

مركز التحكم وعلاقته بالمستوى الرقمي للرباعين حسب فئات الأوزان

احمد على ربحان

استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

ملخص

يهدف البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية (موجبة ، سالبة) بين التحكم الخارجي والمستوى الرقمي للرباعين. والفروق ما بين فئات الأوزان (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) في التحكم الداخلي والمستوى الرقمي للرباعين.

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث. على عينة من الرباعين الذين شاركوا في بطولة الجمهورية لرفع الأثقال تحت ١٧ سنة للموسم الرياضي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤م. تم اختيارهم بالطريقة العمدية، بلغ عددهم ٣٠ رباع من العدد الكلي ٧٨ رباع ، وكانت نسبتهم ٤٠ ، ٢٣ ٪، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات الأوزان الخفيفة، مجموعة الأوزان المتوسطة، مجموعة الأوزان الثقيلة.

ولجمع البيانات تم تطبيق اختبار مركز التحكم والمستوى الرقمي على الرباعين في الفترة من ٢٠٢٤/٢/١٠م إلى ٢٠٢٤/٢/١٦م في بطولة الجمهورية تحت ١٧ سنة بالصالة المغطاه بمركز شباب الاستاد ببورسعيد.

ويوصي الباحث باهتمام المدربين بالأعداد النفسي وغرس السمات الإرادية في نفوس اللاعبين والتي تساعد على التحكم الداخلي (الثقة بالنفس - المثابرة - قوة الإرادة - تحمل المسؤولية - الإصرار - العزيمة). ويتحمل الرباع مسئوليته الداخلية حيث يأخذ على عاتقه مسئولية النجاح أو الفشل نتيجة جهوده الخاصة وقدراته الشخصية. ومراعاة المدربين اثناء التدريب الفروق الفردية في مستوى اللياقة البدنية والحركية لمجموعة الأوزان الخفيفة والمتوسطة ومجموعة الأوزان الثقيلة لما لها تأثير على التحكم الخارجي والمستوى الرقمي للرباعين.

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد أصبح التطور العلمي سمة هذا العصر لما يتصف به من سرعة في التطور وما يطرأ عليه من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة تؤثر في أسلوبه وانتاجه، هذا التطور يفتح آفاقاً كثيرة للتعرف على ما هو جديد في كل مجالات الحياة، وتعتبر مساهمة مجالات التربية الرياضية للتطور العلمي أمراً بالغ الضرورة للوصول إلى المستويات العالية في مختلف مجالات الأنشطة الرياضية. (٣ : ٢٠)

يشير مؤيد جاسم عباس ٢٠١٢م انه قد ظهر في الآونة الأخيرة التطور السريع على الانجاز الرقمي للاعبين رفع الاثقال وهذا لا يأتي بصورة عشوائية وإنما المجهود الذي يقوم به اللاعب وما يقدمه المدرب من أساليب تدريبه متطورة فضلاً عن الحاجة للاعداد النفسي الذي يعد احد اهم المكملات الخاصة باعداد الرباع. اذ لم يعد التركيز على التدريب الرياضي من حيث التلاعب بمكونات الحمل كافيًا في تطوير قدرات الرباع بدنياً ومهارياً وخططياً، فالإنجاز الرياضي يتطلب تسخير كل ما يحتاجه الرباع من إمكانيات ومنها الامكانيات النفسية والتي تعد المفتاح الحقيقي المكمل للإنجاز الرياضي المتحقق بالرباع وصولاً إلى القمة الرياضية وكيفية الحفاظ عليها. (٢٣ : ٥٨)

يذكر رشيد اوباجي، يوسف بن صايبي ٢٠٠٧م ان الجانب النفسي قد شكل أحد العوامل الهامة في عملية الإعداد العام للرياضي والوصول به إلى أعلى المستويات ويتجلى ذلك من خلال التعبير عن مفهوم مركز التحكم كمتغير أو كسمة موجودة لدى ممارسي الأنشطة التنافسية المختلفة وخاصة الفردية منها. وتتباين درجات اعتقاد اللاعبين بين وجهتي مركز التحكم الخارجي والداخلي. (٥ : ٣١)

يذكر محمد عبد الله البيلي وآخرون ١٩٩٧م نقلاً عن واينر Wiener ان اللاعب عادة ما يتساءل لماذا فشلت في المحاولة وما الخطأ في الاداء؟ لماذا كان الاداء جيداً في هذه المحاولة؟ فعادة ما يعزو اللاعبون نجاحهم أو فشلهم الى واحد أو أكثر من الأسباب منها قد يكون الاحماء، الجمهور، أهمية المنافسة، صعوبة المنافسة، الاصابة، مستوى التدريب، الحظ، المزاج، وغير ذلك من إعزات سببية، حيث تصف نظرية العزو كيف تؤثر كل من تفسيرات الفرد وتبريراته واعذاره لمواقف النجاح أو الفشل في دافعيته. (١٥ : ٨٤)

يرى محمود مبارك أحمد ٢٠١٢م ان الباحثون في عصرنا الحالي يهتمون بالدراسة والبحث في المتغيرات النفسية التي تصل بالرياضيين إلى أعلى المستويات، كما تزداد الحاجة إلى تحليل سلوك الرياضيين بغرض التعرف على تلك الخصائص الشخصية والتي تمثل ظاهرة علمية في مجال علم النفس الرياضي حيث يميز الرياضيين في العلاقة بين مستوى الاداء الرياضي وتلك المتغيرات ومعرفة أسباب الممارسة والاستجابة لها في التدريب والمنافسة الرياضية. (٢١ : ٢٧١)

