

## فاعلية برنامج ارشادي في تنمية تحقيق الذات لدى لاعبي المصارعة

dr\_isamreda@yahoo.com

أ.د. عصام محمد الناهي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

sulimanalsaraj1992@gmail.com

السيد سليمان زهير ذنون السراج

تاريخ تسليم البحث ٢٠١٩/٥/٢١ ..... تاريخ قبول النشر ٢٠١٩/٧/٧

### الملخص

#### هدف البحث الى:

- اعداد برنامج ارشادي نفسي في تنمية تحقيق الذات لدى لاعبي المصارعة.  
-الكشف عن اثر البرنامج الارشادي النفسي في تنمية تحقيق الذات لدى لاعبي المصارعة (المجموعة التجريبية)  
واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة البحث يتمثل مجتمع البحث من لاعبي المصارعة في اندية الموصل (لفئة الناشئين)، وتم تحديد عينة البحث من لاعبي المصارعة الناشئين لنادي عمال نينوى الرياضي والبالغ عددهم (١٤) لاعباً والمتمثلة ب(٧٠٪) من مجتمع البحث الاصلي البالغة (٢٠) لاعباً مصارع لفئة الناشئين، تم تقسيم العينة باختبار عشوائي على وفق نظام القرعة إلى مجموعتين متساويتين بواقع(٧) لاعبين للمجموعة الواحدة .  
واستخدم الباحثان مقياس تحقيق الذات والمعد من قبل (Candal an Jones) والمترجم من قبل ( شحاتة ، ٢٠١٤ ) حيث تكون المقياس من ( ١٥ ) فقرة ، وقد تم تطبيق برنامج الإرشادي النفسي على المجموعة التجريبية لمدة (٥) أسابيع ، وبواقع جلستين أسبوعياً وبزمن قدره (٤٥) دقيقة للجلسة الواحدة ، واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) للحصول على ( الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين ، واختبار (t) لعينة واحدة مرتبطة ، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)).

#### وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية:

- فاعلية البرنامج الارشادي النفسي الذي اعده الباحثان في تنمية تحقيق الذات للاعبي المصارعة.
  - حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج الارشادي تطوير في تنمية تحقيق الذات.
- ويوصي الباحثان بما يأتي:
- تخصيص وقت محدد من(المحاضرات الارشادية) للاعبين تتضمن توصيات ونصح وارشادات وتوجيهات من قبل المدرب في اثناء الوحدات التدريبية.
  - الاستفادة من هذه الدراسة الحالية التي استخدمت البرنامج الارشادي النفسي في تنمية تحقيق الذات في العاب اخرى.
- الكلمات المفتاحية :** (برنامج ارشادي ، تحقيق الذات، المحاضرات الارشادية، المصارعة).

### Effectiveness of the guidance program in the development of self - realization among wrestling players

prof .Dr. Essam Mohammed Al Nahi

Suliman Zuhair AL-Sarraj

#### The research aims at:

- Preparation of a psychological guidance program in the development of self-realization among .wrestling players
  - Revealing the impact of psychological counseling program in the development of self-realization of wrestling players (experimental group)
- The researchers used the experimental method for its suitability with the nature of the research.

The research subject is the wrestling players in the Mosul clubs. The sample of the research was determined from (14) youth wrestling players of the Ninawa Sports Club represented by (70%) of the original research subject (20) wrestlers for the junior class. The sample was divided by random test according to the draw system into two equal groups (7) players for one group. The researchers used the Self-Achievement Scale prepared by (Candal an Jones) and translated by (Shehata, 2014) where the scale consist of 15item. The psychological counseling program was applied on the experimental group for (5) weeks and two sessions per week and 45 minutes. The researchers used the statistical SPSS to obtain (mean, standard deviation, percentage, test (T) for two independent samples, test (T) for one simple, simple correlation coefficient Pearson), percentage)

**The researchers have concluded the following:**

-Effectiveness of psychological counseling program prepared by the researchers in the .development of self-realization of wrestling plays.

-The experimental group that used the extension program achieved development in the development of self-realization

**The researchers recommended the following:**

-Allocating specific time from the (guidance lectures) for players including recommendations, advices, instructions and guidance by the trainer during the training modules

-Taking an advantage of this study, which used the psychological counseling program in the development of self-realization in other games.

**Keywords:** (Ancillary Program ,Achievement , mentoring lectures, wrestling.

١ – التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة واهمية البحث:

إن التطور الحاصل في مجال العلوم النفسية والتربوية في الانشطة الرياضية المختلفة، دليل مهم على اهمية الجانب النفسي في عملية الاعداد (التهيئة النفسية) لجميع الرياضيين ، ويعد علم النفس الرياضي من بين العلوم الإنسانية التي تعتمد عليها في توظيف القدرات والامكانيات في تعديل السلوك الرياضي وتوجه بشكل صحيح من خلال ضبط انفعالاته والتحكم بها والوصول الى افضل انجاز يمكن تحقيقه .

وتعد اهمية تحقيق الذات لدى لاعبي المصارعة من خلال مدى اهمية الاستفادة من تطبيق البرامج الارشادية النفسية في تدعيم وتعزيز السلوك من جراء سد واشباع حاجات ورغبات اللاعب، وتوفير الامكانيات والقدرات بما يخدم وصول اللاعب المصارع لأفضل مستوى من الأداء في اثناء المنافسات الرياضية، ويمكن تحقيق رغباتهم واهدافهم من خلال تحقيق ذواتهم، اذ إن إشباع الحاجات شيء ضروري للثبات والاستقرار النفسي، ويتوقف ذلك على مقدرة الفرد في إشباع حاجاته ورغبته، ولا شك أن فهم حاجات الفرد وطرائق إشباعها يزيد من قدرتنا على مساعدة الرياضي للوصول إلى أفضل مستوى للنمو السليم والتوافق والصحة النفسية ، فضلا عن إن الاستقرار والرفاهية السائدة في المجتمع تسهم هي الأخرى في إشباع حاجات الأفراد وتحقيق ذاته ( طليل وآخرون ، ٢٠٠٨ ، ٣٥٩).

وان الفرد له في تحقيق الذات حاجة حيث تعتبر اساس الفرد، لأنه ينطلق بمواهب وابداعات وقدرات الى افاق بعيدة تجعله يؤدي الانشطة الواقعة على عاتقه بما يتفق مع امكانياته وقدرته حيث يعبر عن ذاته كأنه مخترع او مبدع(القيسي، وآخرون، ٢٠١٢، ٨٨) وتتجلى اهمية البحث بما يأتي:

مدى امكانية تحقيق اهدافهم المنشودة من خلال امكانية تحقيق ذواتهم عن طريقة تفعيل البرامج النفسية وتحديد الإرشادية منها في سبيل الوقوف على اهم المشكلات التي يعاني منها اللاعبون في رياضة المصارعة، وبالتالي إيجاد الحلول المناسبة من الأساليب والفنيات المعتمدة في البرامج الإرشادية ، وان البحث الحالي يعد اضافة علمية

ومعرفية في مجال البرامج الارشادية النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي (للعبة المصارعة) نظراً لندرة البحوث والدراسات في كيفية وتحقيق الذات ( للعبة المصارعة ) على حد علم الباحثان.

#### ٢-١ مشكلة البحث:

لا شك ان لاعب المصارعة يتعرض عند الأداء الى مواقف عدة مما يجعله بحاجة الى القدرة في التحكم وامكانيته في السيطرة على مشاعره ، والمحافظة على مستوى ادائه في اثناء المنافسات الرياضية، ومن هنا دعت الضرورة الى ايجاد افضل الأساليب والطرائق تسهم في كيفية تحقيق ذاته ، من خلال معرفة اهم الفنيات والاساليب المستخدمة في البرامج الإرشادية ،والتي تساهم بلا شك في زيادة البنى المعرفية والعلمية في توجيه اللاعب المصارع نحو الاداء الافضل ومدى إمكانية استخدامها في امكانية تحقيق اهدافه المنشودة ، من خلال تحقيق ذاته وحصوله على افضل مستوى من الانجاز عند خوضه للمنافسات الرياضية، ومن هذا المنطلق وعند اطلاع الباحثان على الأدبيات والدراسات السابقة في اختصاص علم النفس الرياضي لم يجد الباحث على حد علمهما اي دراسة تطرقت الى بناء برنامج ارشادي نفسي في تحقيق الذات لدى لاعبي المصارعة ، ومن هنا يطرح الباحثان التساؤل الآتي:

ما مدى إمكانية استخدام الاساليب والفنيات المقترحة بالبرنامج الارشادي الحالي لتنمية تحقيق الذات للاعب المصارعة؟

#### ٣-١ اهداف البحث :

١-٣-١- بناء برنامج ارشادي نفسي في تنمية تحقيق الذات لدى لاعبي المصارعة.

١-٣-٢- الكشف عن اثر البرنامج الارشادي النفسي في تنمية تحقيق الذات للاعب المصارعة المجموعة التجريبية

#### ٤-١ فرضيتا البحث:

١-٤-١- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية تحقيق الذات ولمصلحة الاختبار البعدي.

