مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

فاعلية برنامج (ارشادي نفسي) في تحسين عزم الذات لأداء رفعة الخطف لدى الرباعين لفئة الشباب

م.د صادق جابر متاني، م.د احمد حميد جواد، م.د احمد نصيف جاسم

[1،2،3] جامعة الكوت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، العراق.

*الايميل: sadiq.gabir@uokut.edu.iq

تاريخ استلام: 2026/06/15 تاريخ نشر: 2026/08/25

الملخص

هدف البحث هو التعرف على واقع عزم الذات و تصميم برنامج (ارشادي نفسي) في رفع الاثقال, والتعرف على تأثير البرنامج الارشادي النفسي على عزم الذات واداء رفعة الخطف لدى الرباعين لفئة الشباب في اندية محافظة واسط للموسم (2024). وافترض الباحث بان هناك تأثير للبرنامج (الارشادي النفسي) في عزم الذات وأداء رفعة الخطف للرباعين.

فحدد الباحث مجتمع بحثه هم لرباعين لفئة الشباب لأندية محافظة واسط للموسم 2024والبالغ عددهم (110) رباعاً وتم اختيار عينة البحث (40) رباع للعينة الرئيسية و(100) رباع لعينة الاعداد و(10) للتجربة الاستطلاعية وكانت نسبة العينة من المجتمع (40%) حيث مثلت العينة المجتمع خير تمثيل . واستنتج الباحث , ان مقياس عزم الذات الذي تم اعداده من قبل الباحث على وفق الاسس العلمية صالح للتطبيق على عينة البحث من الرباعين في رفع الاثقال. كما وجد ما نسبة (59%) من الرباعين لديهم انخفاض في مستوى عزم الذات من الحاصلين على درجات دون حدود درجة الوسط الفرضي للمقياس، وما نسبة (41 %) من الرباعين يتمتعون بعزم الذات والحاصلين على درجات ضمن حدود درجة الوسط الفرضي للمقياس او اعلى منه.

للبرنامج الارشادي النفسي فاعلية في تحسين عزم الذات في بيئة رفع الاثقال وتعديل سلوكهم نحو اللعبة وتحقيق الاداء.

الكلمات المفتاحية:

برنامج ارشادي نفسي , عزم الذات , الرباعين.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/xkc43709

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

The Effectiveness of a Psychological Counseling Program in Improving Self-Determination for the Snatch Lift Among Young Weightlifters

Asst. Dr. Sadiq Jabir Matani, Asst. Dr. Ahmed Hameed Jawad, Asst. Dr. Ahmed Naseef Jassim

[1] **University of Kut, College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.**

*Corresponding author: sadiq.gabir@uokut.edu.iq

Received: 15-06-2026 **Publication: 25-08-2026**

Abstract

The aim of this research is to identify the current state of self-determination and design a psychological counseling program in weightlifting, and to determine the effect of this program on self-determination and snatch lift performance among young weightlifters in Wasit Governorate clubs during the 2024 season. The researcher hypothesized that the psychological counseling program has an effect on self-determination and snatch lift performance among these weightlifters.

The researcher defined his research population as young weightlifters from clubs in Wasit Governorate for the 2024 season, totaling (110) weightlifters. The research sample consisted of (40) weightlifters for the main sample, (100) for the control sample, and (10) for the pilot study. The sample represented (40%) of the population, thus accurately reflecting it. The researcher concluded that the self-determination scale, developed according to scientific principles, was suitable for application to the research sample of weightlifters. He also found that (59%) of the weightlifters had low self-determination levels, scoring below the hypothetical mean of the scale, while (41%) possessed self-determination, scoring at or above the hypothetical mean of the scale.

The psychological counseling program proved effective in improving self-determination within the weightlifting environment, modifying their behavior towards the sport, and enhancing their performance.

Keywords:

Psychological counseling program, self-determination, weightlifters.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/xkc43709

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

تعد رياضة رفع الاثقال من الألعاب الأولمبية التي تم الاهتمام بها ومزاولتها كونها اخذت الحيز في الدورات الأولمبية وهي رياضة تعتمد على الإنجاز وتحقيق اكبر عدد من الاوزان في الحصول على النقاط وقد انتهى وقت الإنجازات وليدة الصدفة المعتمدة فقط على موهبة الرباع وقدراته الطبيعية , وان الوصول الى البطولات وتحقيق الإنجاز يرتبط بسلسلة متصلة ومتكاملة من الإجراءات المبنية على أسس علمية في اختيار الرباع وتهيئته الى البطولات الدولية فأصبح الاهتمام بالجوانب كافة دون الاغفال عن جانب فدور المدرب ان يغذي الرباع كل من التدريبِ المهاري والخططي والبدني والنفسي , وأثبتت البحوث الحديثة بالاهتمام بالجانب النفسي لوصول الرباع الى حالة الفورمة الرياضية ولهذا تم الاهتمام الى الجوانب الارشادية والنفسية لتطوير وتنمية الصفات الإيجابية وأطفأ الصفات السلبية لدى الرباعين لأجل ان يكون في حالة استعداد تام في تحقيق الإنجازات الرياضية .

ولكون رفعة الخطف هي احدى الرفعات في رفع الاثقال والتي تتميز بصعوبة أدائها كونها تؤدى الرفعة بدون انقطاع وبانسيابية فيتولد لدى الرباع أفكار سلبية تخوفاً من الإصابة او وقوع الثقل على رأسه مما يولد لديه تردد ومخاوف نحو التقدم في انجاز الرفعة مما يتطلب الى دافع يجعله يتقدم نحو الامام والمشاركة في تأدية الرفعة.