يشير رشاد عبدالحميد البحيري ٢٠٠١م نقلاً عن روتر Rotter أن مركز التحكم الداخلي والخارجي يعد مفهوم نسبي يرتبط بالدرجة التي يدرك من خلالها الأفراد نتيجة أو مسؤولية الأحداث التي تقع من حولهم، وتبعاً لذلك فإن أصحاب الضبط أو التحكم الخارجي هم الذين يلقون تبعية أو مسؤولية وقوع الأحداث على عوامل خارج أنفسهم مثل الحظ، الصدفة، نفوذ الآخرين، أما أصحاب الضبط أو التحكم الداخلي هم الذين يلقون تبعية أو مسؤولية الأحداث على عوامل تقع

داخل أنفسهم مثل المهارة والكفاءة الذاتية.
(٦ : ١٩١)

يرى بلال عوض الضمور، عبد الحافظ تيسير
٢٠١٨م نقلا عن ليفكورت Lefcourt ١٩٧٦م أن
مفهوم مركز التحكم الداخلي والخارجي لا يعد خاصية
يجب اكتشافها عند الفرد بل أنه أداة فاعلة تتيح المجال
لتفسير الملاحظات التي يصرح بها الناس في إجاباتهم
عن اسئلة التوقع والسببية، حيث أن مصطلح مركز
التحكم هو أحد أبعاد نظرية العزو السببي.
(٤ : ٣٤)

يؤكد أسامة كامل راتب ١٩٩٩م ان مفهوم
مركز التحكم ظهر حديثا واشتق من نظرية التعلم
الاجتماعي التي صاغها جولييان روتر Julian
Rotter وتذهب الى أن الناس يختلفون في إدراكهم
لمصدر التدعيم، فبعضهم يرى أن التدعيم يأتي دائما من
الخارج، بينما يرى البعض أن مصدر التدعيم يأتي من
الداخل. وان مركز التحكم يرتبط باعتقاد الفرد في
قدرته على السيطرة على الاحداث او عدم قدرته على
السيطرة عليها. (٣ : ٥)

يشير رشيد اوباجي، يوسف بن صايبي
٢٠٠٧م، إلى أن مركز التحكم هو إدراك لمصدر
المسئولية عن النتائج والأحداث، هل هي مسئولية
داخلية حيث يأخذ الفرد على عاتقه مسئولية النجاح أو
الفشل نتيجة جهوده الخاصة وقدراته الشخصية، أم أنها
مسئولية خارجية عن نطاق تحكم الفرد، فالتحكم
الداخلي هو اعتقاد الفرد بأن عمله الخاص سوف يحدث
له التدعيمات القيمة وأن هذه التدعيمات ترجع إلى
الكفاءة والمجهود والقدرة الشخصية، أما التحكم
الخارجي فهو اعداد الفرد بأن التدعيمات التي يحصل
عليها تكون بعيدة عن تناول تحكمه الشخصي ومتمثلة

في الحدث والصدفة وأن فشله ينسبه إلى صعوبة
المهمة المطلوب القيام بها. (٥ : ٢٠)

يرى كل من محمد محمد الشحات ١٩٩٢م نقلا
عن روتر Rotter، محمود عبد الفتاح عنان ١٩٩٥م
ان مركز التحكم يمثل بناءا نفسياً يشير إلى اعتماد
اللاعبين على ما إذا كانوا يفسرون ما يحدث لهم
ويتحكمون فيه، فاللاعبون الذين يظهرون ضبطاً داخلياً
وهم الأفراد الذين يعتقدون أنهم يتحكمون في الحظ
والمصير، ويميلون إلى الاعتقاد بأن سلوكهم في
المواقف التنافسية يؤثر على النتائج، أما اللاعبون
الذين يبدون ضبطاً خارجياً وهم الذين يعتقدون أن الحظ
والمصير يتحكمان فيهم، ويميلون إلى عزو نتائجهم
إلى عوامل خارجية مثل الحكم، الجمهور، المنافس،
أدوات الملعب، الصدفة، الحظ، والمدرب نفسه.
(١٧ : ٦٠) (١٩ : ٥٠)

وعلى الرغم من قيام العديد من الباحثين في
رياضة رفع الأثقال بإجراء الدراسات والأبحاث من
زوايا مختلفة إسهاماً منهم في محاولة رفع مستواها
وتطويرها، إلا أن هذه الدراسات والأبحاث لم تتطرق
إلى دراسة العلاقة ما بين مركز التحكم والمستوى
الرقمي للرباعين والذي قد يساهم في رفع المستوى
الرقمي لديهم. ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة
لبحث هذا الموضوع. والذي قد يساهم في تقديم
مجموعة من البيانات والمؤشرات يمكن من خلالها
ترشيد خطط وبرامج التدريب والإعداد النفسي للاعبين
في ضوء ما يسفر عنه من نتائج.

اهداف البحث :

- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية (موجبة ،
سالبة) بين التحكم الخارجي والمستوى الرقمي
للرباعين.