١-٤-٢- توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية تحقيق الذات ولمصلحة المجموعة التجريبية

#### ٥-١ مجالات البحث:

١- المجال البشري: لاعبي المصارعة الرومانية الناشئين لنادي عمال نينوى الرياضي

٢-المجال الزمني: استغرق البحث ابتداء من ١٧ / ١٠ / ٢٠١٨ ولغاية ٢٥ / ٥ / ٢٠١٩

٣-المجال المكاني: القاعة الداخلية لرياضة المصارعة في نادي عمال نينوى في مدينة الموصل

#### ٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ البرنامج الارشادي النفسي: عرفه (ابو زعيزع، ٢٠٠٩): "الارشاد النفسي عملية مساعدة الأفراد للتغلب على عقبات نموهم الشخصي التي تعترضهم وتعيقهم ، وكذلك مساعدتهم نحو تحقيق النمو الافضل لذواتهم ومصالحهم الشخصية عن طريق توفير خبرات نمائية تعليم " (ابو زعيزع، ٢٠٠٩، ٢٢).

١-٦-١-١-التعريف الاجرائي للبرنامج الارشادي النفسي: عبارة عن جلسات تستخدم فيها فنون وطرائق واساليب مختلفة لغرض توجيه اللاعبين للأفضل ومساعدتهم في الوصول الى مستويات اكثر ايجابية عن طريق تنمية الخبرات لديهم.

١-٦-٢ تحقيق الذات: عرفه السباعوي (٢٠١٠): "انه حاجة الفرد للتعبير عن ذاته وقدرته بشكل مباشر أو غير مباشر والوصول إلى أقصى ما يمكن ان يصله من تحقيق إمكانات وقدرات ذاته بقصد إشباع حاجاته لإعادة حالة الاتزان التي تساعده في استخدام تلك القدرات في خدمة الفرد والمجتمع والقيام بأدواره ومسؤولياته وواجباته المعتادة" (السليمي، ٢٠١٤، ٨).

١-٦-٢-١ التعريف الاجرائي لتحقيق الذات : ان كل فرد له حاجات وغايات يعمل على تحقيقها بشكل ذاتي لغرض اشباع غرائزه وسد النقص من اجل الاستمرار في العمل والنشاط الواقع على عاتقه.

## ٢- الدراسات السابقة :

١- (دراسة محمد جزاع عاتق السليمي، ٢٠١٤)

(فاعلية برنامج ارشادي قائم على الارشاد غير موجه في تنمية تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية)

هدف هذا البحث الى اعداد برنامج ارشادي قائم على الارشاد غير الموجه في تنمية تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما يهدف للتعرف الى الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي، كذلك التعرف الى فاعلية البرنامج الارشادي القائم على الارشاد غير الموجه في تنمية تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، و استخدام الباحث المنهج شبه التجريبي حيث يتضمن ذلك مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة و تم تطبيق البرنامج الارشادي على المجموعة التجريبية واجراء القياسات القبلية والبعدي لمعرفة مستوى فاعلية البرنامج الارشادي حيث تكون عينه البحث من (٢٠) طالبا من مخفي تحقيق الذات بمدرسه كتيفة الثانوية التابعة لأدارة التربية والتعليم بمنطقه حائل من طلاب الصف الاول الثانوي، و تم تقسيمهم الى المجموعتين ((١٠) ضابطه و(١٠) تجريبية) وتم تطبيق اداة البحث مقياس تحقيق الذات من اعداد المقدادي (١٩٩٦) وقد قام الباحثان بتعديل بعد (الخبرة او الذروة الصوفية) الى (القيم الدينية)، كما قام الباحث بإجراء بعض التعديلات في بعض العبارات بما يتناسب مع ثقافته المجتمع السعودي فضلا عن برنامج ارشادي قائم على الارشاد غير الموجه في تنمية تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية من اعداد الباحث والذي تالف من (٩) جلسات على مدى ثلاثة اسابيع مدة كل جلسة (٤٥) دقيقة واتبع الباحث المعالجة الإحصائية التالوية (المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري لمستوى التحقق للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعات ، و اختبار مان وتني) لعينتين مرتبطتين لمعرفة فاعلية البرنامج الارشادي (wilcoxon) الاعداد الصغيرة و اختبار ويلكوكسون المستخدم.

توصل البحث الى انه توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تحقيق الذات بعد تطبيق البرنامج الارشادي لمصلحة المجموعة التجريبية ، كذلك توجد فاعلية البرنامج الارشادي القائم على الارشاد غير الموجه في تنمية تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

## ٣- اجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة البحث ، حيث يعد هذا النوع من ادق انواع البحوث العلمية التي يمكن ان تؤثر بشكل مباشر في علاقة المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة البحثية إذ إن المنهج التجريبي هو المنهج الذي من خلاله يستطيع الباحثان اختبار الفروض التي تتعلق بعلاقة السبب بالنتيجة (عبد الحفيظ ، ٢٠٠٠، ١٠٧).

٢-٣ مجتمع البحث وعينته: تمثل مجتمع البحث بطريقة الحصر الشامل للاعبين المصارعة الرومانية (لفئة الناشئين في عينة المصارعة من عمر (١٥-١٧) سنة، في مركز مدينة الموصل ومن الأندية المتمثلة ب (نادي عمال نينوى الرياضي، و نادي اياذ شيتالرياضي)، اذ بلغ عدد اللاعبين (٢٠) لاعباً موزعين الى (١٤) لاعباً من نادي عمال نينوى الرياضي و(٦) لاعبين من نادي اياذ شيت الرياضي وقد بلغت عينة البحث للتجربة (١٤) لاعباً من ناشئين المصارعة (لنادي عمال نينوى الرياضي) يمثلون نسبة (٧٠٪) من مجتمع البحث، اذ تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبية واخرى ضابطة بطريقة متساوية الأعداد وتم توزيع اللاعبين بصورة عشوائية بنظام القرعة وبواقع (٧) لاعبين لكل مجموعة والجدول يبين (١) يوضح ذلك:

جدول (١) يبين مجتمع البحث وعينته وعدد اللاعبين

في كل نادي والنسبة المئوية للمجموعتين التجريبية والضابطة من مجتمع البحث

مجتمع البحث	عينة البحث	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	النسبة المئوية
نادي عمال نينوى الرياضي	١٤	٧	٧	٧٠٪
نادي اياذ شيت الرياضي	٦			
المجموع	٢٠			

٣-٣ التصميم التجريبي : إن التصميم التجريبي "هو خطة ترسم مقدماً لتشكل اساس يوثق به للحصول على بيانات تجريبية واحدة او لتأكيد نتائج سابقة أو رفض نتائج ، ويسهم ذلك في وضع توصيات في مجال التجربة ، وهذه الخطة تعتمد على تغير وضبط عوامل عدة تؤثر في الظاهرة الموضوعية للبحث وذلك بتطبيق عامل أو مجاميع لرصد ما سيحدث من أثر وتغيرات" (الجبوري ، والخيكاني ، ٢٠١٧، ٢٤٧).

حيث تم توزيع أفراد عينة البحث الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وتم اختيارهم بطريقة القرعة ، اذ بلغت المجموعة التجريبية من (٧) لاعبين ، والمجموعة الضابطة من (٧) لاعبين ، حيث يتم في هذا التصميم ادخال المتغير المستقل ( البرنامج الارشادي النفسي ) على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الاعتيادية التقليدية ، وقد اتبع الباحثان الخطوات الآتية في تنفيذ التصميم التجريبي :

١- اجراء قياس قبلي في مقياس تحقيق الذات.

٢- توزيع افراد عينة البحث لمجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة) .

٣- اخضاع اللاعبين المصارعين المجموعة التجريبية ( افراد عينة البحث ) للبرنامج الارشادي النفسي .

٤- لم تتعرض المجموعة الضابطة الى اي اسلوب ارشادي ، وتركها الباحثان في التدريب على الظروف التقليدية .

٥- اجراء قياس بعدي في مقياس تحقيق الذات في نهاية تطبيق البرنامج للمجموعتين التجريبية والضابطة لتقدير اثر البرنامج .

٣-٤ تحديد متغيرات البحث وسلامة التصميم التجريبي :

متغيرات البحث :

١ . المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي النفسي): هو المتغير الذي يريد الباحثان به قياس تأثيره في المتغير التابع.

٢ . المتغير التابع (تحقيق الذات) : هو عبارة عن نتائج تأثير المتغير المستقل في الظاهرة.

٣ . المتغيرات الدخيلة (غير التجريبية) : هي المتغيرات التي تكون مؤثرة في سلامة التجربة البحثية ، ولذلك ينبغي تحديدها من خلال إجراءات السلامة الداخلية والخارجية ، إذ يعد ضبط المتغيرات الدخيلة واحدة من اهم الإجراءات في البحث التجريبي لتوفير درجة مقبولة من صدق التصميم التجريبي ، وقد تم التأكد من سلامة التصميم التجريبي الداخلية منها والخارجية وكالاتي :

١ \_ السلامة الداخلية : حيث يتم التحقق من السلامة الداخلية عندما يتأكد الباحثان من انه يتمكن من السيطرة على المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في المتغير التابع ، لكي يعزو الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) إلى المتغير المستقل وليس إلى متغيرات أو عوامل دخيلة اخرى كانت قد أثرت قبل تطبيق المتغير المستقل ، ولهذا اقدم الباحثان على ضبط المتغيرات الاتية :

أ- ظروف التجربة والعوامل التي تصاحبها : لم يتعرض (افراد عينة البحث من المصارعين) خلال مدة تجربة البحث لأي حادث يؤثر بشكل سلبي في التجربة .

