبذلك بلغت قيمة معامل ثبات الاختبار (0,88) وهو مؤشر عالي لثبات الاختبار.

2-4-1 التجربة الاستطلاعية للأداء الفني لرفعة الخطف:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية لاختبار اداء رفعة الخطف، وذلك للوقوف على السلبيات والمعوقات والمشاكل التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد، وقد تكونت عينة الاستطلاع من (10) طلاب وهم نفس الطلاب التي طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية لبناء المقياسين، وقد تم تطبيق الاختبار عليهم يوم (الثلاثاء) المصادف (28 \ 1 \ 2023) الساعة (العاشرة صباحاً) في قاعة رفع الأثقال في كلية الكوت الجامعة وكانت الغرض من التجربة منها التأكد من الاتي:

- صلاحية الادوات المستخدمة ووقد كانت جميعها صالحة.

- ملائمة الوقت الذي يستغرقه الاختبار

- كفاءة عمل الفريق المساعد.

2-4-2 الاختبار القبلي

تم اجراء اختبار اداء رفعة الخطف لعينة البحث بعد ان اعطى الباحث وحدتين تعريفيتين لإداء رفعة الخطف للعينة وكانت خارج محاضرات المقررة لدرس الأثقال وذلك في يوم 20 \ 3 \ 2023 المصادف يوم الاثنين .

2-4-3 تقييم فعالية رفعة الخطف: -

ان تقييم أداء فعالية رفعة الخطف بدرس الأثقال تم ذلك من خلال اعطاء الطالب درجة تقع ما بين (0 - 10) مقسمة الى ثلاثة اقسام (ينظر ملحق 1-2)، حيث اعتمد الباحثان على 3 محكمين متخصصين* في مجال رياضة رفع الأثقال وتم إعطاء ثلاث محاولات حيث اختار الباحث أفضل محاولة للطالب وتم تصوير المحاولات وبعدها تم التقييم من خلال عرض التصوير على الحكام وجمع الدرجة (درجة الحكام) وتقسيمها على عددهم.

2-4-3-1 اختبار الاداء الفني لرفعة الخطف

يعتمد اختبار الأداء الفني لفعالية رفعة الخطف في رفع الأثقال، وذلك حسب الشروط القانونية للعبة إذ يقوم أفراد العينة بأداء الفعالية لثلاث محاولات على وفق البناء الظاهري للفعالية بمراحلها الثلاث (القسم التحضيري – القسم الرئيسي – القسم الختامي)، واعتمد الباحثان المحاولة الأفضل لتقييم الأداء المهاري.

* الهدف من الاختبار:

تقييم الأداء الفني (التكنيك) لفعالية رفعة الخطف ولكل طالب بمراحلها الثلاث (تحضيري – رئيسي – ختامي).

* الأدوات المستخدمة:

- بار حديدي قانوني .

- كاميرات تصوير فيديو نوع (Sony) يابانية الصنع ذات سرعة تردد (25) صورة بالثانية .

- مصاطب قصيرة يوضع عليها البار .

* وصف الأداء:

يقوم الطالب المختبر بأداء (رفعة الخطف) بشروطها القانونية، إذ يضع عمود الثقل (البار) أفقياً أمام ساقى المختبر، ويتم القبض عليه بحيث تكون سلاميات الأصابع للأسفل، وظهر اليدين للخارج ويتم سحب الثقل في حركة واحدة من الأرض الى أقصى امتداد الذراعين فوق الرأس، مع ثني الركبتين، ويمر البار أمام الجسم في حركة مستمرة بحيث لا يلامس أي جزء من الجسم اللوحة الخشبية سوى القدمين في أثناء أداء الرفعة، وبعد انتهاء الرفعة يقف الطالب بدون حركة مع امتداد الرجلين والذراعين والقدمين على خط واحد، حتى إشارة الحكم بإنزال الثقل على اللوحة الخشبية، ولا يوجد توقيت محدد لوقوف الطالب بعد انتهاء الحركة، وينتهي الوضع والقدمان على خط واحد ومتوازية مع الجذع والبار وتعطى إشارة إنزال الثقل عندما يصبح الطالب من دون حركة تماماً في أجزاء الجسم جميعها. وتكون أجزاء الحركة (تحضيري – رئيسي – ختامي) ظاهرة بشكل واضح عند التقييم.