الدراسات السابقة

– دراسة ابراهيم سلطان شبيبوط ٢٠٢٢م بعنوان سمات الشخصية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي ومركز التحكم لدى لاعبي كرة اليد (أكابر)، بهدف التعرف على العلاقة ما بين، واستخدام المنهج الوصفي على عينة من لاعبي كرة اليد بلغ عددهم ٦٦ لاعب، وكانت أهم النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين سماتي الاجتماعية والهدوء وبعد مركز تحكم الداخلي، وعلاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائية بين سماتي القابلية للاستثارة والعدوانية وبعد مركز التحكم الداخلي. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين في بعدي مركز التحكم تبعاً لمتغير الخبرة. (١)

– دراسة بلال عوض الضمور، عبد الحافظ تيسير النوايسة ٢٠١٨م بعنوان مركز الضبط وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، بهدف التعرف على العلاقة بين مركز الضبط وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، واستخدام المنهج الوصفي على عينة مكونة من ١٢٠ طالباً وطالبة، وكانت أهم النتائج وجود علاقة سلبية دالة إحصائية بين مركز الضبط والتكيف الاجتماعي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف الاجتماعي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تعزى لمركز الضبط (داخلي، خارجي) الفروق تعود لصالح ذوي الضبط الداخلي فهم أكثر تكيفاً اجتماعياً. (٤)

– التعرف على الفروق ما بين فئات الأوزان (الخفيفة – المتوسطة – الثقيلة) في التحكم الداخلي والمستوى الرقمي للرباعين.

فروض البحث

– توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين التحكم الخارجي والمستوى الرقمي للرباعين.
– توجد فروق معنوية بين فئات الأوزان (الخفيفة – المتوسطة – الثقيلة) في التحكم الخارجي والمستوى الرقمي للرباعين.

مصطلحات البحث

مركز التحكم Locus of Control

يرى ابراهيم شبيبوط ٢٠٢٢م بأنه الوجهة التي يعزو اعتقاد اللاعب اليها عوامل وأسباب الفوز أو الخسارة أثناء التدريب والمنافسة ومدى قدرته أو عدم قدرته بالتحكم في تلك الأحداث سواء أكانت ايجابية أم سلبية ويقسم إلى قسمين: (١ : ١٥)

مركز التحكم الداخلي Internal Control

هي اعتقادات وأسباب يعزو بها اللاعب بما يحدث له من فوز أو خسارة أثناء التدريب والمنافسات إلى قدراتهم ومهاراتهم وإمكانياتهم الخاصة.

مركز التحكم الخارجي External Control

هي اعتقادات وأسباب يعزو بها اللاعب بما يحدث له من فوز أو خسارة أثناء التدريب والمنافسات إلى ظروف خارجة عن سيطرته كنفوذ الآخرين، الحظ والصدفة، وأن الأحداث يتم التحكم فيها من خلال قوة خارجية وليس لهم سيطرة عليها. (١ : ١٦)

طرق وإجراءات البحث:**أولاً: منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

اختيرت عينة البحث من اللاعبين الذين شاركوا في بطولة الجمهورية لرفع الأثقال تحت ١٧ سنة للموسم الرياضي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥م، والتي أقيمت في الصالة المغطاه بمركز شباب الاستاد ببورسعيد من ١٠ الى ١٦ فبراير ٢٠٢٤م. واشتملت العينة على ٣٠ رباع من العدد الكلي للعينة ٧٨ رباع وكانت نسبتهم ٤٠، ٢٣ ٪، وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الأندية الحاصلة على مراكز متقدمة وتضم عدداً كبيراً من الرباعين المتميزين وهم:

٧ لاعبين من المؤسسة بالأسكندرية

٦ لاعبين من المؤسسة بالأسماعيلية

٥ لاعبين من المؤسسة بالهايكستب القاهرة

٥ لاعبين من كهرباء بالمنيا

٤ لاعبين من كهرباء القاهرة

٣ لاعبين من المشروع القومي بدمياط

ونظراً لاختلاف خصائص الرباعين في الأوزان،

تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات.

- مجموعات الأوزان الخفيفة وتشمل (٥٦ ، ٦٢ ، ٦٩

كجم)

- مجموعة الأوزان المتوسطة وتشمل (٧٧ ، ٨٥ ،

٩٤ كجم)

- مجموعة الأوزان الثقيلة وتشمل (١٠٥ ، ١٠٥ +

كجم). كما هو موضح في جدول ١.

- دراسة مؤيد جاسم عباس ٢٠١٢م بعنوان العلاقة بين بعض السمات النفسية ومستوى الإنجاز للاعبين رفع الأثقال، بهدف التعرف على نوع ومستوى القلق وتأثيره على مستوى الانجاز للاعبين رفع الأثقال، والتعرف على علاقة القلق الرياضي والخوف بالانجاز. استخدم المنهج الوصفي على عينة من الرباعين، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين الخوف والإنجاز والقلق الرياضي والإنجاز وبين الخوف والقلق الرياضي، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياس القلق الرياضي والقلق المعوق والقلق الميسر. (٢٣)

- دراسة رشيد اوباجي، يوسف بن صايبي ٢٠٠٧م بعنوان مركز التحكم وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الجودو (دراسة مقارنة حسب فئات الأوزان)، يهدف التعرف على الفروق ما بين فئات الأوزان (الخفيفة، المتوسطة، الثقيلة) في مركز التحكم ودافعية الانجاز، استخدم المنهج الوصفي على عينة عددها ٤٥ لاعب جودو فوق ١٩ سنة، وكانت أهم النتائج وجود فروق داله إحصائية بين فئات الأوزان (الخفيفة، المتوسطة، الثقيلة) في مركز التحكم ودافعية الإنجاز لصالح الأوزان الخفيفة. (٥)

جدول ١

خصائص عينة البحث طبقا لفئات الأوزان (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة)