ب- النضج : المقصود بالنضج هو التغيرات الفسيولوجية والجسمية الحاصلة للإنسان في مدة زمنية معينة.

ج- أدوات القياس : تمت السيطرة على هذا المتغير باستخدام أدوات قياس موحدة لجميع افراد المجموعة الإرشادية ( افراد عينة البحث من المصارعين) .

د- الفرق في اختيار الأفراد: تم ضبط اختبارات الأفراد من خلال تحديد ظروف التجربة ، وتحقيق التكافؤ بين أفراد عينة البحث (لاعبي المصارعة) بعدد من المتغيرات هي (التحصيل الدراسي ، و العمر التدريبي ، والعمر الزمني) .  
هـ- الهدر (التاركون) للتجربة : تمت السيطرة على هذا المتغير من خلال عدم حدوث حالات غياب لأي فرد من أفراد عينة البحث المصارعين (المجموعة التجريبية) عن التجربة .

ثانيا : السلامة الخارجية : تتحقق السلامة الخارجية للتصميم عندما يكون الباحث متمكن من تعميم نتائج بحثه في مواقف تجريبية مماثلة لبحثه، ونتيجة لما سبق فقد قام الباحثان بضبط عوامل عدة وهي :

١-مكان أداء التجربة : تم تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي في القاعة الرياضية لنادي عمال نينوى الرياضي في مدينة الموصل .

٢-زمن أداء التجربة : استغرق الزمن المحدد للتجربة بمقدار ( ٥ ) أسابيع ، وبواقع جلستين في كل اسبوع ، وبزمن قدره ( ٤٥ ) دقيقة للجلسة الواحدة .

٣-٥ المقياس المستخدم من قبل الباحثان:

٣-٥-١ مقياس تحقيق الذات: استخدم الباحثان مقياس تحقيق الذات المعد من قبل جونيس (Crandell, Jones) والمترجم من قبل (محمد شحاته،٢٠١٤) ، حيث تكون المقياس من (١٥) عبارة لكل عبارة اربعة بدائل (لا تنطبق مطلقا، لا تنطبق ، تنطبق ، تنطبق تماما) ينظر ملحق (٣) تناولت الامور التي من شأنها تكتشف تحقيق الذات كحاجة نفسية وهي قمة الهرم عند (ماسلو)عالم النفس الامريكي (١٩٣٤)، حيث يرى ان حاجات تحقيق الذات هي قمة الاضاعات الانسانية حيث يؤكد الفرد ذاته ويحقق هويته .

٣-٥-٢ مفتاح تصحيح المقياس: اولا :ان العبارات (١٥،١٢،١٠،٧،٤،٣،١)تصحح بإعطاء (درجة واحدة، لا تنطبق مطلقا)و(درجتان، لا تنطبق) و(ثلاث درجات، تنطبق)و (اربع درجات، تنطبق تماما)

ثانيا: ان العبارات(٨،٦،٥،٢،١٣،١١،٩،١٤) تصحح بإعطاء (اربع درجات، لا تطبق مطلقا) و(ثلاث درجات، لا تطبق ) و(درجتان ، تطبق) و (درجة تطبق تماما ) اي بشكل عكسي عن العبارات السابقة  
ثالثا: ان الدرجة تقترب من (١٥-٦٠) والدرجة الكلية هي مجموع الدرجات على العبارات الخمس عشرة.  
(محمد شحاتة ،٢٠١٤، ٥٩٢)

### ٣-٥-٣ الاسس العلمية لمقياس تحقيق الذات:

٣-٥-٣-١ الصدق الظاهري **Face validity** : " الدرجة التي يمتد اليها قياس ما وضع لأجله ،فالمقياس او الاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئا بدلا منها " (علاوي، ورضوان ،٢٠٠٠، ٢٩١).

تم التحقق من صدق المقياس ( لتحقيق الذات) بعرضه على عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال العلوم النفسية والتربوية و علم النفس الرياضي ينظر ملحق (١) لبيان رأيهم حول مدى تمثيل المقياس للصفة المراد قياسها إذ بلغت نسبة الاتفاق ( ٩٦% ) على صلاحية المقياس .

٣-٥-٣-٢ الثبات **Reliability**: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة" (علاوي ، ورضوان ، ٢٠٠٠ ، ٣١٩) .

ولغرض الحصول على ثبات المقياس استخدم الباحثان طريقة الاختبار واعادة الاختبار لعينة الاستطلاع البالغة (٦) لاعبين ، اذ تم التصحيح للاختبار الاول ، ثم اعيد الاختبار للمرة الثانية بعد اسبوعين(فرحات،٢٠٠١، ١٥٤).  
وتم تصحيح الاختبار الثاني وتم استخدام معامل الارتباط البسيط(بيرسون) بين درجات الاختبارين للمقياس، اذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (٠.٨١)، وهو معامل ثبات عالي مما يؤكد ثبات المقياس المستخدم للبحث.

### ٣-٦ تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة):

ايجاد التكافؤ بين المجموعتين ( التجريبية و الضابطة ) عن طريق استخدام قانون معنوية الفرق (T-test)

(جواد ،وجاسم ،٢٠١١، ١٤٥)

حيث تم التحقق من عملية التكافؤ في افراد عينة البحث(لاعبي المصارعة) من خلال تكافؤ افراد المجموعتين ( التجريبية والضابطة) في المتغيرات التي تكون ذات اثر في نتائج البحث وهي (العمر التدريبي ،والعمر الزمني، والتحصيل الدراسي ،ومقياس تحقيق الذات ) والتي تكون مؤثرة في المتغير المستقل (البرنامج الارشادي النفسي) وهي كما يأتي :

٣-٦-١ متغير التحصيل الدراسي : فيما يتعلق بتغير التحصيل الدراسي للمجموعتين التجريبية و الضابطة تم إعطاء اللاعبين الذين هم في المرحلة الدراسية المتوسطة درجة واحدة ، ودرجتين للذين هم في الدراسة الإعدادية ، إذ سبق وأن استخدم هذا المعيار في مجموعة من الدراسات السابقة ومنها دراسة ( سليمان ، ٢٠٠١ ) و ( البجاري ، ٢٠٠٥ ) و ( الوتار ، ٢٠٠٨ ) و ( السعيد ، ٢٠٠٩ ) و ( الناهي، ٢٠١١) و (الخفاف، ٢٠١٧) ، ومن ثم حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكلا المجموعتين ، واستخدم اختبار ( ت ) لغرض معرفة دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين والجدول (٢) يبين ذلك .

جدول (٢) تكافؤ المجموعتين لمتغير (التحصيل الدراسي)

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	الاحتمالية sig	مستوى الدلالة
التجريبية	٧	١.٥٧	٠.٥٣٥	٠.٥٢٢	٠.٦١١	غير معنوي
الضابطة	٧	١.٧١	٠.٤٨٨			

٣-٦-٢ متغير العمر التدريبي : وفيما يخص بمتغير العمر التدريبي للمجموعتين التجريبية و الضابطة تم احتساب العمر التدريبي بالأشهر ومن ثم حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكلا المجموعتين واستخدم اختبار ( ت ) بين مجموعتين مستقلتين لغرض معرفة دلالة الفروق بين درجات المجموعتين والجدول (٣) يبين تفاصيل ذلك :

جدول (٣) يبين تكافؤ المجموعتين لمتغير (العمر التدريبي)

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
التجريبية	٧	١٨.٤٣	١٠.٢٩٣	٠.٧٤٧	٠.٤٦٩	غير معنوي
الضابطة	٧	١٥.١٤	٥.٤٢٩			

٣-٦-٣ متغير العمر الزمني: تم احتساب أعمار اللاعبين الناشئين بالأشهر، واستخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة ، واستخدم اختبار ( ت ) لمجموعتين مستقلتين لغرض معرفة له الفروق بين درجات المجموعتين والجدول ( ٤ ) يبين ذلك

جدول (٤) يبين تكافؤ المجموعتين لمتغير (العمر الزمني)

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
التجريبية	٧	١٩٨.٠٠	٨.٨٣٢	١.١٠١	٠.٢٩٣	غير معنوي
الضابطة	٧	١٩٨.٢٩	٩.١٢٣			

٣-٦-٤ متغير مقياس تحقيق الذات: تم احتساب متغير تحقيق الذات عن طريق إجابات أفراد العينة على مقياس تحقيق الذات في الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، واستخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة، واستخدم اختبار (ت) لغرض معرفة دلالة الفروق بين درجات المجموعتين والجدول (٥) يبين ذلك.

جدول (٥) يبين متغير مقياس تحقيق الذات للاختبار (القبلي القبلي) للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
التجريبية	٧	٣٦.٥٧	٤.٥٧٧	٠.٤٥٣	٠.٦٥٩	غير معنوي
الضابطة	٧	٣٧.٧١	٤.٨٥٥			



٣-٧ البرنامج الإرشادي : لتحديد اهمية الجلسات التي يعتمد عليها البرنامج فقد قام الباحثان بالإجراءات الآتية:-  
الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الإرشادي النفسي كيفية تحقيق الذات لدى لاعبي المصارعة.

