مركز ضبط النفس وعلاقته بنتائج منافسات لاعبي البولينغ في بطولة سيناء العربية2014

سندس راضي عباس

2014

مستخلص البحث

يعد مفهوم مركز الضبط الداخلي والخارجي متغير هام لتفسير السلوك الإنساني, في المواقف المختلفة وذلك للتعبير عن مدى شعور الفرد, من حيث قدرته على التحكم في الأحداث الخارجية التي يمكن أن يؤثر فيها.

ويهدف البحث الى :-

- التعرف على درجة مركز ضبط النفس لاعبي البولينغ لكلا الجنسين.
- إيجاد الفروقات بين الجنسين في درجة ضبط النفس لاعبي البولينغ.
- إيجاد العلاقة بين مراكز ضبط النفس ونتائج منافسات لاعبي البولينغ .

استعملت الباحثة المنهج ألوصفي, على لاعبي المنتخبات الوطنية للدول المشاركة في بطولة سيناء الدولية المفتوحة بالبولينغ(رجال + نساء), والتي أقيمت في جمهورية مصر العربية للفترة من(15-2014/4/30) والبالغ عددهم (72) لاعب ولاعبة(57لاعب +15 لاعبة) وبنسبة (100%), وهم بذلك يمثلون مجتمع البحث بأكمله ، والدول المشاركة هي (مصر, الكويت, العراق, الأردن ,السعودية .

تم تطبيق مقياس مركز ضبط النفس بمساعدة فريق العمل المساعد قبل البطولة بيوم واحد وبشكل جماعي بتاريخ 2014/4/14 الساعة الرابعة عصرا في قاعة البولينغ بالقاهرة .

بدأت البطولة يوم 2014/4/15 ولغاية 2014/4/30 , وتم جمع نتائج المنافسات من اللجنة التحكمية في نهاية البطولة .

وبعد معالجة النتائج وتحليلها استنتجت الباحثة مايأتي:

- ظهر أن عينة البحث من النساء والرجال للاعبي البولينغ تتميز بمركز ضبط داخلي .
- لم يظهر اختلاف في مركز الضبط الداخلي والخارجي بين النساء والرجال من لاعبي البولينغ.

- ظهرت علاقة ارتباط معنوية طردية بين مقياس مركز الضبط ونتائج منافسات لاعبي البولينغ.

بناءً على ما ورد في البحث من استنتاجات توصي الباحثة بالآتي:-

- ضرورة اهتمام الجهات الرياضية المسئولة عن مختلف الألعاب الرياضية والأندية الرياضية والمنتخبات الوطنية بمركز ضبط النفس لدى لاعبي البولينغ لما له من تأثير في نتائج المنافسات .
- الاهتمام بلعبة البولينغ من خلال أجراء دراسات مختلفة لتطوير الانجاز ولفئات عمرية أخرى.
- الإفادة من مقياس هذه الدراسة للتعرف على علاقة مركز الضبط ببعض المتغيرات البدني والمهارية.. وغيرها.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

يحتاج لاعبي البولينغ بشكل كبير إلى إعداد نفسي لأداء فعالياتهم, وهنالك عدة مؤهلات يجب معرفتها تساهم في الأعداد النفسي منها خصوصية المنافسة, ومسؤولية اللاعب تجاه مدربه وجمهوره, وحتى زملائه في الفريق ،وهناك خصائص شخصية ونفسية لابد من معرفتها عند اللاعبين للتعامل معهم على أساسها واستثمارها في سبيل تحقيق الانجاز لديهم, ومركز الضبط النفسي واحدة من هذه المؤهلات لما له من دور إيجابي في حياة اللاعبين ما بين الشخصية والاجتماعية والرياضية. ومن الصعب تحقيق الانجاز الرياضي ,دون تمكن اللاعب من السيطرة على الناحية الانفعالية والاجتماعية ، وحل المشكلات اليومية والتكيف مع متطلبات التدريب والمنافسة.

ويعد مفهوم مركز الضبط الداخلي والخارجي متغير هام لتفسير السلوك الإنساني, في المواقف المختلفة وذلك للتعبير عن مدى شعور الفرد, من حيث قدرته على التحكم في الأحداث الخارجيـة التي يمكن أن يؤثر فيهـا.

وترى الباحثة أن بعض اللاعبين بعد الانتهاء من المنافسة الرياضية وبخاصة في حالة عدم تحقق الفوز أو الانجاز المطلوب في مستوى الأداء بالدرجة التي يتمنى الوصول إليها يرجعون ذلك الفشل إلى عوامل خارجية (سوء تحكيم, القرعة, الجمهور, الحظ السيئ, نفوذ الآخرين) وغيرها من العوامل المختلفة, و البعض الأخر من اللاعبين يرجعون ذلك الفشل, إلى نقص في قدرتهم البدنية والمهارية لعدم انتظامهم في التدريب وعدم قدرتهم على بذل المجهود المطلوب والمناسب مع تحقيق الهدف الذي يسعى من اجله ،هنا نجد في الحالة الأولى أن اللاعبين ينتمون إلى أفراد وجهة الضبط الخارجي, أما في الحالة الثانية ينتمون إلى أفراد وجهة الضبط الداخلي, بهذا يمكن التعبير عن مفهوم وجهة الضبط كمتغير أو كسمة موجودة لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية المختلفة وخاصة الفردية وتتباين درجات اعتقاد اللاعبين وفقا للادراكات التي يعتقدها كل منهم .

ولأن رياضة البولينغ من الألعاب التي لاقت اهتمام كبير في الآونة الأخيرة, يسعى المدربون والمهتمون بها إلى إيجاد أفضل السبل والإمكانيات المادية والعلمية للارتقاء إلى مستوى يضاهي المستويات العليا عربيا وعالميا.

وتتضح أهمية البحث الحالي في افتقار الدراسات في واقع البيئة العراقية والعربية على حد علم الباحثة إلى دراسة تتضمن مركز ضبط النفس الخارجي والداخلي لدى لاعبي البولينغ، وبرغبة من الباحثة في محاولة للبحث في تفسيرات العلاقات التي تحكم هذا المتغير النفسي, فضلا عن التعرف على مركز الضبط ببعديه الداخلي والخارجي ، ودراسة الفروق بينهما حتى يمكن من خلال نتائج هذه الدراسة المساعدة في حسن توظيف تلك المتغيرات وتوجه المنافسة وتعزيزها بما يحقق أفضل مستوى من الانجاز للاعبين في التدريب والمنافسات، ومن اجل إعطاء معلومات ومؤشرات تساعد في تحسين مستوى برامج الإعداد النفسي قصير وطويل المدى بما يسهم في رفع مستوى انجاز لاعبي البولينغ.