البيانات الأوزان	عدد الرباعين	العمر الزمني		الأوزان		طول القامة		عدد سنوات الممارسة	
		ع	س	ع	س	ع	س	ع	س
خفيفة	٩	١٦,٢٠	٢,٩١	٦٢,٤٥	١,٢١	١,٦٩	٢,٢١	٥,٢١	٣,٢٥
متوسطة	١٤	١٦,٤٥	٤,٤٥	٧٥,٣٤	٢,٧٥	١,٧٥	٣,٧٨	٦,٧٧	٣,٧٠
ثقيلة	٧	١٦,٠٥	٣,٣٣	١٠٥	٣,١٨	١,٧٨	٣,٦٨	٥,٧٠	٣,٨٨

التحكم للباحث محمد محمد الشحات ١٩٩٢ م (١٧)
ملحق رقم ١.

ثالثا: قياسات وأدوات البحث :

١- اختبار مركز التحكم :

- لحساب صدق الاختبار تم إيجاد صدق التمايز
بتطبيق اختبار مركز التحكم على ٢٠ رباع، تم
حساب دلالة الفروق بين الربيع الاعلى والربيع
الادنى، كما هو موضح في جدول رقم ٢.

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت
الموافق ٢٠٢٤/٢/٣ م بإعادة تقنين اختبار مركز

جدول ٢

دلالة الفروق بين الربيع الاعلى والربيع الادنى لمقياس مركز التحكم ن = ٢٠

التفسيرات	الربيع الاعلى ن-١١		الربيع الادنى ن-١١		الذلاله	نصائح
	ع	م	ع	م		
مركز التحكم	١٩,٨٢	٣,٤٥	١٢,٢٢	٢,٨٨	٧,٤٥	الربيع الاعلى

قيمه " ت " الجدولي عند مستوى ٠,٥ ودرجة الحرية ٢٠ = ٢,٦٦

تقدير ثبات الاتساق الداخلي لعبارات الاختبار ككل لدى
الرباعين تحت ١٧ سنة (مجموع متوسط كل العبارات
(عن طريق المعادلة التالية :

$$٢ (٢/١ \times ٢/١)$$

$$١٠١ = ٢/١ \times ٢/١ + ١$$

ر ١٠١ : معامل الثبات الكلى للاختبار .

ر ٢/١ × ٢/١ : معامل الارتباط بين نصفي الاختبار .

يتضح من الجدول رقم ٢ انه توجد فروق ما بين
الربيع الاعلى والربيع الادنى في مقياس مركز التحكم
قيد البحث في اتجاه الربيع الاعلى مما يشير الى قدرة
المقياس على التمييز بين المجموعات المختلفة.

ولحساب ثبات الاختبار تم تطبيق الاختبار على
٢٠ رباع بطريقة التجزئة النصفية للاختبار باستخدام
معادلة سبيرمان براون للارتباط وقد تضمن النصف
الأول العبارات ذات الترتيب الفردي والنصف الثاني
العبارات ذات الترتيب الزوجي حيث حقق معامل ثبات
اختبار مركز التحكم للرباعين الدرجة الاولى. كما تم

الاختبارات ومعالجتها، وكذلك زيادة معلومات ومعارفهم في الإشراف على سير الاختبارات، كذلك التدريب على تسجيل البيانات في الاستمارات المعدة لذلك.

- استعان الباحث بـ ٣ سواعد من طلاب تخصص أول رفع الاثقال للعام الدراسي ٢٣ - ٢٠٢٤م ولهم الرغبة في الاشتراك، وقد تم عقد عدة اجتماعات للمساعدین لتوضيح فكرة البحث وأهدافه ومراحل تنفيذه.

- تم تطبيق اختبار مركز التحكم والمستوى الرقمي على الرباعين في الفترة من ١٠/٢/٢٠٢٤م الى ١٦/٢/٢٠٢٤م في بطولة الجمهورية تحت ١٧ سنة بالصالة المغطاه بمركز شياپ الاستاد ببورسعيد، واستغل الباحث هذا التوقيت نظراً لتجمع أكبر عدد من الرباعين في هذه البطولة.

المعالجات الاحصائية

تم استخدام المعادلات الاحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل الالتواء، معامل الارتباط، اختيارات، تحليل التباين.

عرض ومناقشة النتائج

- حقق معامل ثبات الانساق الداخلي للرباعين. ٠.٨٤٠، وهذه المعادلة تدل على أقصى معامل ثبات يمكن التنبؤ به بالنسبة للاختبار.

- كما تم حساب معامل الالتواء لجميع عبارات الاختبار فقد حققت منحنى اعتدالي قريب من التماثل حيث ان جميع القيم لا تزيد ولا تقل عن (+ أو -) ٣.

طريقة التقييم: يأخذ الرباع الدرجة من ٤٤ درجة، وهي عدد عبارات الاستمارة منها ٢١ عبارة يجاب عنها بنعم و ٢٣ عبارة يجاب عنها ب لا.

٢- اختبارات المستوى الرقمي للرباعين

تم قياس المستوى الرقمي عن طريق مجموع ناتج قياس المستوى الرقمي الذي حققه الرباع في رفعة الخطف ملحق ٢، و لرفعة الكلين والنظر. ملحق ٣.