وان عزم الذات هو أحد أبعاد الدافعية، ومن ضمن محددات السلوك الإيجابي للرباع، وبذلك فأن عزم الذات يرتبط بالنتائج الايجابية والأداء المتميز ومن المفاهيم المهمة التي تهتم ببناء مكامن القوة للرباعين بوصفه متغيراً فاعلاً ومهماً له تأثير في شخصية الرباع من حيث قدرته على التحكم في الأحداث المحيطة به، فهو يولد لدى الرباع عزيمة وتصميم ومثابرة على الأداء في رفع الاثقال. فتكمن أهمية البحث ان الرباع يحتاج الى الشعور بالدافعية وعزم الذات وتوظيف الصفات الإيجابية عن طريق البرامج الارشادية لتحسين واقع العزم الذاتي لدى الرباعين.

2-1 مشكلة البحث

ان الرباع الذي يطمح الى تحقيق انجاز رياضي وتحقيق رقم في الاولمبيات يجب ان يصل الى الفورمة الرياضية ولا يمكن ان يصل اليها الا عن طريق التدريب المتكامل من جميع النواحي (البدنية والمهارية والخططية والنفسية) ولكون الباحث مختص في مادتي علم النفس الرياضي ورفع الاثقال فهناك عدة أسئلة توارد الباحث وهي :

- ما هو واقع العزم الذات لدى الرباعين في رفع الاثقال لفئة الشباب
- ما علاقة العزم الذاتي بأداء رفعة الخطف في رفع الاثقال
- ما علاقة البرنامج الارشادي النفسي في تحسين العزم الذاتي لدى لاعبي رفع الاثقال لفئة الشباب

لذا ارتى الباحث في الخوض في البحث العلمي للوصول الى الإجابات العلمية للتساؤلات التي طرحت مسبقاً.

3-1 اهداف البحث:

- اعداد مقياس لعزم الذات للتعرف على واقع عزم الذات لدى الرباعين لفئة الشباب في محافظة واسط للموسم (2024)

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/xkc43709

- تصميم برنامج ارشادي نفسي في رفع الاثقال لدى الرباعين لفئة الشباب في محافظة واسط للموسم (2024)
- التعرف على تأثير البرنامج الارشادي النفسي في عزم الذات وأداء رفعة الخطف للرباعين لفئة الشباب في محافظة واسط للموسم (2024)

1-4 فرض البحث:

- هناك تأثير للبرنامج الارشادي النفسي في عزم الذات وأداء رفعة الخطف للرباعين لفئة الشباب في محافظة واسط للموسم (2024)

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: اندية محافظة واسط في رفع الاثقال لفئة الشباب للموسم (2025)

1-5-2 المجال الزماني: من 2025\3\28 الى 15 \ 6 \ 2025

1-5-3 المجال المكاني: قاعة رفع الاثقال في نادي الكوت الرياضي وقاعة رفع الاثقال لنادي بدرة الرياضي في محافظة واسط

1-6 تحديد المصطلحات:

ـ العزم الذات :" دافعية الفرد على تنظيم سلوكه، والشعور بالرغبة في العمل وانجازه، وتحقيق الأهداف نتيجة الإصرار على تحقيقها، وهذا ناتج من تنظيم داخلي أي دون معززات أو خارجي نتيجة معززات في البيئة"**(ديسي وريان,1985)**.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 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 وأثره في عزم الذات والاداء الفني لرفعة الخطف للرباعين فئة الشباب اذ ان التجريب يعد " التحكم في الظاهرة واجراء بعض التغييرات على بعض المتغيرات ذات العلاقة بموضوع الدراسة بشكل منتظم من اجل قياس تأثير هذا التغير على الظاهرة " (محمد سرحان المحمودي , 2019 , 66). واستخدم الباحث التصميم التجريبي اذ يتم تطبيق المتغير المستقل (البرنامج الارشادي النفسي) على عينة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث هم لاعبي رفع الاثقال لفئة الشاب في اندية محافظة واسط ، والبالغ عددهم 110رباع، فيما تم اختيار عينة الدراسة من المجتمع للموسم 2024 والبالغ عددهم (40) رباع مثلت مجموعة البحث، التي تم اختيارها من ضمن عينة الاعداد ممن لديهم عزم الذات اقل او مقارب للوسط الفرضي فيما تحددت عينة الاعداد الخاص بمقياس عزم الذات بـ (100) رباعاً وهم كل من الأندية التالية (نادي الكوت – نادي النعمانية – نادي واسط – نادي بدرة), وتم اختيار عينة للتجربة الاستطلاعية 10 رباعين وتم اختيارهم من نادي بدرة الرياضي وتم استبعاد الرباعين ممن هم لديهم إصابة والغير ملتزمين مع اقرانهم بإجراء التجربة البحث الحالي وممن طبق عليهم التجربة الاستطلاعية وكانت نسبة العينة من المجتمع هي 40% وكانت العينة تمثل المجتمع خير تمثيل .

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/xkc43709

2-2 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 (25) وزن 20كغم.
- بار حديد عدد (25) وزن 15كغم
- بار حديد عدد (25) وزن 10كغم
- عصى التدريب عدد (25)
- حمالات حديد
- حاسبة الكترونية نوع Dellعدد (1) .
- حاسبة يدوية نوع Enko -105B عدد (1)
- كآمرة نوع sony عدد (2)
- ساعة توقيت
- اقراص CD

3-2 اجراءات البحث الميدانية:

لأجل تحقيق الاهداف المراد تحقيقها في البحث الحالي قام الباحث بأعداد مقياس عزم الذات والغرض من الاعداد كان لمعرفة واقع الرباعين في عزم الذات. ومن خلال معرفة الواقع يتم تصميم البرنامج الارشادي.