* طريقة التسجيل:

أخذ ثلاث محاولات ناجحة يتم عرضها على المقوم بأجزاء الفعالية الثلاثة (تحضيري (2درجة)، (رئيسي (6 درجة)، (ختامي (2 درجة) ويكون مجموع درجات المقوم المؤشرة على الأجزاء هي الدرجة النهائية للاختبار .

2-5 خطوات تخطيط البرنامج الارشادي:

اولاً \ تحديد الحاجات:

من اساسيات بناء البرنامج الارشادي هو تحديد احتياجات عينة التجريب، ومن خلال استخدام الاجراءات العلمية التي تعتمد على الجانب الاحصائي، فعن طريق مؤشر قيمة درجة الوسط المرجح والوزن المؤي لكل فقرة حدد الباحث حاجات الطلاب النفسية التي سيتم صياغتها على شكل عناوين للجلسات الارشادية النفسية، وتم ذلك من خلال الاجراءات الاتية:

- ترتيب فقرات المقياسين تصاعدياً حسب الوسط المرجح والوزن المنوي:
- ثانياً / تحديد الأولويات: تم تحديد أولويات الجلسات الإرشادية على ضوء ترتيب فقرات مقياس المثابرة التحفيزية بشكل تصاعدي بعد ان تم استخراج الوسط المرجح والوزن المنوي لكل فقرة لعينة التجربة وكان الوسط الفرضي يساوي (3) ويتم مقارنة الوسط المرجح لكل فقرة مع الوسط الفرضي والقيمة التي يحصل بها الوسط المرجح اقل من قيمة الوسط الفرضي تعد مؤشراً على وجود ضعف ومشكلة لدى الطالب في مثابرة التحفيزية في درس الانتقال وحدد الباحثان (10) حاجات تم صياغة عناوين جلساتها وهي:
- 1- الحاجة الى تحسين الرغبة والارادة في درس الانتقال.
 - 2- الحاجة الى تنمية الثقة بالنفس.
 - 3- الحاجة الى تحسين المثابرة على تعلم الاداء.
 - 4- الحاجة الى الانتماء الاجتماعي.
 - 5- الحاجة للطموح لتعلم رفع الانتقال.
 - 6- الحاجة الى التفكير الايجابي.
 - 7- الحاجة للتفاؤل والامل.
 - 8- الحاجة لكبت التردد النفسي في اداء رفعة الخطف.
 - 9- الحاجة الى ازالة المخاوف من اوهام التعرض للإصابة.
 - 10- الحاجة الاصرار والعزيمة لتعلم رفعة الخطف .
- ثالثاً \ تحديد الاهداف : حدد الباحث الهدف من الجلسات هو رفع مستوى المثابرة التحفيزية لدى الطلاب في تعلم رفعة الخطف في درس الانتقال .

رابعاً / ايجاد برامج ونشاطات لتحقيق الاهداف:

استعمل الباحث اسلوب الارشاد النفسي الجمعي في رفع مستوى المثابرة التحفيزية نحو درس الانتقال , ويعتبر هذا الاسلوب من الاساليب التي ينفذ بطريقة جمعية من الطلاب الذين لديهم اضطرابات نفسية وضعف في توجههم نحو درس الانتقال وعدم قدرتهم على المثابرة التحفيزية لتحقيق الاهداف التعليمية في درس الانتقال , والغرض من استخدام هذا الاسلوب هو لأجل الاقتصاد بالوقت والجهد والاستفادة من العمل الجماعي المشترك في الجلسة الارشادية، مع شعور الطالب بأن ما يعانينه من اضطرابات نفسية ليس خاص به وحده وانما هناك من يشاركه الاضطرابات نفسها , وهذا يجعل المرشد من تهيئة الجو الارشادي المناسب في اثناء الجلسة الارشادية التي تعطي بموجبه الفرصة لكل طالب ليطور نفسه ويدرك مفاهيمه المغلوطة حتى تحقيق الهدف الخاص به وهو التكيف الصحيح مع نفسه والبيئة المحيطة به وفق رغبته وقدراته الخاصة. واعتمد الباحث على فنيات العلاج الواقعي في الجلسات الارشادية وهذه الفنيات هي :