(٢)(٩)(٢٣)(٢٤)

رابعاً: تنفيذ قياسات البحث

- قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من رباعين منتخب جامعة المنصورة قوامها ١١ رباع ممن تنطبق عليهم شروط عينة الدراسة في يوم الاثنين الموافق ٥/٢/٢٠٢٤م، بهدف التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق الاختبارات، واكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ

جدول ٣

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للتحكم الخارجي والمستوى الرقمي في مجموعات أوزانهم الثلاثة (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة)

المتغيرات	التحكم الخارجي		المستوى الرقمي		مجموع الاوزان
	س	ع	س	ع	
الخفيفة	١٥,٢٣	٣,٢٠	٢٣١,٢٤	١٢,١٤	٠,٣٢٠ -
المتوسطة	١٥,٤٨	٣,١٢	٢٤٣,٦٦	١٩,٥٢	٠,٣٩٠ -
الثقيلة	١٧,٢٠	٤,٥٠	٢٥٢,٣٣	١٨,٥١	٠,٤١٠ -

قيمة معامل الارتباط عند ٠.٠٥ = ٠,٦٥٩

بدنية عالية تتناسب وطبيعة الأداء مع الارتفاعات الاولمبية. وهذا يتفق مع ما ذكره كل من فاطمة حلمي حسن ١٩٨٤م، ابراهيم سلطان شيبوط ٢٠٢٢م على أن التحكم الداخلي هو اعتقاد الفرد بأن عمله الخاص سوف يحدث له التدعيمات القيمة وأن هذه التدعيمات ترجع إلى الكفاءة والمجهود والقدرة الشخصية والتحكم في انفعالاته. (١٢ : ٢٠) (١ : ١٣٤)

يشير أسامة كامل راتب ١٩٩٩م إلى أن مركز التحكم هو أن الناس يختلفون في إدراكهم لمصدر التدعيم، فبعضهم يرى أن التدعيم يأتي دائما من الخارج، بينما يرى البعض أن مصدر التدعيم يأتي دائما من الداخل. (٣ : ٤٣٦)

يذكر محمد محمد الشحات ١٩٩٢م نقلاً عن لازاروس Lazarus أن التحكم الداخلي هو اعتقاد الفرد بكفاءته وقدراته على ضبط نتائجه التي تخصه وعلى توقعاته الإيجابية فيما يتعلق بالثقة بالنفس، أما التحكم الخارجي فهو توقعات الفرد واعتقاداته السلبية في التحكم في الأحداث التي تحيط به مثل عدم التحكم في نتائجها (١٧ : ٤٨)

ويشير سالم حسن سالم ١٩٨٥م نقلاً عن كراتي Cratty أن الباحثين قد توصلوا إلى أن الرياضيين الذين يفشلون مرات قليلة وينجحون كثيراً، عندما يفشلون فليس من السهل عندهم تغيير إحساسهم بالنسبة إلى العوامل المؤقتة (الحظ والصدفة) وهم يميلون إلى الاعتقاد بأن الخسارة كانت بسبب أخطاء وقلة مجهودهم، ويعتقدون أن أسباب فشلهم هي أسباب مؤقتة يمكن بسهولة تغييرها في المستقبل، أما الأفراد الذين سينجحون مرات قليلة ويفشلون مرات كثيرة فإنهم دائماً يستخدمون الأسباب الخارجية كمبرر لفشلهم. (٧ : ١٢٧)

يتضح من جدول ٣ إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة داله إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التحكم الخارجي والمستوى الرقمي للرباعين في مجموعات أوزانهم الثلاثة (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة)، فجاء معامل الارتباط سالبا بمقدار - ٣٢٠، لمجموعة الأوزان الخفيفة ومقدار - ٣٩٠، لمجموعة الأوزان المتوسطة ومقدار - ٤١٠، لمجموعة الأوزان الثقيلة أي أنه كلما قلت نسبة الخطأ في المستوى الرقمي زادت درجات اللاعب في التحكم الداخلي وقلت في التحكم الخارجي. وبالرغم من انخفاض قيمة معامل الارتباط إلا أنه دال إحصائياً.

وتعني هذه العلاقة إلى أنه كلما زادت درجات اللاعبين في التحكم الخارجي (تحكم داخلي منخفض) زادت نسبة الخطأ في الارتفاعات، ولم يستطع الرباع تحقيق المستوى الرقمي المطلوب منه.

ويعزى الباحث ذلك إلى أنه كلما زادت درجات اللاعبين في التحكم الداخلي كلما زاد المستوى الرقمي للرباع، ويستطيع تحقيق أعلى من المستوى الرقمي المطلوب منه، وذلك لما للتحكم الداخلي من مظاهر وقدرة على التركيز والاعتماد على النفس.

هذا يتفق مع كل من محمد محمد الشحات ١٩٩٢م، ابراهيم سلطان شيبوط ٢٠٢٢م، إلى أن اللاعبين ذوي التحكم الداخلي يبذلون الجهد في المواقف المختلفة حيث يعتقدون أن تحقيق النجاح يعتمد على جهودهم، بينما مجموعة التحكم الخارجي لا يبذلون جهداً مماثلاً لأن أفرادها لا يتوقعون أن جهودهم سوف يكون لها أثر يذكر على نتائج اعمالهم. (١٧ : ١٣٤) (٦)

كما ان التحكم الداخلي له أهمية كبيرة في رفع مستوى أدائهم لما تحتاج إليه هذه الرياضة من قدرة عالية من الثقة بالنفس والتصميم وقوة الإرادة ولياقة

وبهذا يتحقق الفرض الأول بأن هناك علاقة ارتباطية سالبة داله إحصائيا بين التحكم الخارجي والمستوى الرقمي للرباعين.