- مناقشة بعض الأساتذة المتخصصين في الفائدة من تحسين و تعديل الجوانب السلوكية المعرفية لدى اللاعب المصارع من خلال تحقيق الذات .

-اعتمد الباحثان محاور الجلسات وطرائق تنفيذ البرنامج اعتماداً على الخبرة العلمية التي أجراها مع ذوي الاختصاص في المجال الإرشادي .

### ٣-٧-١ خطوات اعداد البرنامج الارشادي النفسي :

١-تحديد الحاجات : تحديد الحاجات لأفراد العينة المراد تقديم الخدمات الإرشادية لها ، هذه الخطوة يتم التخطيط لها لتنفيذ البرامج الموضوعية وفقاً لاحتياجات اللاعب المصارع ، حيث قام الباحثان بعمل استبيان مفتوح للاعبين المصارعة ومدربهم ووضع حاجات عدة للاعبين للوقوف على احتياجاتهم .

٢- اختيار الأولويات : اعتمد الباحثان في تصميم البرنامج الإرشادي النفسي في تنمية تحقيق الذات للاعب المصارعة ، حسب أهميتها وأولويتها اعداد على ما جاء برأي السادة الخبراء والمتخصصين .

٣- تحديد الأهداف : تحديد الأهداف المراد تحقيقها للبرنامج واخذها بعين الاعتبار وهو تحقيق الذات للاعب المصارعة الناشئين.

٤-التنظيم والدقة في اعداد البرنامج . قيام الباحثان بتطبيق الأسلوب الجماعي للإرشاد معتمداً على الأساليب المستخدمة في إدارة الجلسات الإرشادية وفنونها ضمن البرنامج .

٥-إيجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الأهداف: وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة، تم تحديد كيفية تقديم هذه النشاطات والأفراد الذين سيقومون بإدارتها وتنفيذها بالأساليب المحددة والجدول الزمني المطلوب لتنفيذ تلك النشاطات

### ٦-الغيات والأساليب المستخدمة في برنامج الإرشاد النفسي :

١-استخدم الباحثان اسلوب المحاضرة والمناقشة بين أعضاء المجموعة الإرشادية افراد عينة البحث (لاعبي المصارعة ) من خلال إعطاء فرصة للاعبين للتعبير عن مشاعرهم وأحاسيسهم وأفكارهم .

٢-اسلوب الواجب المنزلي كأحد الأساليب وفنونها المستخدمة في علم النفس الرياضي التطبيقي ، و الهدف منها تقويم أداء افراد عينة البحث( لاعبي المصارعة)في الجلسات اللاحقة.

٣-(الالهاء ، Distraction )هي استراتيجية عقلانية تشير إلى صرف نظر المسترشد بشكل مؤقت عن مشكلته الحالية إلى شيء ثانوي آخر.

٤- اسلوب وفنية الالتزام لدى أعضاء المجموعة الإرشادية (لاعبي المصارعة ) ،من خلال تنفيذ الخطوات التي يضعها الباحثان وما يترتب عليها من تلقائية التنفيذ دون رقابة خارجية.

٥-استخدام اسلوب التعزيز: للمساهمة في تقوية وتثبيت الفعاليات والمهارات المرغوبة لدى أعضاء المجموعة الإرشادية (لاعبي المصارعة)في أثناء الأداء .

٦- تفعيل اسلوب الاسترخاء للإسهام تنمية تحقيق الذات.

٧- اسلوب التصور العقلي (التصور الذهني) في تعلم واتقان اللاعب الناشئ للمهارة، والخطة المطلوب تنفيذها من خلال الممارسات العقلية للمصارع.

٨- اعتماد أسلوب التقويم الذاتي للسلوك في البرنامج لأنه من الأساليب المهمة في التقويم الدقيق لنتائج الأداء والسلوك لدى (أعضاء المجموعة التجريبية الارشادية) ، من خلال إصدار أحكاما تقويمية على هذا السلوك من قبل الباحثان وان يتعلم سلوكا أفضل لإشباع حاجاته.

٩- استخدام اسلوب النمذجة في البرنامج من خلال الأداء لنموذج معين من (لاعبي المصارعة) افراد عينة البحث وبالتالي يكون اللاعب بملاحظته لهذا النموذج يكون مدفوعا لتعلمه ومحاولة تقليده بصورة دقيقة بقدر الإمكان.

١٠- تبني اسلوب البناء المعرفي في البرنامج لتطوير البنية المعرفية لدى أعضاء المجموعة الإرشادية (لاعبي المصارعة) .

١١- اسلوب التغذية الراجعة : تعد التغذية الراجعة جزءاً أساسياً في الإرشاد النفسي فيه يقدم المرشد (الباحثان) تغذية راجعة للسلوك والجمل التي يستخدمها أفراد المجموعة الارشادية (لاعبي المصارعة) داخل الجماعة ، كما يتلقى أفراد المجموعة تغذية راجعة من بقية الأفراد باستخدام هذا الأسلوب

١٢- اسلوب الحوار الايجابي مع الذات: كانت ردود الفعل هذه من النوع الذي لا يتوافق مع التصرف الحاسم الجديد الذي تحبه يكون علينا القيام بمجهود واع ،ولفرض فلسفتنا الجديدة على عقولنا فاذا كنت تعرف ان نمط غضبك سيجعلك تستجيب لغضب الآخر بكمية معقولة من هذا الاذى او الثورة فحينئذ واجهه ميولك ومشاعرك بحوار إيجابي مع الذات مفيد وسوف تشعر بانك قوي في هذا الموقف .

٧-تحكيم البرنامج: تم عرض البرنامج الارشادي المقترح على عدد من المحكمين المتخصصين في مجال العلوم النفسية و التربوية ،وعلم النفس الرياضي لتحكيم البرنامج وإبداء ملاحظاتهم حول بناء البرنامج وتنفيذه وتقييمه ، اذ أعد الباحثان استبيان لإبداء آرائهم حول كل جلسة من جلسات البرنامج ملحق رقم(١) وحصلت نسبة الاتفاق على ( ١٠٠٪) لصلاحية البرنامج مع اجراء التعديلات من ملاحظاتهم واخذها الباحثان الآراء بنظر الاعتبار .

٨-تقويم البرنامج :هو الحكم على نتائج البرنامج الإرشادي النفسي التي من خلالها تتحدد الفائدة التي يتم الحصول عليها بعد تطبيق البرنامج، ويتم الحصول تقويم البرنامج من خلال المقارنة بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي .

٣- ٨-التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية للبرنامج على اختيار عينة من اللاعبين المصارعين من نادي اباد شيت الرياضي ، والبالغ عددهم (٦) لاعبين وقد أفادت التجربة الاستطلاعية للوقوف على :

١- خبرة التعامل مع البرنامج الإرشادي النفسي للمرة الأولى من قبل الباحثان.

٢- تطبيق بعض الفنيات والأساليب الإرشادية قبل التطبيق للتجربة الرئيسة .

٣- توزيع الوقت على محاور الجلسة الإرشادية وبيان مدى ملائمتها لها .

٤- التعرف على الجوانب التي تفاعل اللاعب بها في أثناء الجلسة الإرشادية .

٥- محاولة وتوضيح مدى اهمية أساليب التفاعل الايجابي في أثناء الجلسة الإرشادية.

٣-٩ تطبيق البرنامج بصيغته النهائية : بعد الاطلاع على بعض المصادر والأبحاث التي اهتمت بموضوع البحث الحالي وكذلك الاستفادة من بعض المراجع العلمية ، والادبية في مجال الإرشاد النفسي ، فضلا عن الدراسات والمؤلفات العلمية في مجال الإرشاد النفسي الرياضي ، تم اكمال البرنامج الارشادي بصيغته النهائية بعد الأخذ بجميع ملاحظات السادة الخبراء والمحكمين المتخصصين وبعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي لها قام الباحثان بالإجراءات الآتية لتحقيق اهداف البحث:

تم تطبيق البرنامج الارشادي في بصيغته النهائية على المجموعة التجريبية للبحث.

- توضيح الأهداف وخطة التنفيذ من قبل الباحثان على أفراد عينة البحث.

نفذت الجلسات الإرشادية حسب الخطة الموضوعية واستغرقت (١٠ جلسات) بواقع يومان بالأسبوع (الاحد والثلاثاء)

المدة الزمنية لكل جلسة (٤٥ دقيقة) وقد استغرق تطبيق البرنامج خمسة اسابيع.

سعى الباحثان إلى تحقيق أهداف برنامجه من خلال تحقيق الأهداف الآتية :

محاولة تحقيق الذات لدى عينة البحث باستخدام البرنامج الإرشادي النفسي .

تم تطبيق البرنامج في قاعة المصارعة ( لنادي عمال نينوى الرياضي) .

