

مشروع مقترح من واقع نتائج البحث

من واقع نتائج هذا البحث والتي توصل إليها الباحث بتحقيق الأهداف والتحقيق من الفروض ومن خلال الدراسات السابقة والقراءات النظرية الأساسية والمرتبطة بموضوع البحث... يتقدم الباحث بمشروع للاستفادة من نتائج البحث.

خطة المشروع:

- أ - الهدف من المشروع.
- ب - الإجراءات التنفيذية للمشروع.
- ج - وسائل تقديم المشروع.

أ - الهدف من المشروع

- إمكانية قياس الأفعال عن طريق
- مقياس الاستجابة الانفعالية.
- مقياس الاستثارة الانفعالية.
- إمكانية قياس مركز التحكم عن طريق مقياس مركز التحكم للاعب كرة الماء.
- كيفية بناء الاستجابة الانفعالية والاستثارة الانفعالية ومركز التحكم.
- تنظيم العملية التدريبية بما يسهم في بناء الأهداف.

ب - الإجراءات التنفيذية للمشروع:

- إمكانية قياس الاستجابة الانفعالية والاستثارة الانفعالية ومركز التحكم للاعب كرة الماء.
- يقوم المدرب بشرح المقاييس الثلاثة للاعبين.
- يقدم المدرب بتطبيق إحدى هذه المقاييس على اللاعبين قبل بداية إحدى المباريات الرسمية بحيث كل مرة يتم تطبيق مقياس واحد فقط.
- يقوم المدرب بتطبيق المقاييس الثلاثة خمس مرات أثناء فترة إقامة الدوري العام ويتم تسجيل الدرجات التي حصل عليها كل لاعب بحيث أن يتم القياس قبل المباراة وبعد انتهاء المباراة بيومين.
- يقوم المدرب بتسجيل الدرجات التي حصل عليها كل لاعب.
- في حالة أن هناك تقدم في الدرجات التي يحصل عليها اللاعب يعتبر تقدم إيجابي.
- في حالة أن هناك عدم تقدم في الدرجات التي يحصل عليها اللاعب يعتبر تأخر سلبي.
- يتم ذلك عن طريق الرسم البياني لكل لاعب من لاعبي الفريق.
- كيفية بناء الاستجابة الانفعالية والاستثارة الانفعالية ومركز التحكم المتوازن وتلافي المستوى السلبي.

- ١- تبصير لاعب كرة الماء بقدراته الراهنة وطاقاته الكامنة وذلك عن طريق معرفته لمستواه الحالي سواء عن طريق القياسات المختلفة أو عن طريق المباريات.
 - ٢- بناء الأهداف المرحلية والبعيدة للمساهمة في بناء الاستجابة والاستثارة الانفعالية ومركز التحكم.
 - ٣- استخدام منحنيات التقدم لكل لاعب عن طريق القياسات الدورية للمساهمة في خلق مستوى متوازن للانفعال ومركز التحكم وزيادة الدافعية للممارسة.
 - ٤- إعداد الأهداف الشخصية لكل لاعب في المركز الخاص به في الملعب.
 - ٥- إبراز النتائج المحلية والعالمية والدولية لمباريات كرة الماء في لوحة الإعلانات.
 - ٦- إبراز أي تقدم لمستوى اللاعب المهارى أو البدني في لوحة الإعلانات.
 - ٧- إعلان البرامج الخاصة بتدريب كرة الماء خلال المراحل التدريبية المختلفة للاعبين كدافع للممارسة.
 - ٨- إجراء العديد من المباريات التدريبية قبل كل دوري رسمي.
 - ٩- عمل معسكرات داخلية وخارجية كلما أمكن.
 - ١٠- الحماس العام من قبل الوالدين والإدارة والمدرّب وتوزيع الجوائز المادية والمعنوية في حالة الفوز بالدوري العام أو احتلال مراكز متقدمة في الدوري.
- * * تنظم العملية التدريبية بما يسهم في بناء الأهداف.
- يمكن الأخذ بأسلوب تقسيم فرق كرة الماء إلى مجموعات تدريبية وذلك عن طريق مستوى الاستثارة الانفعالية (منخفض - متوسط - عالي) وذلك إلى جانب التقسيم الخاص بمراكز اللعب. وفي ذلك ما يتيح للمدرّب حساب عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل مركز من مراكز اللاعبين وكذا حساب المهارات الأساسية اللازمة لكل مركز من مركز اللعب المختلفة.
 - يمكن إعطاء برامج خاصة لكل من مجموعة من المجموعات وبناء البرامج في ضوء خصائص كل مجموعة.
 - ضرورة عدم الاعتماد على القياسات والدلائل الانثروبومترية وحدها كدليل لتقسيم الفريق مجموعات تدريبية.
 - لاعبي كرة الماء أصحاب مستوى الاستثارة الانفعالية المنخفض والمتوازن يمكن إشراكهم في بناء الأهداف الخاصة والتي تساوى قدراتهم أو تفوق بقدر يمكن تحقيقه ويجب إشراكهم في التخطيط للتدريب وتزويدهم بالقرارات الأساسية عن كرة الماء وكذا أسماء الأندية والدول ذات المستوى الرفيع في كرة الماء.
 - لاعبي كرة الماء أصحاب مستوى الاستثارة الانفعالية المرتفعة والتي تؤثر سلباً على مستوى اللاعب يمكن إعداد برامج خاصة له تتيح مزيد من الفهم لقدراتهم وتبصيرهم بإمكانياتهم وإنشاء نظام حوافز خاص بهم سواء أكانت حوافز مادية