1-3-2 اجراءات اعداد مقياس (عزم الذات)

اعتمد الباحث بإعداد مقياس عزم الذات على دراسة (فواز علي عبد ,2022) التي تم بناء المقياس في لعبة الجمباز على طلاب المرحلة الثانية لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة , وقام الباحث بإعداد المقياس من خلال تعديل فقرات المقياس على لعبة رفع الاثقال واستخرج الأسس العلمية للمقياس لمعرفة ملائمة المقياس على عينة البحث الحالي (ينظر ملحق 1) . وتكون المقياس من (6) مجالات مقسمة الى بعدين وهما (بعد الدافعية الداخلية وبعد الدافعية الخارجة) وتكون بعد الدافعية الداخلية من المجالات التالية (دافع الحاجة الى الاستقلال – دافع الحاجة الى الثقة – دافع الحاجة الى الاختيار) وتكون بعد الدافعية الخارجية من المجالات التالية (الدوافع التحفيزية – دافع الكفاءة – دافع السلوك الوقائي) ، وعلى ضوء ذلك تم صياغة 50 فقرة للمقياس، حيث كان مجال دافع الحاجة الى الاستقلال (8) فقرات ومجال دافع الحاجة الى الثقة (9) ومجال دافع الحاجة الى الاختيار (8) الدوافع التحفيزية (9) ودافع الكفاءة (8), ودافع السلوك الوقائي (8) اذ تم تحديد بدائل الاجابة عبارات مقياس عزم الذات هي (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً)، وقام الباحث بتعليمات للمقياس الذي تم تقديمه الى لاعبي رفع الاثقال، وذلك لأجل استرشاد اللاعب في كيفية الاجابة على فقرات المقياس، وكانت التعليمات سهلة

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/xkc43709

ومفهومة، يضع اللاعب علامة (√) تحت البديل المناسب امام كل فقرة من الفقرات مع التأكيد على عدم ترك اي فقرة بلا إجابة، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة الاعداد والبالغ عددهم (100) لاعب، لغرض تحليل الفقرات احصائياً واختيار الصالحة منها واستبعاد الغير صالحة وذلك اعتمادا على القوة التمييزية ومعامل الاتساق الداخلي لاستخراج صدق المقياس وثباته وقد تم ذلك بتاريخ (15 \ 4 \ 2025).

الأسس العلمية للمقياس

اولاً: الصدق

ـالقدرة التميزية

استخدم الباحث اسلوب المجموعتين الطرفيتين لاستخراج القدرة التميزية لفقرات عزم الذات حيث يعد هذا الاسلوب من الاساليب المناسبة لتمييز الفقرات، فقد رتب الباحث الدرجات الكلية التي حصل عليها اللاعب بعد تصحيح المقياس ترتيباً تنازلياً ثم اختير نسبة (27%) من الدرجات العليا و(27%) من الدرجات الدنيا لتمثل المجموعتين الطرفتين واستبعاد نسبة (46%) بحساب القدرة التميزية لكل فقرة اجابة عليها اللاعب لمقياس عزم الذات باستعمال الاختبار التائي (t- test) للعينات المستقلة لاختبار الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لفقرات المقياس البالغ عددها (50) فقرة بواسطة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)،اذ بلغت قيمة Tالجدولية (2,021) عند درجة حرية (48) ومستوى دلالة (0,05) وان قيمة (t) المحسوبة تراوحت بين (19,079 – 3.884) وعند مقارنتها مع قيمة (t) الجدولية فان جميع الفقرات مميزة فلم تحذف اي فقرة .

ـالاتساق الداخلي لمقياس عزم الذات

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

اما قيمة معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية لمقياس عزم الذات انحصرت بين (0.859 – 0,271) وان (50) فقرة دالة احصائياً، اي ان جميع الفقرات كانت دالة ومتجانسة مع الدرجة الكلية للمقياس، بعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة لمقياس عزم الذات على كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تراوحت درجاته بين (0,887 – 0,308)، وقد بلغت القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون (0.166)، 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 (0,77). 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 (0,87) 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) رباع وهم نفس الرباعين التي طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية لإعداد المقياس، وقد تم تطبيق

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/xkc43709

الاختبار عليهم يوم (الثلاثاء) المصادف (25 \ 4 \ 2025) الساعة (الثالثة عصراً) في قاعة رفع الاثقال في نادي بدرة الرياضي وكانت الغرض من التجربة منها التأكد من الاتي:

-صلاحية الادوات المستخدمة ووقد كانت جميعها صالحة.

-ملائمة الوقت الذي يستغرقه الاختبار

-كفاءة عمل الفريق المساعد.

2-4-2الاختبار القبلي

تم اجراء اختبار اداء رفعة الخطف لعينة البحث وذلك في يوم 26\ 4\2024 المصادف يوم الاربعاء.

2-4-3 تقييم فعالية رفعة الخطف : -

ان تقييم أداء فعالية رفعة الخطف بدرس الاثقال تم ذلك من خلال اعطاء الرباع درجة تقع ما بين (0 -10) مقسمة الى ثلاثة اقسام (ينظر ملحق 2) ، حيث اعتمد الباحث على 3 محكمين متخصصين(ينظر ملحق3) في مجال رياضة رفع الاثقال 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. وكما مبين في الاستمارة ملحق (3)

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 بـأداء الفعالية لثلاث محاولات على وفق البناء الظاهري للفعالية بمراحلها الثلاث (القسم التحضيري – القسم الرئيسي – القسم الختامي)، واعتمد الباحث المحاولة الأفضل لتقييم الأداء المهاري.

