

أثر برنامج إرشادي لتخفيف التوتر
النفسي
المصاحب للأداء
لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرمية
لفئة المتقدمين

رسالة تقدم بها
علي عبدالله خلف ابراهيم الحمدوني
إلى
مجلس كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل وهي
جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية
الرياضية

بإشراف
الأستاذ المساعد الدكتور
ناظم شاكر الوتار

ملخص الرسالة

أثر برنامج إرشادي لتخفيف التوتر النفسي المصاحب للأداء لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرماية لفئة المتقدمين

هدف البحث إلى:

- ١- وضع برنامج إرشادي نفسي لتخفيف التوتر المصاحب للأداء لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرماية الأولمبية
 - ٢- التعرف على درجة التوتر النفسي المصاحب للأداء لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرماية الأولمبية
 - ٣- التعرف على أثر البرنامج المقترح في تخفيف حالة التوتر المصاحب للأداء لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرماية الأولمبية
- وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، وقد اشتملت عينة البحث على لاعبي بعض الأندية العراقية بالرماية الأولمبية (الأسلحة الهوائية) إذ تألفت عينة البحث من عشرة رماة ، وكانت نسبتها (٤٠ ٪) من مجتمع البحث للموسم الرياضي ٢٠٠٥ .
- أستخدم الباحث (مقياس التوتر النفسي) والمعد من قبل (د. ثناء بهاء الدين التكريتي / جامعة بغداد / كلية التربية "ابن رشد") والمكيف على طلبة جامعة بغداد. لمعرفة درجة التوتر لدى عينة البحث.
- كما قام الباحث ببناء برنامج للإرشاد النفسي لتخفيف التوتر المصاحب للأداء والذي قام بتطبيقه على عينة البحث التجريبية. وكان البرنامج مكون من (١٢) جلسة.
- تم تطبيق تجربة البحث الرئيسية على مجموعتي البحث، في قاعة الرماية الأولمبية في ملعب جامعة الموصل من تاريخ ١٧/٧ - ٢٥/٨ / ٢٠٠٥ . وأستخدم الباحث الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، معامل الالتواء ، اختبار (T) للعينات المرتبطة ، اختبار (T) للعينات المستقلة ، معامل الارتباط البسيط "بيرسن").
- وقد استنتج الباحث ما يأتي:
- أن للبرنامج الإرشادي النفسي المطبق على عينة البحث التجريبية كان له تأثيرا واضحا، في فهم اللاعبين لحالة التوتر النفسي وكيفية التعامل معه.
 - ظهور فروقا ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.
 - وقد أوصى الباحث الى إمكانية استفادة المدربين من البرنامج الإرشادي الذي قام ببنائه الباحث لخفض حالة التوتر النفسي لدى اللاعبين، في فعاليات رياضية مختلفة.

The Effect of Mental and Psychological Counseling to Reduce the Tension Performance for some players of Shooting

A thesis submitted

To

*The College of Physical Education ,
University of Mosul*

*In Partial Fulfillment of the
Requirements for the Degree of Master of
physical education*

By

Ali Abdullah Khalaf Ibraheem Al-Hamdony

Supervised by

Asst. Prof. Nadhem Shaker Al-Wattar

1427A.H.

2006A.D.

Abstract

The effect of Mental and Psychological Counseling to Reduce the tension performance in shooting players.

Aims of thesis:

- 1- To make a knowledge of psychological stress degree of the Olympic shooting players.
- 2- To build a psychological program to reduce the tension accompanying the performance of the Olympic shooting players performance.
- 3- To have knowledge about the affect of the suggested program in changing the state of tension for shooting players.

The researcher used an experimental approach called (equivalent groups style) which is suitable for the nature of the research and it includes a sample of two groups (experimental attempts and controlling), the research sample contains ten shooters as well as their tools. (the measurement of psychological tension) used to know the tension degree of the research. He also built a psychological program to reduce the stress accompanying to performance, he is applying to the research. This treated the information statistically by using percentage and test (T) which belongs to the players.

After the application of the main experiment of the research, he has reached a number of conclusions. One of the most important of them is psychological program which palliated on the research itself. There are statistical differences for the experimental group. The researcher also recommended trainers to make benefit from this program built by the researcher in order to reduce the psychological stress state in the players in different athletic activities. Also it emphasizes the accompaniment of the programs to training programs in solving psychological problems facing players.