2-1 مشكلة البحث:-

أن أعداد الرياضيين للبطولات لابد أن يكون عن طريق رفع استعدادهم الذاتي وتهيئتهم لما يراد منهم من انجاز وتعبئة الطاقة النفسية للاعبين ليتحقق الوصول إلى المستوى الرياضي العالي, والمحافظة عليه في مدى استخدام اللاعب لأقصى قدراته البدنية والمهارية والنفسية. وتعد الجوانب النفسية في رياضة البولينغ من المحددات المهمة في انجاز اغلب الرياضات في الوقت الحاضر , ومن خلال متابعة و مشاهدة الباحثة للبطولات الأخيرة للمنتخب الوطني للنساء والرجال بالبولينغ , وجدت أن اغلب لاعبي البولينغ تتكامل لديهم القدرات البدنية والمهارات الفنية والمواصفات الجسمية لتحقيق الانجاز, لكن نجدهم يفتقرون إلى تكامل المهارات النفسية وخصوصا أثناء المنافسة , وقلة ضبط النفس والتكييف أثناء التدريب والمنافسة, وهذا ما قد يؤثر في تحقيق الانجاز المطلوب.

إذ لاحظت الباحثة التباين الكبير بين اللاعبين في تفسير نتائج أدائهم فالبعض يفسر النتائج في ضوء عوامل خارجية مثل الحظ و الصدفة ،وتأثير الجمهور والقدر، ومساعدة الآخرين، بينما البعض الأخر يفسر النتائج في ضوء عوامل شخصية ذاتية داخلية مثل الاستعداد والتدريب الجاد ،والقدرة والمحاولة والمجهود ، إضافة إلى ما سبق أن هذا البحث يعتبر استجابة عملية للتوجيهات الحديثة في علم النفس ، التي تعطي اهتماما لمركز ضبط النفس للرياضي .

3-1 أهداف البحث :

- التعرف على درجة مركز ضبط النفس لاعبي البولينغ لكلا الجنسين.
- إيجاد الفروقات بين الجنسين في درجة ضبط النفس لاعبي البولينغ.
- إيجاد العلاقة بين مراكز ضبط النفس ونتائج منافسات لاعبي البولينغ .

4-1 فروض البحث:-

- هناك تباين في مستوى مركز الضبط لاعبي البولينغ .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور , إناث) في درجة مراكز ضبط النفس.
- وجود علاقة ارتباط بين مراكز ضبط النفس ونتائج منافسات لاعبي البولينغ .

5-1 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري : لاعبي المنتخبات الوطنية العربية المشاركين في بطولة سيناء العربية للبولينغ للعام 2014 والبالغ عددهم 72 لاعبا .

2-5-1 المجال ألزماني :- للفترة 15-2014/4/30م.

3-5-1 المجال المكاني :- قاعة البولينغ في جمهورية مصر العربية في القاهرة.

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 مفهوم مركز الضبط:

يُعرف مركز الضبط بأنه الدرجة التي عليها يدرك الفرد أن المكافأة أو التدعيم تتبع أو تعتمد على سلوكه هو ومواصفاته ، فى مقابل الدرجة التي عليها يدرك الفرد أن المكافأة أو التدعيم مضبوطة أو محكومة بقوى خارجية ، وربما تحدث مستقلة عن سلوكه. أي أن مركز الضبط هو مدى إدراك الفرد بوجود علاقة سببية بين سلوكه وبين ما يتلو هذا السلوك من مكافأة أو تدعيم.(6:6)

لذا ترى الباحثة أن مركز الضبط عبارة عن إدراك الفرد لمصدر المسؤولية عن النتائج والأحداث فمركز الضبط الداخلي يعنى أن الفرد يأخذ على عاتقه مسئولية النجاح أو الفشل نتيجة لجهوده الخاصة وقدراته الذاتية , أما مركز الضبط الخارجي فيشير إلى أن الفرد يرجع ما يحدث إلى أمور خارج نطاق تحكم القدر والحظ والصدفة .

2-1-2 موقع الضبط في المجال الرياضي :

بما أن الاتصاف بالضبط الداخلي والخارجي يعتمد بشكل أساس على مدى إدراك الفرد للعلاقة بين السلوك والاستجابات في البيئة وعلى مدى شعوره بالمسؤولية الشخصية تجاه الإحداث فجوهر الضبط أذن هو الاعتقاد بوجود علاقة بين الفعل والنتيجة ويمثل موقع الضبط في الرياضة بناء نفسياً يشير إلى اعتقاد اللاعبين عما إذا كانوا يضبطون شخصياً ما يحدث لهم ويتحكمون فيه واللاعبون ممن يظهرون ضبطاً داخلياً يميلون إلى الاعتقاد بان سلوكهم في المواقف التنافسية يؤثر في النتائج اما اللاعبون الذين يبدون

ضبطاً خارجياً يميلون إلى عزو نتائجهم إلى عوامل خارجية مثل (الحكم, الجمهور, الخصم, أدوات اللعب, الصدفة, القدر, الحظ , المدرب نفسه)(82:3)

وقد قام (واينر)بدمج عوامل (هايدر) الأساسية التي هي (المحاولة والقدرة، صعوبة المهمة، الحظ)على النحو الأتي:

1- عوامل داخلية (شخصية):

- القدرة .... عامل داخلي مستقر.
- المجهود ..... عامل داخلي غير مستقر .

2- عوامل خارجية (بيئية) :

- صعوبة مهمة .... عامل خارجي مستقر.
- الحظ .... عامل خارجي غير مستقر(192:13)

وفي الواقع أن كل رياضي لديه مزيج من نوعي الضبط الداخلي والخارجي ولكن الاختلاف في درجة سيطرة أي منهما بمعنى أن رياضياً يغلب عليه الضبط الخارجي وأخر يكون النمط السائد عنده هو الضبط الداخلي وهنا تظهر أهمية دور كل من الرياضي والمدرب في معرفة النمط السائد لدى الرياضي هل هو الضبط الخارجي أم الضبط الداخلي.(81:3)

فان اللاعبين الذين يعتقدون بان قدراتهم وقبلياتهم المهارية والبدنية وطبيعة أدائهم في السباقات وما يترتب على نجاحهم أو فشلهم يعود إلى أسباب داخلية تعود أليهم فهؤلاء هم ذوي موقع الضبط الداخلي بينما نجد اللاعبين ذوي موقع الضبط الخارجي يعتقدون بان ما يحدث لهم في السباقات من نجاح أو فشل طبيعة أدائهم يعود إلى أسباب خارجية مثل (الحظ أو الصدفة أو القدر أو الآخرين).(35:14)

3-1-2 أسس وطبيعة لعبة البولينغ:

تعد لعبة البولينغ أحد أمتع الألعاب الرياضية التي تقام منافستها داخل الصالات, وهي من الألعاب التي تمارسها كافة الأعمار, لكنها من الرياضات الصعبة على مستوى الاحترافي ,لأنها تتطلب توافقا عصبيا وعضليا كبيرا، بالإضافة إلى تنسيق هائل بين نظر اللاعب ومهاراته اليدوية. (21:1)

تمارس هذه الرياضة برمي أو دحرجة كرة مطاطية كبيرة الحجم تزن (7,258) كيلو جراماً, في ممر أرضي(خشبي) يبلغ طوله 18متر وعرضه 1,04 متر, لإسقاط أكبر عدد من الأوتاد الخشبية والفوز بالنقاط .(49:2)

ومن قواعدها عدم مشي لاعبين سويا على المسار، ويفضل أن ينتظر ألاعب زميله في الحارة التي بجانبه ثم ينطلق للتسديد. إضافة إلى عدم اجتياز الخط الفاصل بين المسار والحارة، لأن ذلك يحسب له خطأً قانونياً (فاوول).