بعد استكمال الإجراءات العلمية السابقة وتهيئة المستلزمات اللازمة كافة لإنجاح التجربة ،وبعد تهيئة الظروف كافة لتطبيق البرنامج الارشادي ، تم توزيع ومقياس تحقيق الذات و اجري الاختبار القبلي ثم تبعه تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي بجميع جلساته والموضحة في الملحق(٢) ثم اجري الاختبار البعدي في آخر جلسة من البرنامج، والجدول (٦) يبين تفاصيل الجلسات الخاصة بتحقيق الذات فقط ،و ينظر ملحق رقم (٢) الجلسات المستخدمة في البرنامج بشكل مبسط .

جدول (٦) يبين عدد الاسابيع والايام ومحتوى كل جلسة للبرنامج الارشادي المقترح

الاسابيع	اليوم والتاريخ	محتوى الجلسات
الاول	٢٠١٩-٢-٣	التعارف والتعريف بالبرنامج
	٢٠١٩-٢-٥	اعادة البناء المعرفي للاعب
الثاني	٢٠١٩-٢-١٠	تعليم (الاسترخاء) في لعبة المصارعة
	١٩-٢-٢-١٢	المراقبة الذاتية وتقييم الاداء
الثالث	٢٠١٩-٢-١٧	الثقة بالنفس
	٢٠١٩-٢-١٩	تأثير تعامل المدرب وعلاقته باللعبين
الرابع	٢٠١٩-٢-٢٤	التعزيز والدعم الاجتماعي
	٢٠١٩-٣-٢٦	توكيد الذات الايجابية
الخامس	٢٠١٩-٣-٣	تحقيق الذات لدى المصارع
	٢٠١٩-٣-٥	الختامية

٣-٩ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً : (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، اختبار ( t ) لدلالة الفروق بين المتوسطات عينتين مستقلتين ومعامل ، و (t) لعينة واحدة مرتبطة ، والارتباط البسيط (بيرسون) ، والنسبة المئوية).

#### ٤- عرض النتائج ومناقشتها:

سيتم عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها في ضوء البيانات التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق أهداف وفرض البحث وكما يأتي :

٤-١ الفرض الاول : هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية تحقيق الذات ولصالح الاختبار البعدي.

٤-٢ الفرض الثاني : هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية تحقيق الذات ولمصلحة المجموعة التجريبية .

الفرض الاول : هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية تحقيق الذات ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (٧) يبين القيم الاحصائية لمقياس تحقيق الذات في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س الفرق	± ع الفرق	(T) المحسوبة	الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
تحقيق الذات	التجريبية	قبلي	٣٦.٥٧	٤.٥٧٧	١٠,٤٢٩	٤,٥٧٧	٦.٠٢٨	٠.٠٠١	*معنوي
		بعدي	٤٧.٠٠	٢.٣٠٩					
	الضابطة	قبلي	٣٧.٧١	٤.٨٥٥	١,٧١٤	٧.١٣٥	٨٠.٦٣٦	٠.٥٤٨	غير معنوي
		بعدي	٣٩.٤٣	٣.٥٠٥					

\*معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (٠.٠٥)$

يتبين من الجدول رقم (٧) ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في متغير تحقيق الذات بلغ (٣٦.٥٧) درجة، وانحراف معياري قدره (٤.٥٧٧) درجة، كما بلغت قيمة المتوسط بلغ (٤٧.٠٠) وانحراف معياري بلغ (٢.٣٠٩) كما بلغ الوسط الحسابي لأفراد المجموعة الضابطة للاختبار القبلي (٣٧.٧١) درجة. وانحراف معياري قدره (٤.٨٥٥) درجة، كما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (٣٩.٤٣) وانحراف معياري بلغ (٣.٥٠٥) وباستخدام اختبار (t-test) لإيجاد الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي وبعد تطبيق البرنامج الارشادي المستخدم في التجربة تبين ان قيمة ( t ) للمجموعة التجريبية بلغت ( ٦.٠٢٨ ) درجة، اما قيمة الاحتمالية (sig) بلغت ( ٠.٠٠١ ) عند مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٠٥)$  وبما ان قيمة (sig) الاحتمالية (٠.٠٠١) اقل من (٠.٠٥) تبين انها قيمة اصغر منها، مما يدل وجود فروق ذات دلالة معنوية، في الدرجة الكلية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.

اما المجموعة الضابطة بلغت (٠.٥٤٨) وهي اكبر من قيمة (٠.٠٥) وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية للاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحثان النتائج في مقياس تحقيق الذات الى امكانية أفراد عينة البحث على تحقيق ذواتهم من خلال شعورهم بأنهم قادرين على وصولهم لأهدافهم المنشودة عن طريق تلك الامكانيات والقدرات والمهارات التي تواجههم في اثناء حياتهم اليومية وبهذا الصدد يتفق الباحثان مع (النعيم ٢٠١٠) في ان تحقيق الذات تتطلب تحقيق الفائدة القصوة من المهارات والقدرات كافة لغرض تحقيق مستويات عالية عند الاداء (النعيم. ٢٠١٠. ٢٦٥) كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه دراسات سابقة التي افادت على ان اعتماد افراد عينة البحث بكفاءتهم الشخصية وتمتعهم بالصحة النفسية الجيدة ناتج عن تفاعلهم الايجابي وشعورهم بالرضا عن قدراتهم وامكاناتهم. (الخيكاني، ٢٠١١، ٣٧٨).

جدول ( ٨ ) القيم الاحصائية لمقياس تحقيق الذات للاختبارين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	وسط حسابي	انحراف معياري	(t)المحتسبة	الاحتمالية(sig)	مستوى دلالة
تحقيق الذات	التجريبية	٧	٤٧.٠٠	٢.٣٠٩	٤.٧٧٢	٠.٠٠١	*معنوي
	الضابطة	٧	٣٩.٤٣	٣.٥٠٥			

\*معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (٠.٠٥)$

يتبين من الجدول رقم ( ٨ ) ان المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في متغير تحقيق الذات بلغ (٤٧.٠٠) ، وانحراف معياري قدره (٢.٣٠٩) ، اما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ (٣٩.٤٣) وان قيمة (t)المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة بلغت (٤.٧٧٢) ، ومستوى الاحتمالية (sig) بلغ (٠.٠٠١) وهي قيمة اصغر من قيمة مستوى المعنوية (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغير تحقيق الذات للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي - البعدي.

وهذا يتفق مع دراسة (السليمي. ٢٠١٤) التي اشارت بان الجلسات الارشادية التي يتم تطبيقها في البرنامج كانت ذات فعالية في بيان مفهوم تحقيق الذات لأفراد عينة البحث ، وان التعليمات والتوصيات الارشادية التي تخللها البرنامج الارشادي كان لها الأثر المهم في تنمية تحقيق الذات.

كذلك تتفق هذه النتيجة مع الدراسات السابقة التي تناولت و اشارت نتائجها الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي-البعدي بعد تطبيق البرنامج الارشادي لغرض تنمية تحقيق الذات لدى عينة البحث ومنها دراسة (العامري. ١٩٩٣) ، ودراسة (الشعراوي. ١٩٩٥) (السليمي. ٢٠١٤. ٤٤).

ويعزو الباحثان النتائج الحالية التي توصل اليها في مقياس تحقيق الذات الى فترة تطبيق البرنامج الارشادي وما شمله من جلسات في اطار ارشادي اسهمت وبشكل ايجابي لاحتوائه على مجموعة من الفنيات والاساليب السلوكية والمعرفية في انجازه وتطبيقه ، وما احده من اثر في إكتساب اللاعبين افراد عينة البحث من المصارعين ببعض المهارات المعرفية والتي أسهمت في تنمية تحقيق الذات عن طريق الامثلة والتجارب الواقعية والمعرفية والعملية في تكوين وتعزيز وتقوية الشخصية ، واعطاء الاهمية والخبرة في الوصول لمستوى المنشود من تحقيق ذواتهم عند الاداء.

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

- في ضوء المعالجة الاحصائية لنتائج البحث وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات يلي:
- فاعلية البرنامج الارشادي النفسي الذي قام ببنائه الباحث لتنمية تحقيق الذات للاعبي المصارعة .
  - اثبت البرنامج الارشادي بانه ذو تأثير ايجابي في تنمية تحقيق الذات للاعبي المصارعة.
  - حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج الارشادي تطورا في تنمية تحقيق الذات مقارنة بالمجموعة الضابطة .

٥-٢ التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحثان يوصي ما يلي:
- \_ تخصيص وقت محدد من (المحاضرات الارشادية) للاعبين تتضمن توصيات ونصح وارشادات وتوجيهات من قبل المدرب في استخدام الفعالية .
  - \_ الاستفادة من الدراسة الحالية التي استخدمت البرنامج الارشادي النفسي تنمية تحقيق الذات للعبة أخرى.
  - \_ اقامة دورات تدريبية حول المنهج الارشادي النفسي لتهيئة كوادر متخصصة في هذا المجال.