- لاعبي كرة الماء أصحاب مستوى الاستثارة الانفعالية المنخفض والمتوازن يمكن إشراكهم في بناء الأهداف الخاصة والتي تساوى قدراتهم أو تفوق بقدر يمكن تحقيقه ويجب إشراكهم في التخطيط للتدريب وتزويدهم بالقرارات الأساسية عن كرة الماء وكذا أسماء الأندية والدول ذات المستوى الرفيع في كرة الماء.
- لاعبي كرة الماء أصحاب مستوى الاستثارة الانفعالية المرتفعة والتي تؤثر سلباً على مستوى اللاعب يمكن إعداد برامج خاصة له تتيح مزيد من الفهم لقدراتهم وتبصيرهم بإمكانياتهم وإنشاء نظام حوافز خاص بهم سواء أكانت حوافز مادية أو معنوية كما يمكن استبعادهم في المباريات التي تفوق إمكانياتهم البدنية والمهارية بل يمكن التدرج بهم في مباريات تساوى قدراتهم.

ج- وسائل تقويم المشروع
من نتائج الدراسة وجدت علاقة بين مستويات الاستثارة الانفعالية والسمات الانفعالية ومركز التحكم. وعلى ذلك يمكن الاستفادة بالقياس الدوري المتكرر كأسلوب للتقويم.

- أ- مقياس الاستجابة الانفعالية.
- | | | |
|----------------|------------------|---------------------|
| * الرغبة | * الإصرار | * الحساسية |
| * ضبط التوتر | * الثقة في النفس | * المسؤولية الشخصية |
| * الضبط الذاتي | | |

ب- مقياس الاستثارة الانفعالية

- ج- مقياس مركز التحكم.
- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| * النجاح (التحكم الداخلي) | * الفشل (التحكم الداخلي) |
| * النجاح (التحكم الخارجي) | * الفشل (التحكم الخارجي) |

ويمكن إجراء مثل هذا الأسلوب بصفة دورية في كل من التكرارات قبل المباريات وبعد المباريات كأسلوب لتقويم الأداء والحكم على مستوى الانفعال ومركز التحكم لدى لاعبي كرة الماء.

مشكلات يثيرها البحث

يرى الباحث انه من المفيد التزام جانب الحذر عند التعميم لمثل هذه النتائج في غير إطار هذا البحث حيث تعتبر هذه الدراسة الأولى في نوعها في مصر في حد علم الباحث. لذا فهي تحتاج إلى التأييد بدراسات أخرى وعلى عينات من الرياضيين وفي مجالات أخرى.

وبقدر ما توصلت الدراسة إلى بعض النتائج بقدر ما أثارت العديد من التساؤلات التي يمكن أن تترجم إلى أبحاث في المستقبل على سبيل المثال.

- البروفيل النفسي الانفعالي وعلاقته بمركز التحكم لدى ممارسي الرياضات المائية (سباحة - غطس - سباحة توقيعية).
- البروفيل النفسي الانفعالي والقلق كحالة وكسمة للاعبي كرة الماء.
- البروفيل النفسي الانفعالي والقلق كحالة وكسمة لسباحي المسافات الطويلة.
- القلق كحالة وكسمة للاعبي كرة الماء.
- البروفيل النفسي الانفعالي للاعبي كرة الماء المحليين والدوليين.
- البروفيل النفسي الانفعالي للاعبي كرة الماء الناشئين والعمومي.
- أثر الفوز أو الهزيمة على السمات الانفعالية .
- السمات الانفعالية المميزة للأنشطة الرياضية المختلفة .