وللمقارنة ما بين مجموعات أوزانهم الثلاثة (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) فقد استخدم تحليل التباين الملخص والمفصل لايجاد هذه الفروق كما موضح في جدول ٤،٥.

يرى بلال عوض الضمور، عبد الحافظ تيسير النوايسة ٢٠١٨م ان مركز التحكم يعد من المفاهيم النفسية التي تلعب دوراً بارزاً وحاسماً في شخصية الفرد وتقديره لسلوكه نحو المثيرات المحيطة به فالفرد الذي يعتبر نفسه مسؤولاً عما يحدث له يكون ذا تفكير سليم وإرادة قوية وثقة عالية على عكس الذي يلقي بالمسؤولية على ما يجري له من ظروف، ومواقف وأحداث والذي يتصف بحدودية التفكير وضعف الإرادة وانخفاض في الثقة بالنفس. (٣٧ : ٤)

جدول ٤

تحليل التباين الملخص لتغيرات التحكم الخارجي والمستوى الرقمي في مجموعات أوزانهم الثلاثة (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة)

البيان	مصادر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف
التحكم الخارجي	مجموع المربعات بين المجموعات	٢	٦٩٤,٢٥	٣٣٧,٢٠	٥,٢١
	مجموع المربعات داخل المجموعات	٩٧	١١٤٠,٥١	٦٦,٧٨	
	المجموع	٩٩			
المستوى الرقمي	مجموع المربعات بين المجموعات	٢	٤٥٨,٧١	٢٤١,٨٨	٣,٩٥
	مجموع المربعات داخل المجموعات	٩٧	٨٥٢٢,٣٠	٧٩,٩٦	
	المجموع	٩٩			

قيمة " ف " في جداول سنديكور عند ٠,٠٥ = ١١,٣

جدول ٥

تحليل التباين المفصل للتحكم الخارجي والمستوى الرقمي في مجموعات أوزانهم الثلاثة (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة)

البيان	خفيفة				متوسطة				ثقيلة				قيمة L.S.D
	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	
التحكم الخارجي	١٥,٢٣	٣,٢٠	١٥,٤٨	٣,١٢	١٥,٢٣	٣,٢٠	١٥,٤٨	٣,١٢	١٥,٢٣	٣,٢٠	١٥,٤٨	٣,١٢	٣,٩٠
المستوى الرقمي	٣١,٢	١٢,١٤	٤٣,٦١	١٩,٥٢	٣١,٢	١٢,١٤	٤٣,٦١	١٩,٥٢	٣١,٢	١٢,١٤	٤٣,٦١	١٩,٥٢	٣,٥٧

الخارجي والمستوى الرقمي للرباعين، وفيما يتعلق بفروق مجموعتي الأوزان الخفيفة والثقيلة فقد أظهرت النتائج وجود فروق داله إحصائيا لصالح مجموعة

يتضح من جدول رقم ٤،٥ عدم وجود فروق داله إحصائيا فيما بين مجموعة الأوزان الخفيفة ومجموعة الأوزان المتوسطة في كل من التحكم

الأوزان الخفيفة وبالنسبة لفروق مجموعتي الأوزان المتوسطة والثقيلة فقد أظهرت النتائج وجود فروق داله إحصاليا لصالح مجموعة الأوزان المتوسطة في كل من متغير التحكم الخارجي والمستوى الرقمي للرباعين.

وهذا يتفق مع ما توصل اليه رشيد أوباجي، يوسف بن صايبي ٢٠٠٧م ان مجموعة الأوزان الخفيفة ومجموعة الأوزان المتوسطة في التحكم الخارجي والمستوى الرقمي للرباعين على المجموعة الثقيلة لأن لاعبي هذه الفئتين يبذلون الجهد في مواقف التدريب ويعتقدون أن تحقيق النجاح يعتمد على جهودهم بينما لا تبذل مجموعة الأوزان الثقيلة جهداً مماثلاً في التدريب والمنافسة لأن أفرادها لا يتوقعون أن جهودهم سوف تكون لها أثر عن النتائج وهذا يتفق مع دراسته. (٣٣ : ٥)

كما يعزى الباحث ذلك إلى ما اشار اليه ابراهيم سلطان شيبوط ٢٠٢٢م نقلا عن ريكمان Ryckman أن قوى الضبط الخارجي يعتقدون أنه إذا حقق اللاعب مستويات عالية من الاداء والفوز في المنافسات فإنه يرجع ذلك حسب اعتقاده إلى حسن الحظ، القدر، مساعدة الآخرين له وغير ذلك، أما في حالة حدوث فشل فإن ذلك يعود إلى سوء الحظ والقدر ونفوذ الآخرين، وأنه يعتقد بأنه غير مسؤول عن الأحداث التي تحدث له سواء كانت الأحداث ايجابية أم سلبية، ناجحا أو فاشلا. (١ : ١١٧)

يرى ابراهيم سلطان شيبوط ٢٠٢٢م نقلا عن سكيفس Skevis أن أصحاب وجهة مركز التحكم الخارجي ليس لديهم أي تأثير على الأداء، فلا المحاولات الناجحة، ولا الفاشلة بإمكانها التغيير من توقعاتهم اللاحقة، فهم يشعرون أن السلوك والأداء يقترن بصفة واسعة بالأحداث الخارجية أو الأفراد الآخرين. (١ : ١٢١)

كما يعزى الباحث ذلك إلى أن مجموعة الأوزان الخفيفة والمتوسطة من النمط العضلي وأن هذه الأنماط تتميز بلياقة بدنية عالية وسرعة في الأداء الحركي وقدرة على التركيز والثقة بالنفس أثناء أداء المنافسات، وغالبا ما تكون قوته نابعة من داخله وليس من تأثير الآخرين عليه أو إسناد ذلك للحظ أو للصدفة أو قوة الآخرين.