*** الهدف من الاختبار:**

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

*** الأدوات المستخدمة:**

- بار حديدي قانوني .
- كاميرات تصوير فيديوي نوع (Sony) يابانية الصنع ذات سرعة تردد (25) صورة بالثانية .
- مصاطب قصيرة يوضع عليها البار .

*** وصف الأداء:**

يقوم الرباع المختبر بأداء(رفعة الخطف) بشروطها القانونية ، إذ يضع عمود الثقل (البار) أفقياً أمام ساقي المختبر ، ويتم القبض عليه بحيث تكون سلاميات الأصابع للأسفل، وظَهر 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 الرباع بدون حركة مع امتداد الرجلين والذراعين والقدمين على خط واحد ، حتى إشارة الحكم بإنزال الثقل على اللوحة الخشبية ، ولا يوجد توقيت محدد لوقوف الرباع بعد انتهاء الحركة ، وينتهي الوضع والقدمان على خط واحد ومتوازية مع الجذع والبار وتعطى إشارة إنزال الثقل عندما يصبح الرباع من دون حركة تماماً في أجزاء الجسم جميعها. وتكون أجزاء الحركة (تحضيري – رئيسي – ختامي) ظاهرة بشكل واضح عند التقييم.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/xkc43709

*** طريقة التسجيل:**

اخذ 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 .

5-2 تجانس العينة :

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	الوحدة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الوزن	كغم	78,68	11,008	74	1.275-
الطول	سم	174,08	20,295	177	0,431
العمر	الشهر	244,28	33,293	254	0.875

يتبين من جدول (1) بأن معامل الالتواء محصور بين (±1) فأن عينة البحث متجانسة

5-2 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 المئوي لكل فقرة حدد الباحث حاجات الرباعين النفسية التي سيتم صياغتها على شكل عناوين للجلسات الارشادية النفسية، وتم ذلك من خلال الاجراءات الاتية:

- ترتيب فقرات المقياس تصاعدياً حسب الوسط المرجح والوزن المئوي:

ثانياً / تحديد الاولويات: تم تحديد اولويات الجلسات الارشادية على ضوء ترتيب فقرات مقياس عزم الذات بشكل تصاعدي بعد ان تم استخراج الوسط المرجح والوزن المئوي 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 الرباع في عزم الذات في أداء رفعة الخطف في رفع الاثقال وحدد الباحث (8) حاجات تم صياغة عناوين جلساتها وهي :

1. حاجة دافع الرغبة والاستعداد وإثارة روح المنافسة
2. الحاجة للتركيز على الجوانب الايجابية لتعزيز الثقة بالنفس
3. الحاجة لتعزيز الصمود النفسي
4. الحاجة لتنمية الدافعية الاستباقية
5. حاجة التعرف على مركز الضبط واثارهُ الايجابية للمتدربين.
6. الحاجة لمواجهة الضغوط النفسية.
7. الحاجة لرفع مستوى المثابرة للرباعين
8. الحاجة لخفض التردد النفسي واستثارة الرباعين لدافع الانجاز

ثالثاً \ تحديد الاهداف : حدد الباحث الهدف من الجلسات هو رفع مستوى عزم الذات لدى لاعبي رفع الاثقال في أداء رفعة الخطف في رفع الاثقال.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/xkc43709

رابعاً / ايجاد برامج ونشاطات لتحقيق الاهداف:

استعمل الباحث اسلوب الارشاد النفسي الجمعي في رفع مستوى عزم الذات نحو أداء رفعة الخطف في رفع الاثقال , ويعتبر هذا الاسلوب من الاساليب التي ينفذ بطريقة جمعية من اللاعبين الذين لديهم اضطرابات نفسية وضعف في دافعيتهم الداخلية والخارجية في أداء رفعة الخطف وعدم قدرتهم على الثبات والثقة والمثابرة لتحقيق العزم الذاتي لديهم في رفع الاثقال , والغرض من استخدام هذا الاسلوب هو لأجل الاقتصاد بالوقت والجهد والاستفادة من العمل الجماعي المشترك في الجلسة الارشادية، مع شعور اللاعب بأن ما يعانيه 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 رباع ليطور نفسه ويدرك مفاهيمه المغلوطة حتى تحقيق الهدف الخاص به وهو التكيف الصحيح مع نفسه والبيئة المحيطة به وفق رغباته وقدراته الخاصة. واعتمد الباحث على فنيات (النظرية المعرفية السلوكية) في الجلسات الارشادية وهذه الفنيات هي :

1- تقديم الموضوع .
2- المناقشة الجماعية للموضوع.
3- التعزيز.
4- أنموذج لمسؤولية سلوكية .
5- الفعالية والمرح .
6- تحديد الواجب البيتي (بيئة درس الاثقال).
7- التقويم الذاتي .

6-2 الاختبار البعدي لمتغيرات البحث:

قام الباحث بتاريخ (3\6 \2024) اجراء اختبار الاداء لرفعة الخطف للعينة البحث، وذلك للتعرف على فاعلية البرنامج الارشادي النفسي في عزم الذات والاداء الفني وحرص الباحث ان تكون الظروف والمتغيرات متشابهة التي اجريت فيها الاختبارات القبلية من حيث الوقت والكادر المساعد والمكان وجميع الظروف الاخرى.

7-2 الوسائل الاحصائية:

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

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/xkc43709

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمقياس عزم الذات وتقييم الاداء في رفعة الخطف لعينة البحث ؟

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و فرق الأوساط الحسابية وانحرافاتها وقيمة (t) المحتسبة و(sig) ونوع الدلالة في مقياس الدراسة وتقييم الاداء لعينة البحث.