كما ويغطى الملعب بالزيت, ليسهل انزلاق الكرة ويتسبب في تغير مسارها, كذلك قد يسبب الزيت المتواجد في الحارة الانزلاق وتكون هناك سقوط وإصابة اللاعب. **(1170:17)**

2-2 الدراسات المشابهة :

2-2-1 دراسة:- رشا محمد اشرف وهند سليمان.

استراتجيات التفكير والتركيز وعلاقتها بنتائج البطولة لدى لاعبي البولينغ الدوليين (58:7)

هدفت الدراسة إلى التعرف على استراتجيات التفكير وتركيز الانتباه كل لاعب من اللاعبين (مصريين- عرب- أجانب), فضلا عن دراسة فروقها وفقا نتائج البطولة, واستخدم الباحثان المنهج الوصفي, على عينة قوامها (101) لاعب البولينغ من الجنسيات الثلاثة في بطولة سيناء الدولية .واستنتجت الباحثتان بأن هناك فرق دالة إحصائيا بين عينات البحث الثلاثة في بعدي تجزئة الأداء والتفكير الايجابي وهناك فروق دالة إحصائيا في ضوء تصنيف عينة البحث تبعا لترتيب نتائج البطولة في بعدي التصور العقلي والتفكير الايجابي والوقت المستغرق الاجابه عليه

2-2-2 أسماء إبراهيم عباس :

أهم القدرات البدنية والحركية والذهنية ونسب مساهمتها بالانجاز لدى لاعبي البولينغ.(9:4)

وهدفت الدراسة إلى:

- التعرف على نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية والحركية الذهنية في انجاز لعبة البولينغ.

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على لاعبي المنتخبات الوطنية للدول الخمسة عشر المشاركة في بطولة سيناء الدولية المفتوحة بالبولينغ(الرجال), والتي أقيمت في جمهورية مصر العربية للفترة من 23-2013/4/30 والبالغ عددهم (100) لاعبا، وقد اختارت الباحثة عينة قوامها (98)لاعبا. واستنتجت الباحثة :

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات البدنية والحركية والذهنية بانجاز لاعبي البولينغ .
- وجود نسبة مساهمة متباينة لبعض القدرات البدنية والحركية والذهنية بانجاز لاعبي البولينغ .

2-2-3 دراسة: محمد نعمة حسن:

موقع الضبط وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي الساحة والميدان المتقدمين. (14:12)

هدفت الدراسة إلى:

– معرفة العلاقة بين موقع الضبط ودافعية الانجاز لدى لاعبي الساحة والميدان المتقدمين وتبعا للفعاليات الخمس. وقد شملت عينة الدراسة (80)لاعباً يمثلون أفضل ثمانية أندية في لعبة الساحة والميدان .وقد استخدم المنهج الوصفي وبعد تطبيق المقاييس على العينة, تم معالجة البيانات والتوصل إلى الاستنتاجات بان لاعبي الساحة والميدان المتقدمين هم من ذوي موقع الضبط الداخلي ولديهم دافعية للانجاز وان البعد الأقوى بالنسبة لدافعية الانجاز هو بعد دافع تحقيق النجاح .كما وجد بان هنالك علاقة ايجابية بين موقع الضبط ودافعية الانجاز تبعا للفعاليات الخمس.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1- منهج البحث:-

اختارت الباحثة المنهج ألوصفي, نظراً لملاءمته طبيعة الدراسة "آذ يهدف أسلوب المنهج ألوصفي إلى تحديد الظروف والقيم والعلاقات الإنسانية المتعددة فهو الطريق أو الطريقة التي توصل الإنسان من نقطة إلى أخرى أو هو السمة الغالبة على مجموعة الظواهر الفكرية والسلوكية". (62:8)

3-2 مجتمع البحث وعينته:

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي المنتخبات الوطنية للدول المشاركة في بطولة سيناء الدولية المفتوحة بالبولينغ(رجال + نساء), والتي أقيمت في جمهورية مصر العربية للفترة من(15-2014/4/30) والبالغ عددهم (72) لاعب ولاعبة(57لاعب +15 لاعبة) وقد اختارت الباحثة عينة البحث والمتمثلة بجميع اللاعبين (النساء والرجال) وبنسبة (100%), وهم بذلك يمثلون مجتمع البحث بأكمله ، والدول المشاركة هي (مصر, الكويت, العراق, الأردن, السعودية البحرين).

3-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات :

تعرف أدوات البحث "هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات ، بيانات، عينات، أجهزة...الخ".(122:15)

وقد استخدمت الباحثة الأدوات الآية:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص،ملحق (1).
- الاستبانة: (مركز ضبط النفس), الملحق(3).
- فريق العمل المساعد, ملحق (2).
- ساعة توقيت للتعرف على الوقت للإجابة عن المقياس في التجربة الاستطلاعية.
- ملعب بولينغ قانوني.
- كرة خاصة بالبولينغ .
- حذاء خاص بالبولينغ.
- أقلام جاف عدد(72).
- كاميرا تصوير فوتوغرافية نوع (Sony) عدد واحد .

4-3 التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبي أندية العراق بالبولينغ من المتقدمين وهم من خارج مجتمع البحث , والبالغ عددهم (15) لاعب ولاعبة, للتعرف على أهم الصعوبات التي تواجه الباحثة في تطبيق الاستبيان وجمع نتائج المنافسات.

وتم أجراء التجربة الاستطلاعية الساعة الرابعة عصرا في قاعة فندق فلسطين مرديان للبولينغ في يوم 2014/3/10وكان الغرض من هذه التجربة :

- التأكد من مدى وضوح التعليمات وفقرات الاستبيان .
- التعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق بغية تلافيها عند تطبيق الاستبيان بصيغته النهائية .
- التعرف على الوقت اللازم للتطبيق والإجابة عن فقرات الاستبيان وقد طلبت الباحثة من أفراد العينة الاستطلاعية تدوين ملاحظاتهم تحريريا على الفقرات التي فيها غموض والصياغة التي يرونها أفضل وأنسب، وان متوسط الوقت التقريبي للإجابة كان (15) دقيقة .

5-3 خطوات إجراء البحث .