- 1- تقديم الموضوع .
- 2- الخطوات الواقعية لتعلم السلوك.
- 3- أنموذج لمسؤولية سلوكية .
- 4- سؤال من الواقع .
- 5- الفعالية والمرح .
- 6- إعادة التعلم .
- 7- تحديد الواجب البيئي .
- 8- التقويم الذاتي .

2-6 الاختبار البعدي لمتغيرات البحث:

قام الباحثان بتاريخ (27\6\2023) اجراء اختبار اداء رفعة الخطف للعينة البحث، وذلك للتعرف على فاعلية البرنامج الارشادي في المثابرة التحفيزية و اداء رفعة الخطف, وحرص الباحث ان تكون الظروف والمتغيرات متشابهة التي اجريت فيها الاختبارات القبلية من حيث الوقت والكادر المساعد والمكان وجميع الظروف الاخرى.

2-7 الوسائل الاحصائية:

ولأجل استخراج النتائج والتحقق منها استعان الباحث بالإجراءات الاحصائية على الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) :

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمقياس المثابرة التحفيزية وتقييم أداء رفعة الخطف لعينة البحث ؟

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و فرق الأوساط الحسابية وانحرافات قيمتها وقيمة (t) المحتسبة و (sig) ونوع الدلالة في مقياس الدراسة وتقييم اداء رفعة الخطف لعينة البحث.

ت	الاختبار	الدرجة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	قيمة SIG	الدلالة
			ع	س	ع	س					
1	المثابرة التحفيزية	درجة	140.06	184.06	14.290	184.06	44	4.86	9.035	0.000	معنوي
2	تقييم أداء رفعة الخطف		3.400	6.266	1.032	6.266	2.86	0.29	9,865	0.000	معنوي

ويعزو الباحث السبب في توجه الطلاب وتحسين مثابرتهم التحفيزية في درس الانتقال لعينة البحث, الى طبيعة ما يحتويه البرنامج الارشادي من استراتيجيات و فنيات ارشادية ونشاطات مختلفة تعمل على تعديل السلوك من خلال العلاج الواقعي , والتي تساهم في تقليل ودحض المشاكل في درس الانتقال التي يعاني منها الطلاب لقلة المثابرة التحفيزية لديهم , وهذا الشعور يعاني منها بعض الطلاب في المرحلة الاولى وتم تحديد من قبل الباحثان كمشكلة للبحث وتحقق منه خلال هدف البحث الاول وهو التعرف على مستوى والمثابرة التحفيزية والذي اثبتته النتائج الاحصائية .