٦- قائمة المصادر :

- ١- ابو زعيزع، عبد الله (٢٠٠٩) : اساسيات الارشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق ، دار يافا العلمية ، عمان) ،الاردن .
- ٢- البجاري ، احمد يونس محمود . (٢٠٠٥) . اثر أسلوبي إيقاف التفكير ولعب الدور في تنمية القيم الجمالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
- ٣- الجبوري وعامر ،الخيكاني ،(٢٠١٧):الاستخدامات العلمية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية ،ط٢ المحدثه ،دار الضياء للطباعة ،النجف الاشرف،العراق .
- ٤- جواد ،علي سلوم ،حسن جاسم (٢٠١١): اساسيات ومناهج ،اختبار الفرضيات ،تصميم التجارب ،دار الضياء للطباعة والنشر ،النجف ،العراق .
- ٥- الخفاف ، نعم خالد(٢٠١٧): فاعلية برنامج تدريبي نفسي باستخدام اسلوب الضبط الذاتي في مواجهة الضغوط النفسية وتنمية دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة السلة ،التربية البدنية وعلوم الرياضة ،علم النفس الرياضي ،اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل .
- ٦- الخيكاني، عامر سعيد واخرون (٢٠١١): تحقيق الذات والشعور بالجودة وعلاقتها بدقة اداء مهارات كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية ،جامعة بابل ،مجلة علوم التربية الرياضية ،العدد٤ .
- ٧- السعيد ،رافع إدريس عبد الغفور (٢٠٠٩)،أثر استخدام التدخل السلوكي المعرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات ،أطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل .
- ٨- سليمان ، عباس سليمان . (٢٠٠١) . اثر برنامج إرشاد نفسي لخفض قلق الرياضيين قبل بدء المباريات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية (ابن رشد)، جامعة بغداد .

- ٩- السليمي ، محمد جزاع عاتق (٢٠١٤): فاعلية برنامج ارشادي قائم على الارشاد غير موجه في تنمية تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الملك عبد العزيز .
- ١٠- شحاتة ،محمد : (٢٠١٤) ، قياس الشخصية ،ط٥، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ،الاردن .
- ١١- شحاتة ،محمد ربيع(٢٠٠٩): قياس الشخصية ،سيكولوجية الشخصية \_علم النفس الفردي،ط٢، دار المسيرة للنشر والتوزيع ،عمان ، الاردن .
- ١٢- الشعراوي ،صلاح فؤاد ،(١٩٩٥):اثر برنامج ارشادي في تنمية تحقيق الذات لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة الامارات العربية المتحدة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة عين شمس ، كلية التربية.
- ١٣- طيبيل ،علي وآخرون (٢٠١٢) : تقويم مستوى الاستقرار النفسي لدى العاملين في الوحدات الرياضية والفنية في كليات جامعة الموصل وعلاقته بتحقيق الذات ،مجلة اباحث كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل
- ١٤- عامر موسى عباس ،(٢٠٠٩): اثر وسيلة مساعدة في تطوير الاداء المهاري لمسكة الرمي (الكنده) في المصارعة الرومانية مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد الثاني ، العدد الثاني ، جامعة القادسية.
- ١٥- العامري، فاطمة سالم محمد ،(١٩٩٣):مدى فاعلية برنامج ارشادي في تنمية تحقيق الذات لدى عينة من طلاب كلية التربية لجامعة الامارات العربية المتحدة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة عين شمس ، كلية التربية ،الأمارات.
- ١٦- عبد الحفيظ، إخلاص محمد وباهي ،مصطفى حسين (٢٠٠٠) :طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة .
- ١٧- علاوي ،احمد ونصر الدين ، محمد (٢٠٠٠) :القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ،دار الفكر العربي للطباعة والنشر ،القاهرة.
- ١٨- فرحات، ليلي السيد (٢٠٠١) : " القياس والاختبار في التربية الرياضية " ،ط١، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، مصر .
- ١٩- القيسي،خولة وآخرون(٢٠١٢):موسوعة العلوم النفسية والتربية البدنية ،ط١،دار الضياء للطباعة والنشر ،النجف الاشرف ،العراق .
- ٢٠- النعيم ،عبد اللطيف بن صالح (٢٠١٠): المتغيرات المؤثرة على الشعور بتحقيق الذات لدى عضو هيئة التدريب ، كلية الشريعة في محافظة الاحساء بالمملكة العربية السعودية ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات التجارية.
- ٢١- الوتار ، ناظم شاكر . (٢٠٠٨) . اثر برنامج إرشادي نفسي لإدارة الضغوط النفسية معرفيا لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد(١٤) العدد(٤٩).

الملاحق

الملحق (١)

اسماء السادة الخبراء الذين استعان الباحثان بأرائهم في اجراء البحث وذلك:

١- للتحقق من صلاحية الفقرات لمقياس تحقيق الذات. الرمز \*

٢- للتحقق من صلاحية البرنامج الارشادي لتنمية تحقيق الذات للاعبي المصارعة وعدد الجلسات والفنيات المستخدمة والتوقيتات وعدد الجلسات ومحتوى واهداف الجلسات المستخدمة. الرمز \*\*

ت	اسماء السادة الخبراء	التخصص العلمي	اللقب العلمي	اسم الكلية	اسم الجامعة	الرمز
١	ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	استاذ دكتور	التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة الموصل	* **
٢	خشمان حسن علي	علم النفس التربوي	استاذ دكتور	تربية اساسية	جامعة الموصل	* **
٣	عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	استاذ دكتور	التربية البدنية وعلوم الرياضة / تربية اساسية	جامعة الموصل	* **
٤	اسامة حامد	القياس والتقويم	استاذ دكتور	التربية/ العلوم الانسانية	جامعة الموصل	**
٥	عبد الودود احمد الزبيدي	علم نفس رياضي	استاذ دكتور	التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة تكريت	* **
٦	مؤيد عبد الرزاق الحسو	علم النفس الرياضي	استاذ دكتور	التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة الموصل	* **
٧	نغم محمود	علم النفس الرياضي	استاذ دكتور	التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة الموصل	* **
٨	نبراس يونس حامد	علم النفس الرياضي	استاذ دكتور	التربية الرياضية تربية بنات	جامعة الموصل	* **
٩	ذكرى يوسف	علم النفس التربوي	استاذ دكتور	تربية خاصة التربية الاساسية	جامعة الموصل	* **
١٠	مها صبري حسن	علم النفس الرياضي	استاذ دكتور	التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة كركوك	* **
١١	رعد عبد الامير	علم النفس الرياضي	استاذ دكتور	التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بابل	*
١٢	قيس محمد	علم نفس تربوي	استاذ دكتور	التربية/ العلوم الانسانية	جامعة الموصل	* **



مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (٢٣) - العدد (٧٢) - ٢٠٢٠  
فاعلية برنامج ارشادي في تنمية تحقيق الذات لدى لاعبي المصارعة

** *	جامعة الموصل	التربية/العلوم الانسانية	استاذ مساعد	علم النفس التربوي	فضيلة عرفات	١٣
* **	جامعة الموصل	التربية العلوم الانسانية	استاذ مساعد	علم نفس الشخصية	خالد خيري الدين الحمداني	١٤
* **	جامعة الموصل	التربية العلوم الانسانية	استاذ مساعد	ارشاد وتوجيه نفسي	احمد يونس البجاري	١٥
* **	جامعة الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	رافع ادريس	١٦
* **	جامعة الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	وليد ذنون	١٧
*	جامعة الكوفة	التربية البدنية وعلوم الرياضة	استاذ مساعد	علم نفس رياضي	محسن محمد حسين	١٨
* **	جامعة الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	محمود مطر	١٩
*	جامعة الكوفة	تربية رياضية / بنات	استاذ مساعد	علم نفس الرياضي	حيدر ناجي حبش	٢٠
*	جامعة ديالى	التربية علوم الانسانية	استاذ مساعد	ارشاد وتوجيه نفسي	سلمى حسين كامل	٢١
* **	جامعة الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	نغم خالد نجيب الخفاف	٢٢
* **	جامعة الموصل	التربية / العلوم الانسانية	استاذ مساعد	علم النفس التربوي	احمد وعد الله	٢٣
* **	جامعة الموصل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/التربية الاساسية	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	ثامر محمود الحمداني	٢٤
* **	جامعة الموصل	التربية/ العلوم الانسانية	استاذ مساعد	علم نفس تربوي	ندى فتاح العبايجي	٢٥
* **	جامعة الموصل	التربية الخاصة /التربية الاساسية	استاذ مساعد	علم النفس	سفانة احمد داؤود	٢٦
*	جامعة الموصل	التربية/ العلوم الانسانية	استاذ مساعد	علم النفس التربوي	سرى غانم	٢٧

ملحق رقم (٢)

الجلسات للبرنامج

ملاحظة:

