

## تأثير برنامج للإرشاد النفسي على بعض المظاهر النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة الرياضية ومستوى الأداء المهاري على بعض أجهزة الجمباز

أ.م.د. إكرام السيد السيد حسن

أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والاجتماعية

كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق

### المقدمة

لقد أصبح العالم الذي نعيش فيه اليوم متغير وإيقاعه سريع وانجازاته المادية متعددة وتحتاج إلى مواكبتها ، وغالباً ما يصاحب هذه المتغيرات مجموعة من المشكلات والعوائق التي تقف حجر عثرة أمام الطالبات فتمنعها من إشباع دوافعها وتحقيق أهدافها والوصول إلي المستويات المأمولة، الأمر الذي يتطلب منا الاهتمام بمواجهة العوامل المسببة، ثم التصدي لها لمساعدة الطالبات علي التكيف مع الواقع الذي نعيش فيه ، وصولاً إلي الصحة النفسية السليمة ، ولكي نتمكن من تحقيق ذلك كان علينا الاهتمام ببرامج الإرشاد النفسي.

ويشير "طارق بدر الدين" (٢٠١٤) إلى أن الهدف العام الشامل للتوجيه والإرشاد النفسي هو تحقيق الصحة النفسية وسعادة وهناء الفرد ويرتبط بتحقيق الصحة النفسية كهدف حل مشكلات الفرد أي مساعدته في حل مشكلاته بنفسه أو من خلال المعالج ، ويتضمن ذلك التعرف على أسباب المشكلة وأعراضها وإزالة تلك الأسباب والأعراض . ( ٨ : ١٥ )

ويشير "عبد الرحمن عيسوي" (٢٠٠١) إلى أن عملية الإرشاد تهدف إلى إحداث تغيير في شخصية الفرد ، كما تستهدف تغيير في سلوكه وإدراكه للعلاقة بينه وبين الآخرين وأيضاً بين أفكاره ومشاعره وأفعاله، وإذا نظرنا إلى عملية الإرشاد من خلال تطبيقات علم النفس نجدها ترمي إلى فهم وبناء عدة عناصر متكاملة في الشخصية، ومساعدة الفرد على إصدار الأحكام الصائبة واستخدام مهاراته الاجتماعية وقدراته المختلفة في التخطيط لحل المشكلات والقدرة على الخلق والإبداع وذلك بطرق أكثر فاعلية وإيجابية، وأيضاً من خلال عملية الإرشاد يستطيع الفرد إدراك أهدافه وفهمها وتحقيقها (١١ : ٧ ، ٨) .

وتشير "اخلاص عبد الحفيظ" (٢٠٠٢) أن من أهداف الإرشاد النفسي في المجال الرياضي تنمية المفهوم الايجابي للرياضي نحو ذاته ، ومساعدته علي توجيه حياته الرياضية بنفسه

بذكاء وبصيرة في حدود قدراته وامكاناته والعمل علي اشباع دوافعه وتوجيهه إلي أفضل طرق التدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح الرياضي ، وتزويده بقدر مناسب من المعلومات

التخصصية والاجتماعية مما يساهم في زيادة معرفته لذاته وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية (٢: ٢١).

ويرى "محمد علاوي" (١٩٩٨) أنه أثناء الممارسة الرياضية وفي غضون عمليات التدريب والمنافسة الرياضية يتعرض الأفراد إلى بعض المواقف التي ينتج عنها ما يمكن أن يطلق عليه الإصابة النفسية، ويمكن تعريف الإصابة النفسية في الرياضة بأنها عبارة عن (صدمة) نفسية نتيجة حادث معين مرتبط بالمجال الرياضي والتي قد تسفر أو لا تسفر عن إصابة بدنية لكنها تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية للفرد ويتضح أثرها في تغير الحالة الانفعالية والدافعية والسلوكية بالنسبة للفرد الرياضي وبالتالي هبوط المستوى وفي بعض الأحيان انقطاع اللاعب عن الممارسة الرياضية. (١٣ : ١٧)

ويتفق "مصطفى باهى وسمير جاد" (٢٠٠٤)، "محمد علاوي" (١٩٩٨)، "أحمد فوزى" (١٩٩٢) أن المظاهر النفسية للإصابة الرياضية ينتج عنها في أغلب الأحيان مظاهر سلبية تؤثر بشكل مباشر على اللاعب الرياضي من أهمها صفات الخوف والقلق التي تلازم اللاعب لفترة طويلة، وقد تؤدي إلى اضطرابات في الأجهزة الوظيفية (تغيرات فسيولوجية)، وبالتالي إلى خفض مستوى الأداء الرياضي، وضعف ثقته بنفسه ومزاج سلبي عام، مما يؤدي إلى التردد أو الإحجام عن أداء الواجبات الحركية المرتبطة بها بالرغم من سلامة الأعضاء البدنية المسؤولة عن تنفيذها. (١٤ : ٢٨٥، ٢٩١)، (١٣ : ٣٠، ٣٦)، (١ : ٢٠٤)