1-5-3 مقياس مركز ضبط النفس.(10:9)

يتكون المقياس من (41) فقرة, و يمثل البعد الداخلي الفقرات التالية (1, 3, 6, 8, 10, 12, 14, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 33, 36, 38, 40, 41). وفقرات الأخرى تمثل البعد الخارجي وتتمثل بالفقرات(2, 4, 5, 7, 9, 11, 13, 16, 19, 23, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 37, 39).

إن عملية تصحيح المقياس تتم بوضع درجة مناسبة لكل فقرة وحسب إجابة المستجيب من خلال مفتاح التصحيح الذي هو عبارة عن الأداء الذي يكشف بها المفحوص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس.

أما بدائل الإجابة لكل من البعدين يبنها الجدول (1).

جدول (1)

يبين بدائل الإجابة لكل من البعدين الداخلي والخارجي لمركز ضبط النفس.

بدائل الإجابة و وزن الفقرة	موافق تماماً	موافق	ارفض	ارفض تماماً
البعد الداخلي	4	3	2	1
البعد الخارجي	1	2	3	4

ويمكن معرفة موقع الضبط لدى اللاعبين, من درجة المقياس بصورته النهائية متكوناً من (41) فقرة, لذا فأن أعلى درجة محتملة يحصل عليها اللاعب هي (164) درجة والدرجة الأدنى (41) درجة , لأن تقدير الإجابة رباعي, وبهذا يكون الوسط الفرضي للمقياس هو (103) درجة حيث كلما كانت درجة اللاعب أعلى من الوسط الفرضي كان ذلك مؤشرا على انه من ذوي موقع الضبط الداخلي, أما أذا كانت درجته اقل أو تساوي من الوسط الفرضي فيكون من ذوي موقع الضبط الخارجي.

3-5-2 الأسس العلمية للمقياس.

3-5-2-1 الصدق :-

تحققت الباحثة من صدق المقياس:

أولا- بمؤشر الصدق الإبعاد (معامل الاتساق الداخلي) ثبات المقياس الداخلي لأبعاد مركز ضبط النفس, ويتحقق هذا النوع من الصدق من ارتباط درجة البعد بدرجة المقياس الكلية, وهذا معناه أن البعد يقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس وفقا لإجابات أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (15) لاعب ولاعبة, حيث كانت قيمة معامل الاتساق الداخلي لجميع الأبعاد هي نسب مقبولة لان قيم مستوى الخطأ لقيم الارتباط اقل من مستوى خطا(0,05). والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

يبين قيم معامل الثبات (معامل الاتساق الداخلي) لأبعاد مركز ضبط النفس

إبعاد مركز ضبط النفس	قيمة معامل الثبات	مستوى الخطاء	عدد الفقرات
الضبط الداخلي	*0,64	0,010	21
الضبط الخارجي	*0,81	0,000	20
* معنوي عند مستوى خطا ≤(0,05)			

ثانيا- بمؤشر الصدق الفقرات(معامل الاتساق الداخلي)، ويعد مؤشراً لتجانس الفقرات الذي نستطيع من خلاله أن نقرر بأن المقياس يقيس خصوصية معينة وبدقة تامة, ويتحقق هذا النوع من الصدق من ارتباط درجة الفقرة بدرجة المقياس الكلية, وهذا معناه أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس, ويتحقق ذلك عند استعمال معامل الارتباط البسيط , وتعد أساليب تحليل الفقرات مؤشراً على هذا النوع من الصدق. (43:10)

تحذف الفقرات التي تكون معاملات ارتباط درجاتها بالدرجة الكلية للاستبيان (غير معنوية) على اعتبار أن الفقرة لا تقيس الظاهرة أو السمة التي يقيسها المقياس بأكمله. وبعد معالجة النتائج للمقياسين لتبين من الجدول (3) أن جميع فقرات المقياسين حقق قيم معنوية, لان قيم مستوى الخطأ لقيم الارتباط اقل من مستوى خطا(0,05).

جدول (3)
يبين قيم معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس مركز ضبط النفس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الخطأ	دلالة لارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الخطأ	دلالة ارتباط
1	*0,87	0,000	معنوي	22	*0,76	0,001	معنوي
2	*0,85	0,000	معنوي	23	*0,75	0,001	معنوي
3	*0,83	0,000	معنوي	24	*0,74	0,001	معنوي
4	*0,88	0,000	معنوي	25	*0,56	0,020	معنوي
5	*0,86	0,000	معنوي	26	*0,76	0,001	معنوي
6	*0,84	0,000	معنوي	27	*0,75	0,001	معنوي
7	*0,77	0,001	معنوي	28	*0,74	0,001	معنوي
8	*0,76	0,001	معنوي	29	*0,74	0,001	معنوي
9	*0,75	0,001	معنوي	30	*0,61	0,010	معنوي
10	*0,74	0,001	معنوي	31	*0,72	0,001	معنوي
11	*0,74	0,001	معنوي	32	*0,76	0,001	معنوي
12	*0,67	0,010	معنوي	33	*0,75	0,001	معنوي
13	*0,61	0,010	معنوي	34	*0,74	0,001	معنوي
14	*0,74	0,001	معنوي	35	*0,61	0,010	معنوي
15	*0,81	0,000	معنوي	36	*0,56	0,020	معنوي
16	*0,81	0,000	معنوي	37	*0,86	0,000	معنوي
17	*0,83	0,000	معنوي	38	*0,76	0,001	معنوي
18	*0,62	0,010	معنوي	39	*0,75	0,001	معنوي
19	*0,72	0,001	معنوي	40	*0,76	0,001	معنوي
20	*0,71	0,001	معنوي	41	*0,75	0,001	معنوي
21	*0,71	0,001	معنوي				

2-2-5-3 ثبات المقياس :-

يعد المقياس ثابتا أذا حصلنا منه على النتائج نفسها لدى أعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم في ظل نفس الظروف. ولأجل استخراج الثبات استخدمت الباحثة طريقة (أعادة الاختبار) وتم تطبيق معامل ثبات الاختبار على أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددها (15لاعب ولاعبة وهم من لاعبي المنتخب الوطني العراقي بالبولينغ) ومن ضمن المجتمع الأصلي.