- ١- تم استخدام الوسائل المساعدة (مضخم صوت وداتا شو \_ (data show) ولايتوب في الجلسات)
  - ٢- تم استخدام الفنيات والاساليب المدرجة في الباب الثالث اعلاه في الجلسات وحسب طبيعة كل جلسة وما يناسبها من فنيات
- الجلسة الأولى :**
- عنوان الجلسة: التعارف والتعريف بالبرنامج**
- أهداف الجلسة :** يعرف الباحثان نفسه لأعضاء المجموعة (افراد عينة البحث) .
- تعريف أعضاء المجموعة (افراد عينة البحث) بأهمية البرامج الإرشادية النفسية وتحقيق الذات .
  - التسليم بأهمية البرنامج في تقديم المساعدة ومعرفة طرق تنمية تحقيق الذات لدى لاعبي المصارعة(افراد عينة البحث)
  - محتوى الجلسة : الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية(افراد عينة البحث) ، والعمل على أقامه علاقة تتصف بالمودة والاحترام مع توضيح مبسط لبعض الجوانب الشخصية والعلمية والمهنية عن الباحثان .
  - إعطاء الفرصة لكل لاعب من (افراد عينة البحث) لتقديم نفسه(العمر الزمني التدريبي والانجازات على مستوى اللعبة والتحصيل الدراسي) مع تقديم الثناء لكل لاعب حال الانتهاء من تقديم نفسه .
  - تشجيع (افراد عينة البحث) على التعبير عن آراءهم بحرية تامة، والعمل على الاحترام المتبادل للآراء بين اللاعبين في الجلسات الإرشادية .
  - إظهار التقبل والاهتمام (لأفراد عينة البحث) ، والعمل على تحقيق الانسجام والتوافق بينهم .
  - دور البرامج الإرشادية في مساعدة اللاعبين لحل مشكلاتهم
  - الجلسة الثانية :عنوان الجلسة : البناء المعرفي الرياضي للاعب
  - أهداف الجلسة : - التعرف على مفهوم البناء المعرفي .
  - إعطاء المجموعة نماذج أساليب لأفكار عقلانية منطقية جديدة، والحد من الأفكار السلبية غير المنطقية.
  - محتوى الجلسة : - الترحيب بالأعبين ( افراد عينة البحث) ، وتقديم الثناء لهم لالتزامهم بالحضور .
  - قيام الباحثان بتعريف مفهوم البناء المعرفي والهدف من هذه الخطوة هو إعادة اعداد طريقة التفكير للاعبين ، وذلك بالتخلي عن بعض السلبيات كاستخدام ألفاظ حادة تعكس أفكار الشخص وتصوراته، وإيجاد صيغ بديلة أكثر تفاؤلاً ولطفاً، ويشمل جملة من الأفكار التي تتسجم مع القيم الأساسية في الحياة، وتحقق الفاعلية الاجتماعية والايجابية، وتؤدي إلى تحقيق الذات واحترام الآخرين
  - قيام الباحثان بتعريف اللاعبين ( افراد عينة البحث ) ماهية الأفكار السلبية، والتي تعني ( الأفكار ذات معنى غير منطقي ، وشائعة في المجتمع والتي تؤدي إلى الاضطراب الانفعالي، ويجب ايقافها والعمل على إعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها اللاعب منطقياً ومتعقلاً وأكثر واقعية.
  - اعطاء الباحثان للاعبين (افراد عينة البحث) بعض مفاهيم لإيقاف الافكار السلبية: إيقاف الأفكار السلبية: تعني ببساطة أنه عندما يتولد لدى اللاعب أفكارا سلبية عليه أن يوجه لهذه الأفكار كلمة « قف » فهو بذلك يعمل على تشتت تدفق الدافع السلبي ، وإحلال التفكير المنطقي محله . وهذه الطريقة لا تعمل بصورة جيدة إلا في حالة إعداد أفكار عقلانية وايجابيه لكي تحل محل الأفكار السلبية.
  - خطوات طريقة إيقاف الأفكار السلبية للاعب ( افراد عينة البحث) وتشمل :

- مساعدة لاعب المصارعة من ( افراد عينة البحث ) على التعرف على الأحداث التي تثير الأفكار السلبية .
- التعرف على علامات واضحة يمكن استخدامها مثل كلمة (لا) الى الافكار السلبية ، او وضع علامة حمراء امام اللاعب.
- المعاونة في تعرف اللاعب على الأفكار الإيجابية التي تحل محل الافكار السلبية.
- ممارسة إيقاف الأفكار السلبية عن طريق استخدام التصور العقلي لإعادة استحضار الأحداث اولاً ومن ثم السماح باستحضار الأفكار الايجابية للاعب .
- مثال ونموذج لإيقاف الافكار السلبية :
- اللاعب \_ انا اكره اللاعب الخصم \_ المدرب \_ قف stop
- اللاعب \_ اكرهه لأنه مغرور \_ المدرب \_ قف stop
- اللاعب \_ اكره تصرفاته \_ المدرب \_ قف stop
- اللاعب \_ سألعب معه بروح رياضية \_ المدرب \_ احسنت وذلك هو المطلوب منك
- اعطاء واجب منزل للاعبين (افراد عينة البحث ) حول الافكار السلبية لديهم ومحاولة معالجتها.
- الجلسة الثالثة :
- عنوان الجلسة: تعليم ( الاسترخاء ) في لعبة المصارعة.
- أهداف الجلسة:- الحاجة إلى تنمية المهارات العقلية (الاسترخاء ) لدى لاعبي المصارعة
- تعريف اللاعبين بأهمية الاسترخاء في تطوير المهارات العقلية أثناء الوحدات التدريبية وأثناء المنافسات الرياضية
- محتوى الجلسة :
- مراجعة الواجب المنزلي في الجلسة السابقة.
- المهارات العقلية: قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب.
- قيام الباحثان بشرح معنى الاسترخاء والتصور العقلي : التي تعني استراتيجية تتضمن الاسترجاع العقلي للعائد المرغوب من التأهيل مثل الالتئام العود لممارسة النشاط الرياضي .ويمد التصور العقلي والاسترخاء اللاعب بطرق التغلب على التوتر .
- قيام الباحثان بشرح أنواع الاسترخاء :قسم الاسترخاء الى نوعين هما :
- ١- الاسترخاء العضلي : يقصد به القدرة على خفض التوتر وشد العضل , ويتضمن انواع متعددة تشترك جميعها بالهدف هو العمل على الوصول الى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء وتختلف في الوسيلة التي توصل الى هذه الحالة ومن انواع الاسترخاء العضلي : (الاسترخاء التعاقبي , والاسترخاء التخيلي , والاسترخاء ذاتي , والاسترخاء الموضوعي , والاسترخاء خلال الجهد , واسترخاء النفس الواحد).
- ٢- الاسترخاء العقلي : يقصد به القدرة على خفض التوتر والتحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق , و يأتي دوره بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي
- ٣- تتضمن هذه الطريقة الوصول الى مرحلة الاسترخاء من خلال العمل على عشر مجموعات عضلية في الجسم تبدا بالأصابع والساعد وتنتهي بالجسم كله وكالتالي .
- ١-الأصابع والساعد ٢-العضد ٣-الرقبة والكتفين ٤- الوجه والفك ٥- الصدر ٦- البطن ٧- الظهر ٨-الفخذين ٩-
- الساقين ١٠- الجسم كله .
- طريقة الاداء : -غلق العينين-قضاء حوالي دقيقة في كل مجموعة عضلية -التركيز على مدى النقل والاسترخاء والنقل في العضلات -عند ملاحظة التوتر محاولة ازالته عن طريق الشعور بالنقل -عند كل زفير قول كلمة (استرخ) لنفسك ببطء - في نهاية المجموعات العشر افتح عينيك مع الشعور بالاستيقاظ حيث يتم تقديم نموذج من قبل الباحثان عن الفرق بين حالة

التوتر والاسترخاء في الذراع كمثال توضيحي لأعضاء المجموعة الارشادية وتكراره لعدة مرات وتقديم نموذج من احد اعضاء المجموعة لممارسة الاسترخاء .

الواجب المنزلي :تزويد اللاعبين ( افراد عينة البحث)اداء الاسترخاء بشكل انفرادي الجلسة الرابعة:

عنوان الجلسة: ( المراقبة الذاتية وتقييم الاداء )

هدف الجلسة: - مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة .

- شرح توضيحي لكيفية تدريب لاعبي المصارعة على المراقبة الذاتية للأداء .

- تدريب لاعبي المصارعة على مهارتي التقييم والتعزيز الذاتي للأداء , ووضع أهداف ايجابية لأجل تحقيقها .  
محتوى الجلسة:

- يقوم الباحثان بتوضيح مفهوم المراقبة الذاتية للأداء التي تعني (انتباه اللاعب بشكل متعمد لسلوكه وملاحظته بشكل دقيق وتسجيل العوامل والمواقف التي توجهه وتقوده للتصرف بطريقة ما), أي بمعنى تعديل وتغيير السلوك على وفق ما يرغب .

- يقوم الباحثان بإعطاء مثال توضيحي للمراقبة الذاتية للأداء من خلال أشراك اللاعبين في المثال بحيث يوجه سؤال لأحد اللاعبين ويطلب منهم ان يقوم بمراقبة تصرفات زميله في المجموعة وتحديد بعض النقاط المتعلقة بسلوكه ويقيم تصرفات زميله تجاه تلك النقاط التي قام بتحديدھا .

- يوضح الباحثان للاعبين ( افراد عينة البحث) المهارات أعلاه من خلال المثال الآتي:

( احد لاعبي المصارعة لا يلتزم بالحمية الغذائية التي اعطاها له المدرب وذلك يعرضه لزيادة وزنه) علما ان قانون اللعبة يتطلب المحافظة على الوزن) مثلا فكان عندما يأكل شيء لا ينصح المدرب بأكله لأنه يسبب السمنة يقوم بتأنيب نفسه وممارسة التدريب لحرق السعرات الداخلة والمحافظة على وزنه لأهمية الوزن للمصارعين )  
الجلسة الخامسة:

عنوان الجلسة : الثقة بالنفس

أهداف الجلسة : أن يتعرف اللاعبون إلى أهمية الثقة بالنفس

- تنمية ثقة اللاعب بنفسه

- زياده قدرة اللاعب على الاعتماد على نفسه في المواقف الصعبة في اثناء النزال .