ويرى "إديل سعد وسامية فرغلي" (١٩٩٩) أن رياضة الجمباز تتطلب مواصفات بدنية، ومهارية، ونفسية، وقدرات تميزها عن الرياضات الفردية الأخرى، كما أنها تتسم بدرجة عالية من الصعوبة، بالإضافة إلى أنها تتطلب أداءً فنياً فائق المستوى وتكنولوجياً دقيقةً يحتاج إلى إمكانيات حركية متميزة وإن طبيعة الأداء على كل جهاز من هذه الأجهزة يختلف من جهاز لآخر (٣: ٦١).

ويرى "عادل عبدالبصير" (١٩٩٨) أن تطوير مستوى الأداء المهارى فى الجمباز يتطلب توافر الرغبة والمعرفة والمقدرة على أداء الحركة مع مقاومة الصعوبات النفسية ويتم ذلك بتقليل الشعور بالقلق وتنمية الدافعية وقوة الإرادة (٩ : ١٥١).

ويؤكد "ماجيار وتشاس" **Magyar, T. M. and Chase, M. A.** (١٩٩٦) أن لاعبة الجمباز ينتابها الخوف من الإصابة عندما تفقد الثقة في قدرتها على الأداء بنجاح، لذلك لا بد من تعلم السيطرة على حالة الخوف بالاعتماد على الذات من خلال ثلاث استراتيجيات عقلية أساسية هي الاسترخاء والتصور العقلى، حديث الذات الايجابي. هذه الاستراتيجيات تسمح

للاعبة بالتغلب على الحواجز النفسية مثل الخوف من الإصابة وتقلل من القلق ومن المظاهر النفسية الأخرى المرتبطة بالإصابة وتزيد الثقة بالنفس نحو أداء المهارات الصعبة. (١٨ : ٣)

**مشكلة البحث**

وقد لاحظت الباحثة من خلال مجال عملها بالكلية تباين كبير في أعداد الطالبات في التخصصات المختلفة، وأن أعداد الطالبات تخصص الجمباز يقل سنة تلي الأخرى كما قد لاحظت كثرة شكوى طالبات الفرقة الثانية من مادة الجمباز وقد أعلنت الغالبية العظمى منهن عن عدم رغبتهم في تخصص الجمباز في السنة القادمة وقد أخضعت الباحثة الظاهرة للملاحظة فتابين كثرة الطالبات المصابات بالفرقة الثانية أثناء الأداء على الأجهزة المختلفة مما أدى إلى أن الطالبات خائفات من أن تحدث لهن إصابة مثل زملائهن مما جعل الطالبات لا يرغبن في تخصص الجمباز نظراً لخوفهن من الإصابة

لذا رأت الباحثة أنه من الممكن عن طريق برنامج إرشادي نفسى تعده الباحثة لطالبات الفرقة الثانية (السابقة للتخصص) أن تساعد الطالبات على التخلص من خوفهن من الإصابة وبالتالي يصبح لديهن القدرة على حل مشكلاتهن والإقبال على تخصص الجمباز.

#### أهداف البحث :

#### يهدف البحث إلى :-

- ١- بناء مقياس بعض المظاهر النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة الرياضية
- ٢- تصميم برنامج للإرشاد النفسي بهدف معرفة تأثيره على :-
- أ- بعض المظاهر النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة الرياضية .
- ب- مستوى الأداء المهارى على بعض أجهزة الجمباز

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى بعض المظاهر النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة الرياضية و مستوى الأداء المهارى على بعض أجهزة الجمباز لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى بعض المظاهر النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة الرياضية و مستوى الأداء المهارى على بعض أجهزة الجمباز لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى بعض المظاهر النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة الرياضية و مستوى الأداء المهارى على بعض أجهزة الجمباز لصالح المجموعة التجريبية.