حيث يشير محمد حسن علاوى ١٩٩٩م أن النمط النحيل العضلي والعضلي والذي تمتاز به الأوزان الخفيفة والمتوسطة يتميزون بسرعة الأداء ودقة الحركات مع سرعة التكيف لظروف اللعب المختلفة، أما النمط المكتنز فإن من خصائصه البطء الحركي. (١٤ : ٣٢٨)

كما يذكر مسعود على محمود ١٩٨٢م نقلا عن منطوى Montoye " إن الأداء الذي يتطلب تحريك وزن الجسم بسرعة يرتبط سلبيا مع وزن الجسم. ويشير محمد رضا الروبي ١٩٨٦م نقلا عن جنسن وفيشر Jensen & Fisher أن نسبة الدهون في الجسم تقلل من القدرة على الانقباض العضلي وبالتالي تؤثر على مستوى الأداء. (٢٢ : ٣٥) (١٦ : ٣٢٨) وبهذا يتحقق الفرض الثاني بأنه توجد فروق داله إحصائيا بين فئات الأوزان (الخفيفة – المتوسطة – الثقيلة) في مركز التحكم الخارجي والمستوى الرقمي للرباعين.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات

- وجود علاقة ارتباطية سالبة داله إحصائياً عند مستوى ٠,٢٠٥، بين التحكم الخارجي والمستوى الرقمي للرباعين في مجموعات أوزانهم الثلاثة (الخفيفة – المتوسطة – الثقيلة)، فجاء معامل

(الإصرار، العزيمة).

- ضرورة إهتمام المدربين بزيادة تدعيم الرباعين بخبرات النجاح والفوز والأداء الجيد مما يؤدي إلى رفع مستوى التحكم الداخلي والإنجاز الرياضي .

- يفضل تطبيق اختبار مركز التحكم على الرباعين بهدف الإنتقاء الجيد.

- إجراء العديد من الدراسات في مجال مركز التحكم على الرباعين بمستوياتهم المختلفة للتعرف على الفروق في المستويات سواء كان على مستوى الرباعين الكبار أو الناشئين.

المراجع العربية والاجنبية

أولاً: المراجع العربية

١- ابراهيم سلطان شيبوط ٢٠٢٢م: سمات الشخصية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي ومركز التحكم لدى لاعبي كرة اليد (أكابر)، دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

٢- ابراهيم محمد العجمي ٢٠٠٥م: مبادئ رفع الأثقال، مذكرات غير منشورة، جامعة المنصورة.

٣- أسامة كامل راتب ١٩٩٩م: علم النفس الرياضة - المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربي.

٤- بلال عوض الضمور، عبد الحافظ تيسير النوايسة ٢٠١٨م: مركز الضبط وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، دراسات العلوم التربوية، المجلد ٤٥، العدد ٢، جامعة مؤتة.

٥- رشيد اوباجي، يوسف بن صايبي ٢٠٠٧م: مركز التحكم وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الجودو (دراسة مقارنة حسب فئات الأوزان)،

الارتباط سالباً بمقدار - ٣٢٠، لمجموعة الأوزان الخفيفة ومقدار - ٣٩٠، لمجموعة الأوزان المتوسطة ومقدار - ٤١٠، لمجموعة الأوزان الثقيلة أي أنه كلما قلت نسبة الخطأ في المستوى الرقمي زادت درجات اللاعب في التحكم الداخلي وقلت في التحكم الخارجي. وبالرغم من انخفاض قيمة معامل الارتباط إلا أنه دال إحصائياً.

- عدم وجود فروق داله إحصائياً فيما بين مجموعة الأوزان الخفيفة ومجموعة الأوزان المتوسطة في كل من التحكم الخارجي، والمستوى الرقمي للرباعين ، وفيما يتعلق بفروق مجموعتي الأوزان الخفيفة و المتوسطة مقارنة بالأوزان والثقيلة فقد أظهرت النتائج وجود فروق داله إحصائياً لصالح مجموعة الأوزان الخفيفة والمتوسطة في كل من التحكم الخارجي والمستوى الرقمي للرباعين

ثانياً: التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه النتائج والاستخلاصات يمكن التوصل إلى التوصيات التالية :

- التركيز على مركز التحكم الداخلي للرباعين من خلال التأكيد على العوامل التي تحت السيطرة مثل التدريب الجيد وبذل الجهد.

- مراعاة المدربين اثناء التدريب الفروق الفردية في مستوى اللياقة البدنية والحركية لمجموعة الأوزان الخفيفة والمتوسطة ومجموعة الأوزان الثقيلة لما لها تأثير على التحكم الخارجي والمستوى الرقمي للرباعيين.

- مراعاة المدربين الاهتمام بدافعية الانجاز وغرس السمات الإرادية في نفوس الرباعين والتي تساعد على التحكم الداخلي (الثقة بالنفس، المثابرة، قوة الإرادة، تحمل المسؤولية،

المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالزقازيق، جامعة الزقازيق.

١٣- محمد السيد محمد، آمال مصطفى إبراهيم
٢٠٢٠م: مركز التحكم وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة سوهاج، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسبوط.