ت	الاختبار	القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	قيمة SIG	الدلالة
			سَ	ع	سَ	ع					
1	عزم الذات	درجة	117.95	11.58	182.48	13.45	64.52	3.76	17.11	0.000	معنوي
2	تقييم أداء رفعة الخطف		3.222	0.495	6.497	0.937	3.274	0.41	7.947	0.000	معنوي

ويعزو الباحث السبب في تحسين الرباعين بعزم الذات في رفعة الخطف لرفع الاثقال لعينة البحث, الى طبيعة ما يحتويه البرنامج الارشادي من استراتيجيات وفنيات ارشادية ونشاطات مختلفة تعمل على تعديل السلوك من دحض الأفكار السلبية واستبدالها بالأفكار الإيجابية , والتي تساهم في تقليل ودحض المشاكل في الاثقال التي يعاني منها الرباعين لقلة عزمهم الذاتي , وهذا الشعور يعاني منها بعض الرباعين ذات الفئة الدنيا وهي فئة الشباب وتم تحديد من قبل الباحث كمشكلة للبحث وتحقق منه خلال هدف البحث الاول وهو التعرف على واقع عزم الذات والذي اثبتته النتائج الاحصائية .

2-3 مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة جدول (2) تبين بان نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث لمتغير عزم الذات تبين وجود فروق ذات دلالة احصائياً حيث ان قيمة (t) المحسوبة كانت دالة عند مستوى (0.05) ولصالح الاختبار البعدي, ويعزو الباحث بتحسن عزم الذات لدى رباعي عينة البحث , وذلك مما عرض في البرنامج الارشادي, حيث كان له الدور الفعال في هذا التحسن, وتحسن عزم الذات هو بسبب الى تعرف اللاعبين على بيئة رفع الاثقال اكثر بعدما كانت مبهمة وغير معروفة بالنسبة لهم لخصوصية هذه اللعبة التي يشعر بها الرباع وعمل البرنامج الارشادي على حاجة الدافع والرغبة والاستعداد واثارة روح المنافسة فالرغبة يسبقها الاستعداد وعندما يكون لدى الرباع الاستعداد يعتبر انه مؤمن بقدراته وامكانياته البدنية والمعرفية والانفعالية وانه يمتلك من الكفاءة ما يؤهله لأداء رفعة الخطف وسيحفز الرباع أي يكون لدية عزم ذات واستثارة روح المنافسة لديه سواء كان دافع المنافسة من الداخل او الزملاء

ويتمثل عزم الذات بدافع يوجه الرباع نحو ذاته ويحقق الاستقلالية النفسية ومن ثم ادارتها بشكل إيجابي, ويظهر ذلك بصورة واضحة في سلوك الايجابية تجاه نفسه أو الرباعين زملائه التي ينتمي إليهم أو البيئة المحيطة به , وهذا ما عمل عليه البرنامج الارشادي في تعديل مفاهيم الرباعين بحيث يتم التركيز على الجوانب الإيجابية لتعزيز الثقة بالنفس فكان الهدف من الجلسات الارشادية هو تدعيم شخصية الرباع من خلال ما يمتلكه من الجوانب الإيجابية في شخصيته لأنها احدى جوانب القوة في الذات الإنسانية والتعامل بحكمة مع الجوانب السلبية وان هذا الادراك للجوانب الايجابية يعد أحد العوامل التي تعمل على تعزيز الثقة بالنفس, لأنها من المفاهيم النفسية المؤثرة في شخصية الرباع وادائه اثناء

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/xkc43709

عملية التدريب, والتي يحتاجها اثناء اداء رفعة الخطف واظهارها بأفضل صورة من دون خوف او تردد وبكل عزم ودافعية, ويذكر (**مجيد حميد عزيز, 2020**) نقلاً عن (**علي جاسم عكلة**) "ان الثقة بالنفس مفهوم يتطور عند الرياضي بفضل الخبرة والادراك والممارسة, فالرياضي الذي يتمتع بثقة عالية يكون عنده دافعية اكبر من اجل بذل الجهد والتفوق" (مجيد حميد , 2020, 27)., وكذلك بين (**اسامة كامل راتب, 2000**) علاقة الثقة بالنفس بالعزم الذاتي والدافع لبذل الجد الى ان" الاشخاص الذين يتميزون بالثقة بالنفس يبذلون كل ما في وسعهم بالنشاط من أجل تحقيق تلك الأهداف, أما الاشخاص الذين يتميزون بضعف الثقة بالنفس فيعانون الخوف من الفشل والشك في قدراتهم ويميلون عادة الى وضع اهداف سهلة أقل من قدراتهم".. وان سلوك الرباع القائم على العزم الذاتي, يعد سلوك يتسم بالاستقلالية في قدراته وتفضيلاته واهتماماته والخلو من التأثيرات الخارجية، كما ويتسم هذا السلوك بتنظيم ذاتي في امتلاك الرباع للقدرات والمهارات اللازمة لصناعة القرار المناسب في المواقف المختلفة ولاحتياجات المهمة، وكذلك يتسم بأنه مشجع نفسياً في حدود التصرفات الذاتية القائمة على اعتقادات الفرد بأنه يمتلك الامكانية والقدرة على التأثير في البيئة المحيطة به(سيد محمدي و صميدة حسن, 2012,293), وهذا يعمل على مواجهة الضغوط الإيجابية التي تجعل الرباع يعزم على التقدم من خلال الإصرار والعزيمة ودافع الإنجاز وهذا ما أكده (**احمد عبد اللطيف واحمد نايل, 2009**), الى انه "توجد ضغوط ايجابية ويحتاجها كل فرد لتحقيق قدر كبير من النجاح في حياته وتعد حافزاً لمواجهة التحديات اليومية وتقود الفرد الى العمل وتحسين ادائه لتقديم أفضل ما لديه, وكمثال على ذلك يعزو (المؤلف), نجاح كل الرياضيين في المسابقات الرياضية الى الضغوط التي سماها ايجابية" (احمد عبد اللطيف وحمد العزيز, 2009, 54), وهذا ما اكد عليه البرنامج الارشادي لتحسين عزم ذات الرباعين .