واجري التطبيق الأول للمقياسين بتاريخ 2014/3/10 , وبعد مرور(7) أيام أعادت الباحثة الاختبارات مرة ثانية وعلى العينة نفسها، بتاريخ 2014/3/17 وفي نفس الظروف التي طبق بها المقياسين في الاختبار الأول قدر الإمكان, من اجل الحصول على نتائج صحيحة , ومن ثم أوجدت الباحثة معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون, وبعد مقارنة قيم مستوى الخطأ,

لمعاملات الارتباط تبين أنها اقل من مستوى خطا(0,05) وهذا يؤكد أن المقياس وإبعاده تتمتع بدرجة ثبات عالية والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4)

يبين قيم معامل الثبات لمقياس مركز ضبط النفس وإبعاده

مقياس مركز ضبط النفس وإبعاده	قيمة معامل الثبات	مستوى الخطاء	دلالة الارتباط
الضبط الداخلي	*0,94	0,000	معنوي
الضبط الخارجي	*0,93	0,000	معنوي
مقياس مركز ضبط النفس	*0,96	0,000	معنوي
* معنوي عند مستوى خطا ≤(0,05)			

3-5-3 حساب نتائج المنافسات في لعبة البولينغ:-

يتم حساب النتائج على وفق القانون الدولي, ومن ثم ترتيب اللاعبين حسب نتائجهم الفردية من الأول إلى الأخير، وتم اعتماد النقاط المباشرة التي تم الحصول عليها من استمارة التسجيل لجميع أفراد العينة وهي كالآتي :

- الشوط الشامل: عبارة عن 300 نقطة إذا استطاع اللاعب تحقيق 12 ضربة صحيحة في الشوط الواحد متواصلة.إذ تتألف لعبة البولينج من عشرة أشواط ، وتحسب نتائجها الكترونياً.
- يصوب اللاعب الكرة في وسط المسار، حتى يتمكن من إسقاط الأوتاد Pin الموضوعة في نهاية المسار وتوضع الأوتاد في نهاية المضمار بشكل مثلث و عددها 10 أوتاد .
- يدحرج كل لاعب الكرة مرتين في كل شوط حتى يسجل إصابة.
- يحرز اللاعب الإصابة عندما يرمي القطَع الخشبية العشر بالكرة الأولى، و يسمى ستراي أي الحاسمة Strikeوتعد عشر نقاط، يضع الكومبيوتر علامة (x) على الشاشة مقابل اسم اللاعب في المربع الصغير.
- عندما يفشل لاعب البولينج في تسجيل الإصابة، تحسب فقط القطع الخشبية المضروبة وينقل تسجيل الإصابات إلى الإطار اللاحق, وإن فشل لاعب البولينج في رمي كل القطع الخشبية بالكرتين في مسار واحد، فإن مسجل الإصابات يضع علامة (-) .
- في بعض الأحيان يظهر على الشاشة رقم في وسط دائرة ،وهذا يدل على أن الكرات متباعدة وسقوط جميعها صعبة ويسمى. Split .
- في نهاية الشوط العاشر، اللاعب الذي حصل على أكثر النقاط يكون قد فاز باللعبة.

6-3 أجراء ألتجربة الرئيسية :-

بعد إجراء المخاطبات الرسمية بين كلية التربية الرياضية للبنات والاتحاد العراقي المركزي للبولينغ, تم مفاتحة الاتحاد العربي للبولينغ بإجراء الدراسة على الفرق المشاركة في بطولة سيناء المفتوحة, وتمت الموافقة بسفر الباحثة إلى جمهورية مصر العربية لإجراء الاختبارات على اللاعبين العرب المشاركين في بطولة سيناء للفترة من 15-2014/4/30 في القاهرة .

تم تطبيق مقياس مركز ضبط النفس بمساعدة فريق العمل المساعد قبل البطولة بيوم واحد وبشكل جماعي بتاريخ 2014/4/14 الساعة الرابعة عصرا في قاعة البولينغ بالقاهرة .

بدأت البطولة يوم 2014/4/15 ولغاية 2014/4/30 , وتم جمع نتائج الانجاز من اللجنة التحكمية في نهاية البطولة .

7-3 الوسائل الإحصائية:

استعملت الباحثة القوانين الإحصائية الآتية في معالجة النتائج التي حصلت عليها وبالشكل الذي يخدم البحث .

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسط الفرضي.
- النسبة المئوية.
- قانون ت للعينات المستقلة.
- الارتباط البسيط (بيرسون).

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :-

4-1 عرض وتحليل نتائج مقياس مركز الضبط :

جدول (5)

يبين المعالم الإحصائية لمقياس مركز الضبط لدى عينة البحث :

المعالم الإحصائية	مركز ضبط النفس لدى عينة البحث	مركز ضبط النفس لدى الرجال	مركز ضبط النفس لدى النساء
الوسط الحسابي	117,86	118,56	115,2
الوسط الفرضي	103	103	103
الانحراف المعياري	11,48	12,19	7,99
أعلى قيمة بالمقياس	164	164	164
اقل قيمة بالمقياس	41	41	41
أعلى قيمة حققتها العينة	151	151	129
اقل قيمة حققتها العينة	91	91	103
معامل الالتواء	0,65	0,6	0,12-
عدد أفراد العينة	72	57	15

يتبين من الجدول (5) أن عينة البحث من لاعبي البولينغ بشكل عام قد حققت وسط حسابي بلغ (117,86) درجة في مقياس مركز الضبط, بينما بلغت قيمة الوسط الفرضي (103) درجة, وبلغت قيمة الانحراف المعياري (11,48) درجة في حين كانت أعلى درجة في مقياس مركز الضبط (164) درجة, وبلغت أعلى قيمة حققتها العينة من المقياس (151) درجة , بينما اقل قيمة في المقياس بلغت (41) درجة واقل قيمة حققتها العينة من المقياس بلغت (91) درجة , وبلغت قيمة معامل الالتواء (0,65). ولما كانت قيمة الوسط الحسابي اكبر من قيمة الوسط الفرضي, فهذا يعني أن عينة البحث من بشكل عام تتمتع بمركز ضبط داخلي.

كما تبين من الجدول (5) أن عينة البحث للرجال في مقياس مركز الضبط قد حققت وسط حسابي بلغ (118,56) درجة , بينما بلغت قيمة الوسط الفرضي (103) درجة, وبلغت قيمة الانحراف المعياري (12,19) درجة في حين كانت أعلى درجة في مقياس مركز الضبط (164) درجة, وبلغت أعلى قيمة حققتها العينة من المقياس (151) درجة , بينما اقل قيمة في المقياس بلغت (41) درجة واقل قيمة حققتها

العينة من المقياس بلغت (91) درجة وبلغت قيمة معامل الالتواء للرجال (0,6). ولما كانت قيمة الوسط الحسابي اكبر من قيمة الوسط الفرضي, فهذا يعني أن عينة البحث من الرجال تتمتع بضبط نفس داخلي. كما موضح في الشكل(3).

كما تبين من الجدول (5) أن عينة البحث للنساء في مقياس مركز الضبط قد حققت وسط حسابي بلغ (115,2) درجة , بينما بلغت قيمة الوسط الفرضي (103) درجة وبلغت قيمة الانحراف المعياري (7,99) درجة في حين كانت أعلى درجة في مقياس مركز الضبط (164) درجة, وبلغت أعلى قيمة حققتها العينة من المقياس (129)درجة, بينما اقل قيمة في المقياس بلغت (41) درجة, واقل قيمة حققتها العينة من المقياس بلغت(103) درجة, وبلغت قيمة معامل الالتواء للرجال(-0,12).

ولما كانت قيمة الوسط الحسابي اكبر من قيمة الوسط الفرضي, فهذا يعني أن عينة البحث من النساء تتمتع بضبط نفس داخلي.