محتوى الجلسة :-الترحيب باللاعبين ( افراد عينة البحث) وتقديم الشكر على التزامهم وحضورهم

- يقوم الباحثان بإعطاء فكرة عن مفهوم الثقة بالنفس .

- يطلب الباحثان من اللاعبين إعطاء بعض الأمثلة عن مواقف رياضيه يكون فيها اللاعب واثقة من نفسه أو غير واثق ، ثم يبدأ النقاش فيما بينهم .

- يوضح الباحثان الفرق في اثناء المناقشة بين الثقة بالنفس المنخفضة والثقة المثلى والثقة الزائفة والغرور .

-إعطاء واجب منزلي للاعبين عن مواقف يكون اللاعب واثق من نفسه في اداء ما واداءه دون تردد.

الجلسة السادسة:

عنوان الجلسة : تأثير تعامل المدرب وعلاقته باللاعبين .

أهداف الجلسة : -تأثير شخصية المدرب في اللاعبين .

- نوع وطبيعة العلاقة بين المدرب واللاعبين .

- مدى تقدير واحترام اللاعبين للمدرب .

محتوى الجلسة:-الترحيب باللاعبين ( افراد عينة البحث) وتقديم الشكر على التزامهم وحضورهم .

- أساس نجاح المدرب في عمله التدريبي في مجال المصارعة يعتمد على قوة شخصيته وصدقه واتساع معرفته باختصاصه وقدرته على ترجمة ذلك أمام لاعبيه. ، والمدرب الذي يريد أن يصل الى مستوى متقدم يجب أن يتعرف الى الاشياء الجديدة في اساليب التدريب الحديثة لكي يستطيع ان يفرض شخصيته العلمية والمعرفية على اللاعبين .  
-ان مدرب المصارعة الناجح يجب ان تتوفر لديه بعض السمات مثل الثقة بالنفس ، وضبط الذات، وتحمل المسؤولية، والقدرة على اتخاذ القرار المناسب .

-يقوم الباحثان بتوضيح بعض مسؤوليات المدرب الناجح للاعبين ومن هذه المسؤوليات :

- ١- يجب على كل مدرب أن يكون متوازن بالتعامل مع كل لاعب من الفريق من خلال حسن الاستماع والتواصل .
  - ٢- يجب أن تبنى العلاقة بين المدرب واللاعب على اساس الثقة والاحترام والتقدير والمحبة .
  - ٣- ان لا يشجع المدرب اللاعبين على استعمال العنف ، والعدوان .
- الواجب المنزلي: يذكر كل لاعب ثلاثة مواقف ايجابية وثلاثة مواقف سلبية مر بها مع المدربين.  
الجلسة السابعة:

عنوان الجلسة : التعزيز والدعم الاجتماعي.

هدف الجلسة:- معرفة التعزيز والدعم والتنشئة الاجتماعية.

محتوى الجلسة :- قيام الباحثان بمناقشة الواجب المنزلي مع تقديم التعزيز .

- قيام الباحثان بتوضيح اسباب للمشاركة الرياضية الايجابية وهي:

١-العوامل الشخصية ٢-اساليب الاجتماعية. ٣-مواقف التنشئة الاجتماعية.

-قيام الباحثان ببيان معنى العوامل الشخصية وتشمل:دافعية الانجاز وادراك المهارة والخبرة الرياضية

-قيام الباحثان بتوضيح اساليب الاجتماعية والتي تتضمن(تأثيرات الاخرين والمواقف الاجتماعية والتي تعمل على توفر العوامل المؤهلة من برامج ومنشآت وتسهيلات الى جانب من يتعلمون الادوار) الواجب المنزلي : يذكر كل لاعب موقف حصل فيه تعزيز اجتماعي لدعمه.

الجلسة الثامنة :

عنوان الجلسة:( توكيد الذات الايجابية )

هدف الجلسة: - مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة

- توضيح مفهوم عن مهارة توكيد الذات الايجابية.

محتوى الجلسة: - يقوم الباحثان بتقديم مهارة توكيد الذات الايجابية والتي تعني من خلال تعامل المدرب مع اللاعبين تتولد العديد من المواقف التي تجعل اللاعب يتعرض لضغوط عديدة في التدريب تضطره الى التنازل عن حقه وهذا يولد لديه شعورا حيث يقوم الباحثان بإعطاء بعض الأمثلة للعبارة المؤكدة للذات التي يتمكن اللاعبين من استخدامها مع المدرب مثلا:

١- يقوم لاعبي المصارعة بمناقشة بعض الأمور السلبية لأدائهم في النزال بهدوء مع المدرب وتقبل نقدهم لكي يتمكنوا من تحديد الخطأ وعدم تكراره.

٣- قيام الباحثان بعرض بعض النزالات من خلال تصوير فيديو كنموذج وتوضيح الاسلوب الامثل لمواجهة المنافس في تلك النزالات.

الجلسة التاسعة:

عنوان الجلسة: تحقيق الذات لدى المصارع:

هدف الجلسة :-تعريف اللاعبين على ماهية تحقيق الذات

محتوى الجلسة : يشرح الباحثان للاعب المصارعة عينة البحث مفهوم تحقيق الذات : يرتبط بما يحفز الفرد على أن يكون مبدعا وان يقوم بتحقيق إمكاناته وترجمتها إلى واقع وفيها يحاول الفرد تحقيق ذاته عن طريق تعظيم استعمال قدراته ومهاراته الحالية والمحتملة لتحقيق أكبر قدر ممكن من الإنجازات فضلا عن انه يمثل احد .

-التقويم الذاتي :يوظف المرشد خبرته وعمله بما يجعل المسترشد واعيا بسلوكه غير السوي وتصدير أحكاما تقويمية على هذا السلوك ويتعلم سلوكا أفضل لإشباع حاجاته.

-التأكيد على التفكير الهادئ و الصحيح لبيان مستوى الأداء تجنب السرعة في اتخاذ القرار وان يتلاءم مستوى اللاعب مع طموحاته

مثال :بيان الباحثان (لأفراد عينة البحث) في كيفية الوصول الى تحقيق الذات عن طريق الحوار بين المدرب ولاعبيه بقوله (أن تحقيق الفوز لن يكون من خلال لاعب واحد مهما بلغ من قدرات ومهارات لذا يتوجب عليكم مراجعة الذات عن طريق التفكير الهادف للوصول الى التقويم الذاتي وإصدار الحكم السليم عن الذات وصولا الى تحقيق الذات وبالتالي الفوز بتظافر الجهود لجميع اللاعبين )

الجلسة العاشرة: عنوان الجلسة: الختامية

اهداف الجلسة :- التمهيد لإنهاء العلاقة بين المرشد (الباحثان ) والمجموعة الارشادية (افراد عينة البحث)

محتوى الجلسة :مناقشة وحوار مع اللاعبين (افراد عينة البحث) بخصوص ما تم طرحه من محاضرات في البرنامج

-توزيع جوائز تقديرية لأعضاء المجموعة الارشادية للتعبير عن مدى الالتزام في الحضور والمشاركة

-التوجه بالشكر والتقدير لإدارة النادي والكادر التدريبي وكافة اللاعبين لتقديمهم العون في انجاز التجربة

-التطبيق النهائي للاختبار البعدي للتجربة من خلال الحصول على اجابات افراد عينة البحث لمقياس تحقيق الذات.

ملحق (٣)

المقياس المستخدم من قبل الباحثان لمتغير تحقيق الذات

ت	العبارة	لا تنطبق مطلقاً	لا تنطبق	تنطبق تماماً
١	لا أشعر بالخجل عندما تظهر علي بعض الانفعالات .			
٢	أشعر إن علي أن أتصرف طبقاً لما يتوقعه الناس مني.			
٣	أعتقد إن الناس طيبون ويمكن الوثوق بهم .			
٤	أرى إن لي مطلق الحرية في أن أغضب ممن أحب .			
٥	من الضروري أن يوافق الآخرون على ما أفعل .			
٦	لا أتقبل نواحي الضعف الخاصة بي .			
٧	أستطيع أن أحب الناس دون برهان على إنهم يستحقون ذلك .			
٨	أكره الفشل .			
٩	أتجنب المحاولات التي تهدف إلى تبسيط وتحليل الاعتقادات السائدة .			
١٠	من الأفضل أن تتصرف بتلقائية وليس من المهم أن تكون محبوباً			
١١	ليس هناك مهمة محددة في الحياة أكرس حياتي لها			
١٢	أعبر عن مشاعري حتى ولو أدى ذلك إلى نتائج سيئة.			
١٣	لا أشعر إنني مسؤول عن مساعدة الأشخاص الآخرين			
١٤	تقلقني أفكار تدور حول خواص النقص عندي .			
١٥	أشعر إنني محبوب من الناس لأنني أحبهم .			

(محمد شحاتة, ٢٠١٤)