2-3 مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة جدول (1) تبين بان نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث لمتغير المثابرة التحفيزية تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية حيث ان قيمة (t) المحسوبة كانت دالة عند مستوى (0.05) ولصالح الاختبار البعدي, ويعزو الباحث بتحسين المثابرة التحفيزية لدى طلاب عينة البحث , وذلك مما عرض في البرنامج الارشادي, حيث كان له الدور الفعال في هذا التحسن, وان المثابرة التحفيزية تعتمد على اصرار وعزيمة الطالب للاستمرار بالتقدم حتى يتمكن بتحقيق اهدافه التعليمية, فما طرح في البرامج الارشادي لطلاب المجموعة الارشادية قام بفاعلية والمساهمة في المثابرة التحفيزية, من خلال الفنيات والانشطة والفعاليات التي تضمنها البرنامج الارشادي التي كانت تحت الطالب على الاستمرار بجدية والفائدة من النشاطات المطروحة ومن ضمنها التمتع بفاعلية المرح, فوجد الباحث هناك دافعية كبيرة ملؤها الحماس والرغبة في تعلم الاداء في درس الانتقال المناسبة لعينة البحث, فجعل الطلاب يتنافسون من خلال الالعاب الترويحية مما يجعل البيئة التعليمية تسودها السعادة والتفاؤل, وتعتبر المثابرة توظيف العقل لأليات التفاعل والنشاط من خلال وضع استراتيجيات جديدة وفعالة ومتطورة تتناسب مع احتياجات الطالب والمتنوعة مع الاصرار على النجاح والابتكار دون توقف او التردد عن مواجهة التحديات والمصاعب (ورود خالد, 2020, 59), وهذا ما طبق في البرنامج الارشادي لتحسين مثابرة الطلاب في درس الانتقال من خلال تأثير الفنيات والاستراتيجيات الميدانية المستخدمة فيه كألية الحوار والمناقشة والتعزيز وتحقيق دافع التعلم اثناء الجلسة.

اما نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للأداء الفني لرفعة الخطف تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية حيث ان قيمة (t) المحسوبة كانت دالة عند مستوى (0.05) ولصالح الاختبار البعدي, ويعزو الباحث الى تحسن الطلاب في الاداء لفاعلية البرنامج الارشادي والفنيات التي تم استخدامها , حيث اعتمد الباحث في الجلسات الارشادية على العلاج الواقعي وهذا ما اكدته دراسة (فواز عبد علي, 2022) "ان طبيعة البرنامج الارشادي الذي يعمل على تعديل السلوك والمفاهيم المغلوطة والافكار اللاعقلانية , التي تسيطر على الطالب عن اداء المهارات المطلوبة في السابق " (فواز علي , 2023, 17) , حيث ان الافكار اللاعقلانية توهم الطالب بتجنب الاداء لمنع وقوع اصابة لديه وتجعل له العزوف في درس الانتقال لعدم تمكنه من انجاز المهام المناطة اليه في الوحدة التعليمية فتسبب له المخاوف والتردد من الاداء وعدم احضاره لدرس الانتقال , وهذا ما عمل عليه البرنامج الارشادي المعد من قبل الباحث , حيث اعتمد على استبدال الافكار اللاعقلانية واستبعاد الافكار السلبية بأفكار عقلانية وإيجابية وذلك من خلال زرع الثقة بالنفس لدى الطالب وعدم التخوف من الاداء وتمكنه من تحقيق الاهداف التعليمية في درس الانتقال وهذا ما اكده (Emmons, S, & Thomas, 2007 . 77) ان عدم امتلاك الطلاب للثقة بالنفس يولد افكار سلبية يمكن أن تفقدهم الكثير من الفرص في تعلم اداء مهارات الانتقال بسبب التوتر والخوف من المخاطر التي قد تحدث في المواقف المختلفة التي يكون فيها مترددا مما يعكس سلبا على أدائه , وبما إن متغير الثقة بالنفس يمكن أن يكتسبها الطلاب ليست فطرية فمن الممكن تنميتها من خلال عوامل عدة منها إكسابهم مهارات التفكير الايجابي كالحديث الذاتي

والتخيل والتوقع الإيجابي والتي أثبتت فاعلية في تقوية ثقة الطلاب بأنفسهم وتبصرهم بإمكاناتهم وقدراتهم وتزويدهم بخبرات بناءة عن الذات في كيفية مواجهة المنافس،

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات :

في ضوء عرض النتائج البحث وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- ان مقياس المثابرة التحفيزية الذي تم بنائهما من قبل الباحث على وفق الاسس العلمية صالحين للتطبيق على عينة البحث من طلاب الصف الاول في درس الاثقال.
- 1- كما وجد ما نسبة (54 %) من الطلاب لديهم انخفاض في مستوى المثابرة التحفيزية من الحاصلين على درجات دون حدود درجة الوسط الفرضي للمقياس، وما نسبة (46 %) من الطلاب يتمتعون بالمثابرة التحفيزية والحاصلين على درجات ضمن حدود درجة الوسط الفرضي للمقياس او اعلى منه.
- 2- المقياس حقق قياساً حقيقياً لعينة البحث مما ساهم في مساعدة الباحث للوقوف على اولويات واحتياجات الطلاب النفسية، ومن ثم صياغة عناوين جلسات تتماشى مع طبيعة تلك الاحتياجات لتحقيق الاهداف.
- 3- للبرنامج الارشادي فاعلية في تحسين المثابرة التحفيزية واداء رفعة الخطف للطلاب، بسبب ما احثه من تعديل على المعرفة للطلاب عن بيئة درس الاثقال وتعديل سلوكهم نحو الدرس وتعلم الاداء لرفعة الخطف.

2-4 التوصيات:

في ضوء نتائج البحث المتحققة، يوصي الباحث بما يأتي:

- 1- حث مدرسي مادة رفع الاثقال على اعطاء اهمية للبرامج الارشادية لما لها دور فعال في العملية لتعلم الاداء في درس الاثقال
- 2- يجب الاهتمام بتحسين اتجاهات الطلبة وزيادة مثابرتهم التحفيزية لما لها من فاعلية في تحسين الاداء المهاري للفعاليات الرياضية الاخرى التي تدرس في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 3- اجراء دراسة ارتباطية للتعرف على علاقة المثابرة التحفيزية بمتغيرات اخرى مثل (الكفاءة الذاتية، الدافعية الاستباقية، الطاقة النفسية، الصحة النفسية)
- 4- اجراء دراسة ارتباطية للتعرف على علاقة بالمثابرة التحفيزية في درس الاثقال وبقيّة الالعاب التي تدرس في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

References

1. بطرس حافظ بطرس : إرشاد الاطفال العاديين ، دار الميسر للنشر والتوزيع ، عمان، 2010
2. محمد سرحان المحمودي: مناهج البحث العلمي، ط3، الجمهورية اليمنية وصنعاء، دار الكتب، 2019
3. ورود خالد نعمة: الحنو على الذات وعلاقته بالمثابرة والاعتدال المزاجي لدى طلبة الجامعة ، (رسالة ماجستير ، جامعة كربلاء كلية التربية للعلوم الانسانية ، قسم العلوم التربوية والنفسية)، 2020
4. فواز علي عبد القرشي : برنامج ارشادي (معرفي – سلوكي) في تحسين الطمأنينة الانفعالية وعزم الذات لأداء بعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية في الجمناستيك للطلاب ، (اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة المستنصرية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) ، 2023.

1. Constantin,Ticu:Determintiaimotivatiei in munca: de la teoriela analizarealitatii organizational,E ditura universitatii "Al.I.cuza" , Deescrerea cip a Cipa Babilotecii National: Romana,2009
2. Constantin, Ticu: MANUAL Scala Persistenței Motivaționale SPM, Copyright Prof. univ. dr. Constantin Ticu, Universitatea "Al. I. Cuza", Iași: Romania2013.
3. Emmons, S, & Thomas, A; power performance for singers Transcending the Barriers: Oxford Univ. Press, Briton.2007

الملاحق:

ملحق (1) أنموذج لتقييم الأداء لرفعة الخطف

القسم الختامي			القسم الرئيسي							القسم الابتدائي			ت
النهوض والثبات - أنزال الحديد			السحبة الأولى- السحبة الثانية- الامتداد الكامل - السقوط أسفل الحديد							الوضع الابتدائي			
2	1	0	6	5	4	3	2	1	0	2	1	0	
													1
													2
													3

ملحق (2)

اسماء المحكمين لأداء رفعة الخطف

الاختصاص	مكان العمل	اسم المحكم	ت
تدريب - اثقال	جامعة القادسية	ا.د عادل تركي	1
تأهيل - اثقال	جامعة بابل	ا.د عباس حسين	2
فلسجة التدريب - اثقال	جامعة القادسية	ا.د وسام فالح جابر	3