2-4 عرض وتحليل نتائج الفروقات بين مركز الضبط الداخلي ومركز الضبط الخارجي لدى لاعبي البولينغ .

لغرض معرفة الفروقات بين مركز الضبط الداخلي و مركز الضبط الخارجي لعينة البحث تم استعمال اختبار(ت) للعينات المستقلة. وكما مبين في الجدول(6).

الجدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين مركزي الضبط الداخلي والخارجي لدى لاعبي البولينغ

مقياس مركز الضبط	الضبط الداخلي		الضبط الخارجي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	سَ	± ع	سَ	± ع			
	68,5	7,3	49,52	7,86	14,99	0,000	معنوي
معنوي عند مستوى دلالة ≤ (0,05)*							

تبين من الجدول (6) أن مركز الضبط الداخلي لأفراد عينة البحث حقق وسط حسابي بلغ(68,5) درجة وبانحراف معياري بلغ(7,3) درجة, أما مركز الضبط الخارجي حقق وسط حسابي بلغ(49,52) درجة وبانحراف معياري بلغ(7,86) درجة, ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط تم استعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة , فتبين أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (14,99) وعند مقارنتها بمستوى الدلالة البالغة (0,000), تبين أنها اقل من مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين مركز الضبط الداخلي ومركز الضبط الخارجي ولصالح مركز الضبط الداخلي, أي أن عينة البحث يتمتعون بمركز ضبط داخلي.

ولغرض أيجاد الفروق بين النساء والرجال في مقياس مركز الضبط تم استعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة .

الجدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الرجال والنساء في مركز الضبط الداخلي والخارجي لدى لاعبي البولينغ

مقياس مركز الضبط	رجال/ن=57		نساء/ن=15		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	سَ	+ ع	سَ	+ ع			
درجة المقياس	118,56	12,19	115,2	7,99	1,009	0,31	غير معنوي
الضبط الداخلي	68,54	7,6	68,33	6,28	0,99	0,92	غير معنوي
الضبط الخارجي	50,22	8,07	46,86	6,61	1,48	0,14	غير معنوي
معنوي عند مستوى دلالة < (0,05)*							

تبين من الجدول (7) أن مركز الضبط لأفراد عينة البحث من الرجال حققوا وسط حسابي بلغ(118,5) درجة وبانحراف معياري بلغ(12,19) درجة, أما مركز الضبط لأفراد عينة البحث من النساء حققوا وسط حسابي بلغ(115,2) درجة وبانحراف معياري بلغ(7,99) درجة ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط تم استعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة , فتبين أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (0,31) وعند مقارنتها بمستوى الدلالة البالغة (0,31), تبين أنها اكبر من مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين النساء والرجال في مركز الضبط .

وفي مركز الضبط الداخلي لأفراد عينة البحث من الرجال حققوا وسط حسابي بلغ(68,54) درجة وبانحراف معياري بلغ(7,6) درجة, أما مركز الضبط لأفراد عينة البحث من النساء حققوا وسط حسابي بلغ(68,33) درجة وبانحراف معياري بلغ(6,28) درجة ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط تم استعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة , فتبين أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (0,99) وعند مقارنتها بمستوى الدلالة البالغة (0,92), تبين أنها اكبر من مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين النساء والرجال في مركز الضبط الداخلي.

وفي مركز الضبط الخارجي لأفراد عينة البحث من الرجال حققوا وسط حسابي بلغ(50,22) درجة وبانحراف معياري بلغ(8,07) درجة, أما مركز الضبط لأفراد عينة البحث من النساء حققوا وسط حسابي بلغ(46,86) درجة وبانحراف معياري بلغ(6,61) درجة ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط تم استعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة , فتبين أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (1,48)

وعند مقارنتها بمستوى الدلالة البالغة (0,14), تبين أنها اكبر من مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين النساء والرجال في مركز الضبط الخارجي .

3-4 عرض وتحليل نتائج علاقة الارتباط بين مركز الضبط بنتائج منافسات لاعبي البولينغ :

جدول (8)

يبين المعالم الإحصائية لنتائج علاقة الارتباط بين مركز الضبط بنتائج منافسات لدى لاعبي البولينغ:

مقياس مركز ضبط النفس	نتائج لاعبي البولينغ			
	قيم معامل الارتباط	مستوى الدلالة	اتجاه العلاقة	دلالة الارتباط
	*0,238	0,045	طردية	معنوي
معنوي عند مستوى دلالة < (0,05)*				

تبين من الجدول (8) أن قيمة معامل الارتباط بين مقياس مركز الضبط ونتائج منافسات لاعبي البولينغ قد بلغت(0,238) وعند مقارنتها بمستوى الدلالة البالغة (0,45) تبين أنها اقل من مستوى دلالة (0,05), وهذا يعني أن الارتباط عالي بين مركز الضبط ونتائج منافسات البولينغ, أي أن مركز الضبط له تأثير في نتائج منافسات لاعبي البولينغ.

4-4 مناقشة النتائج:-

تبين من الجداول (5-6-7) أن عينة البحث من النساء والرجال للاعبي البولينغ تتميز بمركز ضبط داخلي, ولم يظهر اختلاف في مركز الضبط الداخلي والخارجي بين النساء والرجال.

وتعزو الباحثة ذلك إلى الخبرات السابقة التي يمتلكونها لاعبي البولينغ كونهم مروا بفترات تدريب طويلة, ومنافسات عديدة وهم قادرين على تقييم مستوى انجازهم وعدم إرجاعه إلى الحظ أو الصدفة أو سوء التحكيم .

اذ أن التحكم والضبط للسلوك الإنساني يلعب دوراً هاماً في حياة الفرد النفسية والاجتماعية, حيث أن الفرد يولد في بيئة معينة يجد نفسه مضطراً للتعامل معها ، أو التفاعل مع ضغوط وقوى خارجية تدفعه إلى القيام بأنماط سلوكية يقبل عليها برضا ، وقد لا يرضى عنها ولكن عليه أن يقوم مدفوعاً بذلك النوع من التحكم الخارجي معتمداً في ذلك على مساعدة غيره من الآخرين الذين يعيشون معه، على أنه كثيراً ما يحاول الفرد أن يتحكم في هذه البيئة ذاتياً على طريقته الخاصة، وما لديه من جهود يمكنه بذلها، وما اكتسبه من خبرة، وما لديه من قدرة على المثابرة ودافعية للإنجاز وهى عوامل تساعد الفرد على التحكم الذاتي للسيطرة على البيئة.

