



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فاعلية برنامج تدريبي نفسي باستخدام اسلوب الضبط الذاتي في
مواجهة الضغوط النفسية وتنمية دافعية الانجاز الرياضي لدى
لاعبى كرة السلة

نغم خالد نجيب الخفاف

أطروحة دكتوراه
التربية البدنية وعلوم الرياضة / علم النفس الرياضي

بإشراف
الأستاذ المساعد الدكتور
عصام محمد عبد الرضا الناهي

ملخص الأطروحة

فاعلية برنامج تدريبي نفسي باستخدام اسلوب الضبط الذاتي في مواجهة الضغوط النفسية وتنمية دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة السلة

المشرف

أ.م. د. عصام محمد عبد الرضا
٢٠١٧ م

الباحثة

نغم خالد نجيب الخفاف
١٤٣٨ هـ

هدف البحث الى:

- بناء وتطبيق مقياس مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة (أندية الدرجة الأولى - الدوري التأهيلي).
- التعرف على درجة مواجهة الضغوط النفسية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة السلة (أندية الدرجة الأولى - الدوري التأهيلي).
- بناء برنامج تدريبي نفسي باستخدام اسلوب الضبط الذاتي في مواجهة الضغوط النفسية وتنمية دافعية الانجاز لدى لاعبي نادي الخطوط الرياضي بكرة السلة.
- الكشف عن أثر استخدام اسلوب الضبط الذاتي في مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة.
- الكشف عن أثر استخدام اسلوب الضبط الذاتي في تنمية دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة السلة.

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتم تحديد عينة البحث بطريقة عمدية من لاعبي نادي الخطوط الرياضي بكرة السلة والبالغ عددهم (١٢) لاعباً بواقع (٦) لاعبين للمجموعة التجريبية و(٦) لاعبين للمجموعة الضابطة من اللاعبين الذين حصلوا على درجات منخفضة في مقياس مواجهة الضغوط النفسية التي قامت الباحثة ببنائه، فضلاً عن استخدام مقياس دافعية الانجاز المعد من قبل (علاوي، ١٩٩٨)، وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي النفسي باستخدام اسلوب الضبط الذاتي من أجل زيادة قدراتهم في مواجهة الضغوط النفسية وتنمية دافعية الانجاز الرياضي لدى أفراد المجموعة التجريبية، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة للبرنامج المذكور، وقد تم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (العمر الزمني والعمر التدريبي)، وجرى تطبيق البرنامج التدريبي النفسي على المجموعة التجريبية بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، وبزمن قدره (٤٥) دقيقة للجلسة الواحدة، وذلك للفترة من، واستخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) للحصول على (الوسط الحسابي، الانحراف

المعياري، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، معادلة سبيرمان - براون، اختبار (ت)، مربع كاي، النسبة المئوية، المتوسط الفرضي).

وتوصلت الباحثة إلى:

- فاعلية مقياس مواجهة الضغوط النفسية التي قامت ببنائه الباحثة على لاعبي أندية الدرجة الأولى (الدوري التأهيلي) بكرة السلة.
- وجود فروق في درجة مواجهة الضغوط النفسية وتنمية دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى (الدوري التأهيلي) بكرة السلة.
- يؤثر البرنامج التدريبي النفسي باستخدام اسلوب الضبط الذاتي في رفع قدرة اللاعبين لمواجهة الضغوط النفسية وتنمية دافعية الانجاز الرياضي للمجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في محاور مقياس مواجهة الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية.