اما نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للأداء الفني لرفعة الخطف تبين وجود فروق ذات دلالة احصائياً حيث ان قيمة (t) المحسوبة كانت دالة عند مستوى (0.05) ولصالح الاختبار البعدي, ويعزو الباحث الى تحسن الرباعين في الاداء الفني لرفعة الخطف لفاعلية البرنامج الارشادي والفنيات التي تم استخدامها , حيث اعتمد الباحث في الجلسات الارشادية على الأسلوب المعرفي السلوكي وهذا ما اكدته دراسة (فواز عبد علي, 2022) "ان طبيعة البرنامج الارشادي الذي يعمل على تعديل السلوك والمفاهيم المغلوطة والافكار اللاعقلانية , التي تسيطر على الرباع عن اداء المهارات المطلوبة في السابق " (**فواز علي , 2023, 17**) ، حيث ان الافكار اللاعقلانية توهم الرباع بتجنب الأداء لمنع وقوع اصابة لديه وتجعل له العزوف عن رفع الاثقال لعدم تمكنه من انجاز المهام المناطة اليه في الوحدة التدريبية فتسبب له المخاوف والتردد من الاداء وعدم احضاره لقاعة رفع الاثقال , وهذا ما عمل عليه البرنامج الارشادي المعد من قبل الباحث , حيث اعتمد على استبدال الافكار اللاعقلانية واستبعاد الافكار السلبية بأفكار عقلانية وايجابية وذلك من خلال زرع الثقة بالنفس لدى الطالب وعدم التخوف من الاداء وتمكنه من تحقيق الاهداف التعليمية في درس الاثقال وهذا ما اكده (**Emmons, S, & Thomas . 2007 77**) ان عدم امتلاك الرياضي للثقة بالنفس يولد افكار سلبية يمكن أن تفقدهم الكثير من الفرص في اداء مهارات الاثقال بسبب التوتر والخوف من المخاطر التي قد تحدث في المواقف المختلفة التي يكون فيها مترددا مما ينعكس سلبا على أدائه ، وبما إن متغير الثقة بالنفس يمكن أن يكتسبها الرياضي 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

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/xkc43709

االرباعين بأنفسهم وتبصرهم بإمكاناتهم وقدراتهم وتزويدهم بخبرات بناءة عن الذات في كيفية مواجهة المنافس.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات :

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

1- ان مقياس عزم الذات الذي تم اعداده من قبل الباحث على وفق الاسس العلمية صالح للتطبيق على عينة البحث من الرباعين في رفع الاثقال.

2- كما وجد ما نسبة (52 %) من الرباعين لديهم انخفاض في مستوى عزم الذات من الحاصلين على درجات دون حدود درجة الوسط الفرضي للمقياس، وما نسبة (48 %) من الرباعين يتمتعون بعزم الذات والحاصلين على درجات ضمن حدود درجة الوسط الفرضي للمقياس او اعلى منه.

3- المقياس حقق قياساً حقيقياً لعينة البحث مما ساهم في مساعدة الباحث للوقوف على اولويات واحتياجات الرباعين النفسية، ومن ثم صياغة عناوين جلسات تتماشى مع طبيعة تلك الاحتياجات لتحقيق الاهداف.

4- للبرنامج الارشادي فاعلية في تحسين عزم الذات والأداء الفني لرفعة الخطف للرباعين الشباب، بسبب ما احدثه من تعديل على المعرفة للرباع عن بيئة رفع الاثقال وتعديل سلوكهم نحو اللعبة واداء رفعة الخطف.

4-2 التوصيات:

في ضوء نتائج البحث المتحققة، يوصي الباحث بما يأتي:

1- حث مدربي رفع الاثقال على اعطاء اهمية للبرامج الارشادية لما لها دور فعال في العملية التعليمية والتدريبية .

2- يجب الاهتمام بتحسين دافعية الرباعين وزيادة عزمهم الذاتي لما له من فاعلية في تحسين الاداء المهاري للفعاليات في رفع الاثقال والتي تتميز بالصعوبة والخطورة في الاداء.

3- اجراء دراسة ارتباطية للتعرف على علاقة عزم الذات بمتغيرات اخرى مثل (الكفاءة الذاتية، الدافعية الاستباقية، الطاقة النفسية، الصحة النفسية)

4- اجراء دراسة ارتباطية للتعرف على علاقة عزم الذات بالمثابرة التحفيزية في رفع الاثقال وبقية الالعاب.