ومن خلال المقابلات الشخصية للباحثة مع مدربي الفرق الرياضية وجدتهم بعد نهاية كل موسم رياضي وفي مرحلة الاستشفاء والتحليل يحاولون استرجاع الأحداث ومحاولة تقييم نتائجهم وتقييم مستوى أدائهم ومحاولة تحديد أسباب ذلك كله ,وبصفة خاصة محاولة تحديد أسباب فوزه أو هزيمته أو محاولة تحديد أسباب نجاحه أو فشله. ويطلق في علم النفس الرياضي على محاولة اللاعب الرياضي تحديد أسباب فوزه أو هزيمته أو أسباب نجاحه أو فشله مصطلح التعليل السببي أو جهة الضبط , فكأن مصطلح التعليل السببي أو جهة الضبط بالنسبة للاعب الرياضي يقصد به التعليلات السببية المدركة من اللاعب الرياضي لنتائج أدائه في المنافسة الرياضية وبصفة خاصة في حالات النجاح أو الفشل أو في حالات الفوز أو الهزيمة . (374:11)

وهذا يعني أن لاعبي البولينغ من المتقدمين و يتمتعون بموقع ضبط داخلي ويمكن تفسير ذلك باعتبار ان أفراد العينة هم من فئة المتقدمين وان "موقع الضبط يكون أكثر داخلية كلما تقدم الفرد بالعمر".(13:16)

اذ أن هناك من الأسباب التي يمكن للاعب الرياضي التحكم فيها بصورة كاملة بالنسبة لنتائج الأداء أو السلوك, أو الفوز أو الهزيمة ,أو النجاح أو الفشل مثل مقدار الجهد الذي يمكن للاعب أن يبذله ,كما أن هناك من الأسباب التي لا يمكن للاعب الرياضي التحكم فيها بصورة تامة لنتائج الأداء أو السلوك, أو الفوز أو الهزيمة ,أو النجاح أو الفشل ,مثل الحظ والقرعة . (56:5)

لذا نجد اللاعبين لهم قابلية على التحكم بمركز الضبط سوى من النساء أو الرجال وهذا انعكس على نتائج المنافسات . وهذا ماعزز وجود علاقة ارتباط طردية معنوية بين مركز ضبط النفس ونتائج منافسات لاعبي البولينغ , ذلك إلى أن مركز ضبط النفسي له دور هام كمهارة نفسية في نتاج المنافسات والأداء للاعبي البولينغ.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

بعد معالجة النتائج وتحليلها استنتجت الباحثة مايأتي:

- ظهر أن عينة البحث من النساء والرجال للاعبي البولينغ تتميز بمركز ضبط داخلي .
- لم يظهر اختلاف في مركز الضبط الداخلي والخارجي بين النساء والرجال من لاعبي البولينغ.
- ظهرت علاقة ارتباط معنوية طردية بين مقياس مركز الضبط ونتائج منافسات لاعبي البولينغ.

5-2 التوصيات :

بناءً على ما ورد في البحث من استنتاجات توصي الباحثة بالآتي:-

- ضرورة اهتمام الجهات الرياضية المسئولة عن مختلف الألعاب الرياضية والأندية الرياضية والمنتخبات الوطنية بمركز ضبط النفس لدى لاعبي البولينغ لما له من تأثير في نتائج المنافسات .
- الاهتمام بلعبة البولينغ من خلال أجراء دراسات مختلفة لتطوير الانجاز ولفئات عمرية أخرى.
- الإفادة من مقياس هذه الدراسة للتعرف على علاقة مركز الضبط ببعض المتغيرات البدني والمهارية.. وغيرها.

المصادر العربية والأجنبية .

1. الاتحاد الأسيوي للبولينغ؛ الكتيب الخاص بلعبة البولينغ لدورة الألعاب الأسيوية في الدوحة, 2012 .
2. الاتحاد الدولي للبولينغ؛ القانون الدولي للبولينغ: بانكوك, 2000.

3. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات)، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
4. أسماء إبراهيم عباس؛ أهم القدرات البدنية والحركية والذهنية ونسب مساهمتها بالانجاز لدى لاعبي البولينغ: (رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنات ,جامعة بغداد,2013).
5. أيمن أحمد محمود :مركز التحكم وعلاقته بمفهوم الذات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكاراتيه , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق , جامعة الزقازيق ,2000.
6. براندان برادلى (فى) ليندزاى وبول "ترجمة صفوت فرج" ؛ مرجع فى علم النفس الإكلينيكى للراشدين القاهرة الأنجلو المصرية.2000.
7. رشا محمد اشرف وهند سليمان:استراتيجات التفكير وتركيز وعلاقتها بنتائج البطولة لدى لاعبي البولينغ الدوليين, بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية للبين بالهرم , جامعة حلوان ,2007 .
8. سعيد إسماعيل؛ قواعد أساسيه في البحث العلمي. ط1 :(بيروت ، مؤسسة الرسالة، 1994).
9. سعيد نزار سعيد ؛ بناء مقياس مركز التحكم للاعبي كرة اليد في إقليم كوردستان العراق كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين – أربيل,2010.
10. عبد الجليل إبراهيم الزوبعي وآخرون ؛ الاختبارات والمقاييس النفسية. (الموصل مطبعة جامعة الموصل ، 1981) .
11. محمد حسن علاوي :علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية , دار الفكر العربي , القاهرة ,2002 ,ص374.
12. محمد نعمة حسن ؛ موقع الضبط وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي الساحة والميدان المتقدمين (أطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية،جامعة بابل،2004).
13. محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البد نية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب) ،ط1، القاهرة، دار الفكر العربي،1995.
14. ناظم شاكر الوتار : مركز التحكم وعلاقته بمستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1993.
15. وجيه محجوب ؛ طرق البحث العلمي ومناهجه. (الموصل، مطبعة الجامعة، 1985).
16. furnham , A- Acontent and Covelotional Analysis of seven locus of controel and Reviews, VOI69-no3 –1987.
17. What makes bowling balls hook? **Author**: Frohlich, Cliff .**Journal**: American journal of physics **ISSN**: 00029505 **Year**: 2004 **Volume**: 72 **Issue**: 9**Pages**: 1170-1177 **Provider**: American Institute of Physics (AIP) **Publisher**: American Institute of Physics, AIP **DOI**: 10.1119/1.1767099.مكتبة افنراضية.

ملحق (1)
أسماء الخبراء والمختصين.