١٤- محمد حسن علاوي ١٩٩٩م: علم النفس الرياضي، ط ٧، القاهرة، دار المعارف.

١٥- محمد عبد الله البيلي، عبد القادر عبد الله قاسم، أحمد عبد المجيد الصمادي ١٩٩٧م: علم النفس التربوي وتطبيقاته، الطبعة الأولى، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت، الإمارات.

١٦- محمد رضا الروبي ١٩٨٦م: أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين، بحث دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية، جامعة حلوان.

١٧- محمد محمد الشحات ١٩٩٢م: العلاقة بين مركز التحكم ومفهوم الذات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الهوكي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالزقازيق، جامعة الزقازيق.

١٨- محمود أحمد النجدوي ١٩٩١م: أثر دافع الإنجاز ومفهوم الذات الأكاديمي وموقع الضبط على الدوافع المدرسية لدى طلاب الصف التاسع في مدينة عمان، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، الأردن.

المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق،
المجلد ٣٤ - العدد ٥٧

٦- رشاد عبد الحميد البحيري ٢٠٠١م: مركز التحكم وعلاقته بمفهوم الذات ونتائج المباريات لدى لاعبي المضرب، درجة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه حلوان.

٧- سالم حسن سالم ١٩٨٥م: مركز التحكم وعلاقته بمفهوم الرقمي لدى متسابقى الميدان والمضمار، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعه حلوان.

٨- طلعت حسين عبد الرحيم ١٩٨٥م: تقنين مقياس جيمس لوجهة التحكم الداخلي - الخارجي في البيئة المصرية، مجلة كلية التربية بالمنصورة، العدد السادس، الجزء الخامس.

٩- عبد علي نصيف، صباح عبدي ١٩٨٨م: المهارات والتدريب في رفع الأثقال، مطبعة التعليم العالي، بغداد.

١٠- عدنان عبد السلام العضايله، جعفر فارس العرجان ٢٠٠٨م: مركز التحكم التربوي لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية وعلاقته بمستوى التحصيل الدراسي، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية، كلية الآداب، العدد ٢٠، جامعة المنيا.

١١- فاروق عبد الفتاح ١٩٨١م: كراسة تعليمات اختبار مركز التحكم للأطفال، مكتبة النهضة المصرية القاهرة.

١٢- فاطمة سلمى حسن ١٩٨٤م: دراسة مركز التحكم وعلاقته بالتفكير الابتكاري لدى طلاب

٢٤- وديع ياسين التكريتي ١٩٨٥م: النظرية والتطبيق في رفع الأثقال، جامعة الموصل، العراق.

ثانياً : المراجع الأجنبية

25 – Vallerand , R J & Briere , N . M & Blanchard, C. & prevencher, P 1997: Development and validation of the multidimensional. Sports person ship orientation scals , Journal of sport & Exercise psychology.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)

26 – <https://www.google.com/search>

27 http://srv4.eulc.edu.eg/eulc_v5/libraries/start.aspx

28 <https://webcache.googleusercontent.com/search>

<https://www.researchgate.net/publication>
<https://webcache.googleusercontent.com/search> 30 –

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/310>

١٩- محمود عبد الفتاح عنان ١٩٩٥م: سيكولوجية التر والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٠- محمود محمود سالم ١٩٩٠م: دراسة مقارنة لمركز التحكم وبعض سمات الشخصية وحالة القلق قبل وبعد المنافسات الرياضية لدى مسابقي ألعاب القوى، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٢١- محمود مبارك أحمد ٢٠١٢م: مركز التحكم وعالقة بمفهوم الذات نحو ممارسة الرياضة لدي طالب كلية التربية بجامعة جنوب الوادي، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، العدد السادس عشر، يناير، الاردن.

٢٢- مسعد على محمود ١٩٨٢م: تأثير طرق مختلفة لإنقاص الوزن على التحمل الدوري والعضلي للمصارعين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية، جامعة حلوان.

٢٣- مؤيد جاسم عباس ٢٠١٢م : العلاقة بين بعض السمات النفسية ومستوى الإنجاز للاعبين رفع الأثقال مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد ٢٤ ، العدد ٣، جامعة بغداد.

Abstrsct

The control center and its relationship to the digital level of the lifters by weight categories

Ahmed Ali Rehan

**Assistant Professor, Department of Sports Training - Faculty of
Physical Education - Mansoura University**

The research aims to identify the nature of the correlation (positive or negative) between external control and the digital level of quadrants. And the differences between weight categories (light - medium - heavy) in the internal control and digital level of lifters.

The researcher used the descriptive method because it suits the nature of the research. On a sample of the lifters who participated in the Republic Weightlifting Championship for under-17 years for the 2023-2024 sports season. They were chosen intentionally. Their number reached 30 weights out of a total number of 78 weights, and their percentage was 40.23%. They were divided into three groups: a group of light weights, a group of medium weights, and a group of heavy weights.

To collect data, the control center test and tests were used to determine the numerical level achieved by each lifter in the snatch lifts, and the clean and jerk lifts, in the period from, corresponding to 10/2/2024 AD, to 16/2/2024 AD.

The researcher recommends that coaches pay attention to psychological preparation and instilling volitional traits in the hearts of players that help them gain internal control (self-confidence - perseverance - willpower - taking responsibility - persistence - determination). The quadrilateral bears his internal responsibility, as he takes upon himself the responsibility for success or failure as a result of his own efforts and personal abilities.