5- اجراء دراسة ارتباطية للتعرف على علاقة عزم الذات بالطمأنينة الانفعالية في رفع الاثقال وبقية الألعاب

المصادر:

- اسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي, ط1، القاهرة , دار الفكر العربي)، 2000.
- احمد عبد اللطيف وحمد نايل العزيز: **التعامل مع الضغوط النفسية**, عمان, دار الشروق, 2009
- بطرس حافظ بطرس : ارشاد الاطفال العاديين ، دار الميسر للنشر والتوزيع ، عمان، 2010
- علي حسين علي: دراسة مقارنة في التحمل النفسي والأمن النفسي بين لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية, (رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد), 2006.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/xkc43709

- فواز علي عبد القريشي : برنامج ارشادي (معرفي – سلوكي) في تحسين الطمأنينة الانفعالية وعزم الذات لأداء بعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك للطلاب , (اطروحة دكتوراه , غير منشورة , جامعة المستنصرية , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) , 2023.
- مجيد حميد عزيز: أثر برنامج إرشادي نفسي في تنمية الثقة بالنفس المثلى وبعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الاعدادية, (اطروحة دكتوراه, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة تكريت), 2020.
- محمد سرحان المحمودي: مناهج البحث العلمي، ط3، الجمهورية اليمنية وصنعاء، دار الكتب، 2019
- موزة عبد الله المالكي: مهارات الإرشاد النفسي وتطبيقاته, ط1, قطر, مطابع الدوحة الحديثة, 2005.
-Emmons, S, & Thomas, A; power performance for singers Transcending the Barriers:(Oxford Univ. Press, Briton.2007 Maslow: **The Further Reaches of Human Nature**, the Viking Press Com. N. Y.,1972, P251.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/xkc43709

الملاحق:

ملحق (1)
مقياس عزم الذات

ت	الفقرات الاصلية	فقرات الاعداد
1	أُحفز نفسي ذاتياً لتعلم اداء مهارات الجمناستك	أُحفز نفسي ذاتياً لتعلم اداء رفعة الخطف
2	اطمح في تعلم مهارات الجمناستك دون الاعتماد على زملائي	اطمح في اتقن رفعة الخطف دون الاعتماد على مدربي
3	يتحسن أدائي نتيجة للمواقف التي تتطلب التحدي في درس الجمناستك	يتحسن أدائي نتيجة للمواقف التي تتطلب التحدي في رفع الاثقال
4	اسعى أن أكونَ طالباً مستقلاً بوضع الخطط التي تساعدني في تطوير ادائي لمهارات الجمناستك	اسعى أن أكونَ لاعباً مستقلاً بوضع الخطط التي تساعدني في تطوير ادائي لرفعة الخطف
5	ليس لدي رغبة لتعلم مهارات الجمناستك التي تتسم بالصعوبة	ليس لدي رغبة لتحسين مهارات رفعة الخطف كونها تتسم بالصعوبة
6	اشعر بالنجاح عندما اعرف معلومات جديدة عن تعلم اداء مهارات الجمناستك	اشعر بالنجاح عندما اعرف معلومات جديدة عن رفعة الخطف في رفع الاثقال
7	رغبتي في تحدي زملائي لتعلم اداء مهارات الجمناستك ضعيفة	رغبتي في تحدي زملائي في اداء مهارات رفعة الخطف ضعيفة
8	مسؤوليتي كبيرة في تعلم اداء مهارات الجمناستك كونه درس مهم	مسؤوليتي كبيرة في تحقيق انجازفي رفعة الخطف كونها مهمة في استمراري بالبطولات
9	اشعر باني مؤهل لإنجاز كل المهام التي اكلف بها في درس الجمناستك	اشعر باني مؤهل لإنجاز كل المهام التي اكلف بها من قبل المدرب
10	ثقتي بنفسي تمنحني الاحساس بالنجاح عند الأداء	ثقتي بنفسي تمنحني الاحساس بالنجاح عند الأداء
11	اساعد زملائي في تعلم اداء مهارات الجمناستك كوني نشيط وفعال في الدرس	اساعد زملائي في تحقيق الاداء لرفعة الخطف كوني نشيط وفعال في التدريب
12	اشعر ان اجتياز امتحان الجمناستك العملي صعب جداً	اشعر ان اجتياز الاختبار للمشاركتي في البطولة صعب جداً
13	اميل الى تعلم مهارات الجمناستك لأنها تزيد من ثقتي بنفسي	اميل الى التدرب على مهاراترفعة الخطف لأنها تزيد من ثقتي بنفسي
14	ثقتي بنفسي تضعف عند سقوط احد زملائي اثناء اداء مهارات الجمناستك	ثقتي بنفسي تضعف عند عدم إنجاح المحاولة الأولى لرفعة الخطف اثناء المنافسات
15	اتعلم أداء مهارات الجمناستك بانسيابية عالية بدون تردد	ادرب نفسي على أداء رفعة الخطف بانسيابية عالية بدون تردد
16	افتقد الثقة في تقديم افضل اداء مهاري في درس الجمناستك	افتقد الثقة في تقديم افضل انجاز امام الجمهور في المنافسات