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	ا.د أديب محمد ألخالدي	علم النفس التربوي	جامعة بغداد كلية التربية ابن الرشد
2	ا.د سعاد سبتي عبود	علم النفس التربوي	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات
3	ا.د فاضل لازم الجنابي	علم النفس التربوي	جامعة بغداد كلية التربية ابن الرشد
4	ليث تومي توماس	رئيس الاتحاد للبولينغ	اللجنة الاولمبية الوطنية
5	مصطفى رؤوف	أمين سر الاتحاد للبولينغ ولاعب منتخب سابق	اللجنة الاولمبية الوطنية
6	نديم اسطيفان	أمين سر الاتحاد المركزي للبولينغ ولاعب منتخب سابق	الاتحاد العراقي المركزي للبولينغ
7	شانت هرانت	مدرب المنتخب الوطني للرجال	الاتحاد العراقي المركزي للبولينغ
8	عامر عبد الحسين	مدرب المنتخب الوطني للنساء	الاتحاد العراقي المركزي للبولينغ
9	ANDREW FRAWCEY	مدرب المنتخب الكويتي	الاتحاد الكويتي المركزي للبولينغ
10	KHAUFA KHAUFA	مدرب المنتخب البحريني	الاتحاد البحريني المركزي للبولينغ

ملحق (2)
فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	ليث تومي توماس	رئيس الاتحاد للبولينغ	اللجنة الاولمبية الوطنية
2	م.م أسماء إبراهيم	مدربة منتخب النساء بالبولينغ	الاتحاد العراقي المركزي للبولينغ
3	طارق مظلوم	عضوة الاتحاد ولاعب منتخب سابق	الاتحاد المصري للبولينغ
4	مهند احمد غازي	لاعب منتخب وطني بالبولينغ	الاتحاد العراقي المركزي للبولينغ

ملحق (3)
مقياس مركز ضبط النفس

عزيزي اللاعب/ عزيزتي اللاعبة

هذه بعض العبارات التي يستخدمها اللاعبين / اللاعبات ليصفوا أنفسهم أو ليصفوا شعورهم .

ضع أشارة (√) في الخانة التي تصف شعورك.

أجب بصدق حيث لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة

الرقم	العبـــارات	موافق تماما	موافق	ارفض	ارفض تماما
.1	غالبا ما اشعر بالخجل من مدربي حينما اقصر فيما يكلفني به اثناء المباراة				
.2	مجريات المباراة تؤثر على قدراتي وكفاءتي في كسب زملائي				
.3	عدم تعاوني مع زملائي في الملعب يعطي دلالة على عدم بذل جهود كافية لتحقيق الفوز				
.4	لااستطيع التحكم بما يحدث في المباراة				
.5	من المستحيل معرفة ما سيواجهني في المباراة				
.6	استطيع ان انفذ الخطة التي يضعها لي مدربي بجدية				
.7	من الصعب أن تكون لدي السيطرة الكافية على مستقبلي الرياضي				
.8	الرغبة في تحقيق الفوز تجعلني ابذل قصارى جهدي اثناء المباراة				
.9	لا أستطيع منع أحد من أخذ دوري في المباراة				
.10	أحاسب نفسي عند أداء مناولة خاطئة				
.11	فوزنا في كثير من الاحيان يرجع الى الحظ				
.12	استطيع ان امثل منتخب العراق ان واظبت على التدريب				
.13	قوة فريق المنافس يحدد نتيجة المباراة				
.14	افضل ان اكون لاعبا جيدا بدلا من اكون لاعبا محظوظا				
.15	لا اعترف بوجود الحظ مطلقا				
.16	الاحداث التي قد ترجع الى الصدفة تلعب دورا هاما في تحديد نتيجة المباراة				
.17	نكرات الذات والتضحية توصلني الى النجاح دائما				
.18	ممارستي لكرة اليد تحسن سرعة استجابتي واتخاذ القرارات				
.19	قائد فريقي هو الذي يسيرني في المباراة				
.20	عندما تبدا المباراة اشعر انني على اتم الاستعداد للقيام				

	بواجبي				
.21	تدريبي وفق خطط طويلة المدى مهم لأحراز البطولات				
.22	ثقتي بقدراتي تجعلني اظهر بمستوى عالي مهما كانت العوامل الخارجية				
.23	مدربي هو الذي يوجهني لحل مشكلاتي				
.24	أعتقد ان نجاح فريقي يعتمد على الجهد الذي ابذله وكذلك زملائي				
.25	اذا شعرت باجهاد فانني اعتذر عن الاستمرارفي المباراة				
.26	اشعر احيانا بالخوف من المنافس				
.27	يمكنني الحد من نتائج أخطائي في المباراة				
.28	اشعر دائما بالخوف من الهزيمة حينما اتذكر موعد المباراة				
.29	يرجع هبوط مستواي إلى عدم اهتمام مدربي بي				
.30	يرجع هبوط مستواي الى عدم دراية مدربي بأساليب التدريب الحديثة				
.31	دائما اكون حريصا على تتبع توجيهات مدربي من خارج الملعب				
.32	كثيرا ما يوجه لي مدربي اللوم على اخطاء لم ارتكبها				
.33	أحرص على أن أحقق الفوز في المباراة بقدراتي اولا				
.34	لا اتوقع تقدم مستواى مهما بذلت من جهد اثناء التدريب				
.35	انخفاض مستواى في المباريات الهامة يجعلني افكر احيانا انني لاعب سيء الحظ				
.36	يعتمد مستقبلي كلاعب على التدريب المستمر				
.37	ارى انه من الافضل ان انفذ تعليمات مدربي بكل دقة حتى ولو كانت على حساب فريقي				
.38	أفضل أن أكون مثابر في المباراة من أن أكون محظوظاً				
.39	اعتقد ان عدم توفر الملاعب المغلقة الجيدة له دور كبير على عدم تطور الفريق				
.40	عندما يخسر فريقي مباراة ما أحاول تخطي ذلك بنفسي				
.41	اذا احسنت الاستفادة من قدراتي فسوف اصل الى مستوى عال من الاداء				

Abstract

Center restraint and its relationship to the results of the competition for players bowling in the Sinai Arab Championship for 2014

Researcher / Sundus Radhi Abbas

The concept of locus of control internal and external variable is important for the interpretation of human behavior, in different positions in order to express the extent of the individual's sense, in terms of its ability to control external events that could affect them.

The research aims to- :

- identify the degree of self-control center for the players bowling for both sexes.
- find differences between the sexes in the degree of restraint players bowling.
- find a relationship between self-control centers and the results of competitions for players bowling.

Use researcher descriptive approach, the players of national teams of the participating countries in the Championship Sinai International Open bowling (men + women), which was held in the Arab Republic of Egypt for the period (15-30/4/2014) totaling (72) athletes (57 player + 15 player) and by (100%), and they do represent the entire research community, and participating countries are (Egypt, Kuwait, Iraq, Jordan, Saudi Arabia.

Been applied to measure self-control center with the help of assistant team before the tournament one day and collectively on 04/14/2014 at four o'clock in the afternoon bowling hall in Cairo.

The tournament began on 15.04.2014 till 30.04.2014, were collected from the results of the competition judge committee at the end of the tournament.

After processing and analyzing the results concluded researcher Tatiana:

- appeared that the research sample of men and women players bowling characterized the status of internal control.
- did not show a difference in the locus of control internal and external between men and women players from the bowling alley.
- emerged is a significant correlation between proportional scale locus of control and the results of competitions for players bowling.

Based on the conclusions in the search of the researcher recommends the following- :

- the need for attention to sports bodies responsible for different sports and sports clubs and national teams Centre restraint with players bowling because of its effect on the outcome of the competition.
- interest in a game of bowling by conducting various studies for the development and achievement of other age groups.
- benefit from the scale of this study to identify the relationship of locus of control some variables and physical skills .. and others.