## مصطلحات البحث:

## الإرشاد النفسي Psychological Counselling :

"هو العلاقة المتبادلة التي تقوم بين الباحثة والطالبات لمساعدتهن على حل مشكلاتهن النفسية البسيطة التي لا يتمكن من حلها بأنفسهن والتي لا تصل إلى حد المرض النفسي أو العقلي أو الإضطرابات الشخصية الحادة". (تعريف إجرائي)

## برنامج الإرشاد النفسي Psychological Counselling Program :

"هو مجموعة خطوات وظفتها الباحثة وفق خطة علمية لاكساب الطالبة عينة الدراسة الأساسية السمات النفسية الصحيحة للتغلب على مشاكلها التي تعترضها لممارسة رياضة الجمباز". (تعريف إجرائي)

## الخوف من الإصابة :

هو حالة إنفعالية تشعر بها الطالبات نتيجة لتكرار حدوث الإصابة لزملائهن أمامهن أثناء الأداء في الجمباز. (تعريف إجرائي)

## الدراسات السابقة :

١- أجرت "تهال صلاح عبادة" (٢٠١٠) (١٦) دراسة تهدف الى معرفة مدى فعالية برنامج إرشادي على درجة القلق ومستوى الأداء في السباحة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد بلغ حجم العينة (٦٠) طالبة بالفرقة الأولى وقد أسفرت نتائج البحث إلى أن البرنامج المستخدم أدى إلى إنخفاض درجة القلق وتحسين مستوى الأداء في السباحة لدى طالبات المجموعة التجريبية.

٢- أجرى ساملوسكي وآخرون Samulski, et al. (٢٠٠٨) (٢٢) دراسة تهدف الى معرفة تأثير الإرشاد النفسي على الرياضيين البرازيليين المشاركين في اولمبياد أثينا ٢٠٠٤م ، وبلغ قوام العينة (٧٤) لاعب ولاعبة من رياضات متنوعة، وبلغت مدة برنامج الإرشاد النفسي شهران بدأت خلال معسكر مغلق للفرق البرازيلية استعدادا لاولمبياد أثينا ٢٠٠٤م ، وأشارت أهم النتائج أن برنامج الإرشاد النفسي أثر ايجابياً على تقليل مستويات قلق المنافسات وتحسين الدافعية لدى الفرق البرازيلية.

٣- أجرى بينسجارد وانني Pensgaard, Anne (٢٠٠٨) (٢٠) دراسة تهدف الى معرفة كيف يساعد الإرشاد النفسي الرياضيين تحت ضغط المنافسة على الأداء غير المتوقع للمشاركين في اولمبياد ايطاليا الشتوية ٢٠٠٦م ، وبلغ قوام العينة (١١) لاعب ولاعبة من رياضات متنوعة ، وكان الهدف المطلوب تحقيق ٢٥ ميدالية ذهبية والمتوقع ١٦ ميدالية فقط ،

وتم عمل برنامج للإرشاد النفسي لمدة ثلاث شهور بغرض زيادة النسبة المتوقعة من الميداليات الذهبية وأشارت أهم النتائج أن برنامج الإرشاد النفسي رفع نسبة الميداليات الذهبية إلى ٢١ ميدالية ذهبية .

٤- أجرت "ميليسا وآخرون **Melissa et. al.**" (٢٠٠٥) (١٩) دراسة تهدف إلى التعرف على " الاستراتيجيات النفسية والكفاءة الذاتية للتغلب على الخوف من الإصابة"، وقد بلغ حجم العينة (١٠) لاعبات جمباز تتراوح أعمارهن من ١٢ - ١٧ عاما والذين تعرضن لبعض أنواع الإصابات خلال فترة ممارستهم للجمباز. وأجريت المقابلات الفردية باستخدام دليل مقابلة منظم. وقد تم تحليل البيانات باستخدام تحليل المحتوى الاستقرائي. وأشارت النتائج إلى أن معظم اللاعبات كانوا خائفين من الإصابات بسبب صعوبة العودة من الإصابة وعدم القدرة على المشاركة في الممارسات والمسابقات بعد الإصابة. وأشارت النتائج أيضا إلى بعض الاستراتيجيات النفسية (الاسترخاء-التصور العقلي- التفكير في الأداء المهارى) المستخدمة للتغلب على الخوف من الإصابة وتطوير مستوى الأداء.

٥- أجرى "بودلوج وديونيجي **Podlog and Dionigi**" (٢٠١٠) (٢١) دراسة تهدف إلى التعرف على "استراتيجيات المدرب لمعالجة المشكلات النفسية خلال العودة من الإصابة الرياضية"، استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وقد بلغ حجم العينة ٨ مدربين. واستخدما أداة المقابلات الشخصية مع المدربين النخبة بالمعهد الأسترالي للرياضة الغربية (WAIS) في أستراليا. وأوضحت النتائج أن هناك مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات العقلية التي تستخدم في عملية إعادة التأهيل بعد الإصابة وهي ( تعزيز الاتصال، الدعم الاجتماعي، التفكير الإيجابي وتحديد الأهداف، و التصور العقلي) والتي تتفق مع احتياجات الرياضيين النفسية والتي تسهم في تطوير مستوى أداء اللاعبين.