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/xkc43709

17	اشعر ان زملائي افضل مني في تعلم اداء مهارات الجمناستك	اشعر ان منافسي افضل مني في انجاز رفعة الخطف قبل المنافسات
18	ابذل جهداً مضاعفاً للوصول الى احسن اداء اثناء الدرس	ابذل جهداً مضاعفاً للوصول الى احسن انجاز في المنافسات
19	اختار بنفسي الاهداف التي اسعى لتحقيقها في درس الجمناستك	اختار بنفسي الاهداف التي اسعى لتحقيقها في رفع الاثقال
20	أصر على تكرار أداء مهارات الجمناستك كونه نابع من اختياري	أصر على تكرار أداء رفعة الخطف في التدريب للحصول على الإنجاز كونها من اختياري
21	أرغب ان أودي مهارات الجمناستك دون تدخل زملائي	أرغب ان أودي التدريب على رفعة الخطف دون تدخل زملائي
22	اشعر بالحماس لتعلم اداء المهارات بعد انتهاء الدرس	اشعر بالحماس للتدريب على رفعة الخطف بعد انتهاء الوحدة التدريبية
23	اقرر اختيار الحلول المناسبة بنفسي لاجتياز عقبات تعلم اداء مهارات الجمناستك	اقرر اختيار الحلول المناسبة بنفسي لاجتياز العقبات التي تواجهني اثناء أداء رفعة الخطف
24	افكر بطريقة الاداء الصحيح لمهارة الجمناستك حتى افهمها بنفسي	افكر بطريقة الاداء الصحيح لرفعة الخطف حتى افهمها بنفسي
25	أدي مهارات الجمناستك دون ان يطلب مني ذلك استاذي	أدي مهارات رفعة الخطف دون ان يطلب مني ذلك مدربي
26	اجتهد بأداء مهارات الجمناستك لإرضاء استاذي	اجتهد بالاداء في رفع الاثقال لإرضاء مدربي
27	أشارك زملائي الاعمال الجماعية في درس الجمناستك اذا كان فيها مكافئة	أشارك زملائي الاعمال الجماعية في قاعة رفع الاثقال اذا كان فيها مكافئة
28	اعمل ما يطلبه مني الاستاذ في درس الجمناستك حتى لا اخسر مساعدته لي	اعمل ما يطلبه مني المدرب في القاعة الرياضية حتى لا اخسر مساعدته لي
29	اعمل بجد لتعلم اداء مهارات الجمناستك لكسب رضا اسرتي	اعمل بجد لتعلم اداء رفعة الخطف لكسب رضا مدربي
30	اهتم بأداء مهارات الجمناستك اذا كانت هناك مكافآت للمتميزين	اهتم بأداء مهارات رفع الاثقال اذا كانت هناك مكافآت للمتميزين
31	اتجنب اهمال النشاط الذي أُكلف به في درس الجمناستك خوفاً من المحاسبة	اتجنب اهمال النشاط الذي أُكلف به في التدريب خوفاً من المحاسبة
32	أواظب على تعلم اداء مهارات الجمناستك لأحصل على درجة عالية في الامتحان	أواظب على تعلم اداء مهارات رفع الاثقال لأحصل على انجاز عالي في المنافسات
33	افقد الرغبة والحماس في تعلم اداء مهارات الجمناستك لعدم وجود اهداف اسعى لتحقيقها	افقد الرغبة والحماس في التدريب على اداء رفعة الخطف لعدم وجود اهداف اسعى لتحقيقها
34	اندفع لتعلم مهارات الجمناستك لأنها تمنحني مظهراً جسمياً جذاباً	اندفع لممارسة لعبة رفع الاثقال لأنها تمنحني مظهراً جسمياً جذاباً
35	تظهر قدراتي الحقيقية مع اداء مهارات الجمناستك الصعبة	تظهر قدراتي الحقيقية مع اداء رفعة الخطف في المنافسات الصعبة
36	اشعر ان استاذي لا يثق بقدراتي على أداء مهارات الجمناستك	اشعر ان مدربي لا يثق بقدراتي على أداء رفعة الخطف

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/xkc43709

37	قوتي العضلية تؤهلني لأداء مهارات الجمناستك	قوتي العضلية تؤهلني لأداء رفع الاثقال
38	اعتقد ان أدائي لمهارات الجمناستك يعتمد على الحظ	اعتقد ان ادائي الصحيح لرفعة الخطف يعتمد على الحظ
39	اركز على قدراتي الايجابية التي تؤهلني لأداء مهارات الجمناستك	اركز على قدراتي الايجابية التي تؤهلني لأداء الإنجاز في رفعة الخطف
40	اشعر ان قدراتي البدنية تتطور نتيجة تعلمي لأداء مهارات الجمناستك	اشعر ان قدراتي البدنية تتطور نتيجة تدريبي لأداء مهارات رفع الاثقال
41	لدي القدرة على تذكر مراحل اداء مهارة الجمناستك الناجحة	لدي القدرة على تذكر مراحل اداء رفعة الخطف الناجحة
42	تقييم قدراتي على اداء مهارات الجمناستك يوصلني لتحقيق اهدافي في الدرس	تقييم قدراتي على اداء مهارات رفع الاثقال يوصلني لتحقيق اهدافي في المنافسات
43	اشعر بالعجز لأداء مهارات الجمناستك اذا تعرضت لضغوط عديدة في وقت واحد	اشعر بالعجز لأداء مهارات رفع الاثقال اذا تعرضت لضغوط عديدة في وقت واحد
44	تجنبْ شعوري بالفشل يدفعني لتعلم مهارات جديدة في الجمناستك	تجنبْ شعوري بالفشل يدفعني لتطوير مهارات جديدة في رفع الاثقال
45	استثمر الوقت الكافي لتعلم اداء مهارات الجمناستك قبل تحديد موعد الامتحان العملي	استثمر الوقت الكافي لتدريب على اداء مهارات رفع الاثقال قبل تحديد موعد المنافسات
46	ليس لدي القدرة على مواجهة ظروفي السيئة في درس الجمناستك	ليس لدي القدرة على مواجهة ظروفي السيئة في منافسات رفع الاثقال
47	اسعى لتحقيق النجاح في درس الجمناستك لتجنب الفشل امام زملائي	اسعى لتحقيق النجاح في البطولات لرفع الاثقال لتجنب الفشل امام زملائي
48	اخفاقي في اجتياز الامتحان العملي يشعرني بالذنب والتقصير	اخفاقي في اجتياز الاختبارات المؤهلة للبطولة الدولية يشعرني بالذنب والتقصير
49	ابذل كل ما استطيع في تعلم مهارات الجمناستك حتى اشعر بالرضا عن الذات	ابذل كل ما استطيع في التدريب على مهارات رفع الاثقال حتى اشعر بالرضا عن الذات
50	انجز النشاطات التي يكلفني بها الاستاذ في درس الجمناستك بكل دقة	انجز النشاطات التي يكلفني بها المدرب في رفع الاثقال بكل دقة

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/xkc43709