وأوصت الباحثة بما يأتي:

- الاستفادة من مقياس مواجهة الضغوط النفسية من اجل تطبيقه على ألعاب رياضية أخرى لرفع قدرات اللاعبين على مواجهة الضغوط النفسية.
- تخصيص وقت محدد من الوحدات التدريبية للاعبين تتضمن محاضرات وتوجيهات من قبل المدربين باستخدام اسلوب الضبط الذاتي لمواجهة الضغوط النفسية وتنمية دافعية الانجاز.
- ضرورة التأكيد على دور الاخصائي النفسي لمرافقة الفرق الرياضية للتخفيف من الضغوط النفسية ومواجهتها اثناء المنافسات الرياضية.
- الاستفادة من الدراسة الحالية التي استخدمت البرنامج التدريبي النفسي باستخدام اسلوب الضبط الذاتي في مواجهة الضغوط النفسية وتنمية دافعية الانجاز الرياضي على فعاليات رياضية أخرى.
- اقامة دورات تدريبية حول المنهج التدريبي النفسي لتهيئة كوادر متخصصة في هذا المجال.

University of Mosul
College of Physical Education and Sports Sciences



**The effectiveness of a psychological training
program using the self-control method in the face of
psychological pressure and the development of
sports achievement motivation among basketball
players**

Researcher
Nagham.K.najib.ALKafafa

Doctorate Thesis
**Physical Education / College of Physical Education and
Sports Sciences**

Supervised by
Assait. prof. Dr.
Essam Mohammed Abdul Ridha

1438 A.H

2017 A.D

Abstract

The effectiveness of a psychological training program using the self-control method in the face of psychological pressure and the development of sports achievement motivation among basketball players

Researcher

Nagham.K.najib.ALKafafa

Supervisor

Assait.prof.Dr. Essam

Mohammed Abdul Ridha

The research aims at :

- Build and apply a measure of psychological stress in the players of basketball (first-class clubs - qualifying league).
- Recognize the degree of psychological stress and motivation of athletic achievement in basketball players (first-class clubs - qualifying league).
- Building a psychological training program using the self-control method in the face of psychological pressure and developing motivation for achievement in the players of the basketball club basketball.
- Detecting the impact of self-control in the face of psychological pressure among basketball players.
- Detecting the effect of using the self-control method in the development of sports achievement motivation among basketball players.

The researcher used the experimental approach to the relevance and the nature of the research, was the sample to determine the intentional way players from the lines Sports Club basketball totaling 12 players by 6 players experimental group and (6) players to the control group of players who got low scores in the scale the face of psychological pressure, the researcher built, as well as the use of achievement motivation prepared by (Allawi scale, 1998), has been training the psychological application program using the method of self-control in order to increase their ability to cope with the psychological stress and the development of achievement motivation sports among members of the group Players, While the control group was not subject to the program. The parity between the experimental and control groups was achieved in the variables (age and training age). The psychological training program was applied to the experimental group by three sessions per week and 45 minutes per session for the period The researcher used the statistical system (SPSS)

B

to obtain (arithmetical mean, standard deviation, Pearson's simple correlation coefficient, Spearman-Brown equation, T test, key square, percentage, mean mean).

The researcher has concluded the following :

- Effectiveness of the measure of coping with the psychological pressure built by the researcher on the players of the first division (qualifying league) basketball.
- The existence of differences in the degree of coping with psychological pressure and development of the motivation of achievement sports athletes in the first-class (qualifying league) basketball.
- The psychological training program affects self-control by increasing the ability of the players to cope with the psychological pressures and developing the motivation of the athletic achievement of the experimental group.
- There were significant differences between the two groups of experimental and control in the axes of the measure of psychological stress and motivation for mathematical achievement and for the benefit of the experimental group in the tests of dimension.

The researcher recommended the following:

- Taking advantage of the measure of coping with psychological pressure in order to apply it to other sports games to raise the ability of players to cope with psychological pressure.
- The allocation of a specific time of the training modules for players includes lectures and guidance by the trainers using the self-control method to meet the psychological pressure and development motivation achievement.
- The need to emphasize the role of psychologist to accompany sports teams to alleviate the psychological pressure and face during sports competitions.
- Benefit from the current study that used the psychological training program using the self-control method in the face of psychological pressure and the development of the motivation of athletic achievement on other sports activities.
- Holding training courses on the psychological training curriculum to prepare cadres specialized in this field.