٦- أجرى "شواب ريس وآخرون **Schwab Reese et. al.**" (٢٠١٢) (٢٣) دراسة تهدف إلى التعرف على "فعالية التدخل النفسي بعد الإصابة الرياضية"، اهتمت الدراسة بعرض نتائج الدراسات السابقة التي اهتمت بتأثير الاستراتيجيات النفسية (التصور العقلي، الاسترخاء، وتحديد الأهداف) للحد من المظاهر النفسية للإصابة (الآثار النفسية السلبية والقلق من عودة الإصابة)، وتحسين التعامل النفسي خلال عملية إعادة التأهيل للرياضيين، وذلك باستخدام إستراتيجية البحث الشامل، خلال عمليات البحث الإلكترونية من قواعد البيانات الإلكترونية لفترة ١٧ عاما فما فوق. وتشير نتائج هذه الدراسة إلى أن هناك حاجة كبيرة إلى وضع وتنفيذ دراسات مصممة تصميما جيدا للاستراتيجيات النفسية والعقلية لتحسين الحالة

النفسية بعد الإصابة من أجل مساعدة الرياضيين المصابين للتعافي بنجاح من الإصابة الرياضية.

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

ثانياً : مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الجامعي ٢٠١٥/٢٠١٦ والبالغ عددهم ٣٢٩ طالبة بعد إستبعاد الطالبات الراسبات وقامت الباحثة بإيجاد إعتدالية توزيع مجتمع البحث في المتغيرات في يوم الأحد والإثنين الموافق ٤، ٥ / ١٠ / ٢٠١٥ والجدول الأتي يوضح ذلك .

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث في الطول والوزن والسن و مستوى الذكاء و بعض النواحي النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة ومستوى الاداء المهارى (ن=٣٢٩)

معامل الارتباط	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	المتغيرات	
٠,١٣-	٢,٨٩	١٦٠,٠٠	١٥٩,٨٧	الطول	متغيرات النمو
٠,٦٧	٢,٠٥	٥٧,٠٠	٥٧,٤٦	الوزن	
٠,١٢	٠,٧٨	٢٠,٠٠	٢٠,٠٣	العمر الزمني	
٠,٨٠	٢,٠٣	٣٥,٠٠	٣٥,٥٤	مستوى الذكاء	
١,٨٢	٢,٥٥	١٢٤	١٢٥,٥٥	بعض المظاهر النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة الرياضية	
٠,٩٩-	٠,٧٦	٥,٥٠	٥,٢٥	الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن	مستوى الاداء المهارى
٠,٣٦	٠,٨٤	٥,٠٠	٥,١٠	الجملة الحركية على جهاز حضان الففز	

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الإلتواء للطول والوزن والسن و مستوى الذكاء و بعض المظاهر النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة ومستوى الاداء المهارى إنحصرت بين (٣±) مما يدل على أن مجتمع البحث معتدل اعتدالا طبيعياً في هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث

ثالثاً : عينة البحث

بعد أن تم إيجاد إعتدالية مجتمع البحث قامت الباحثة بتحديد عينة البحث بالطريقة العمدية وهن الطالبات ذوات الخوف العالي من الإصابة والحاصلات على أعلى الدرجات في

مقياس بعض المظاهر النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة والبالغ عددهن (٩٠ طالبة). تم سحب (٣٠ طالبة) بطريقة عشوائية كعينة إستطلاعية فأصبحت عينة البحث الأساسية (٦٠ طالبة) قامت الباحثة بتقسيمهم إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية قوام كل منهم (٣٠) طالبة وذلك لإيجاد التكافؤ بين المجموعتين في نفس المتغيرات والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (٢) دلالة الفروق بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الطول والوزن والسن و مستوى الذكاء و بعض المظاهر النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة ومستوى الاداء المهارى (ن=٢=٣٠)

المتغيرات	المجموع التجريبية		المجموع الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	ع	م	ع	م		
متغيرات النمو	الطول	١٥٩,٥٠	٢,٧٧	١٥٩,٩٥	٢,٦٥	٠,٣٩
	الوزن	٥٨,٠٨	٢,١٠	٥٨,١٧	٢,٠٣	٠,١٠
	السن	١٨,٢٠	٠,٥٤	١٨,٤٠	٠,٤٧	٠,٩٣
	مستوى الذكاء	٣٥,٥٤	٢,٦٧	٣٥,٣٣	٢,٦٠	٠,٢٧
بعض المظاهر النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة الرياضية						
مستوى الاداء المهارى	الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن	٥,١٦	٠,٩٧	٥,٣٢	٠,٨٧	٠,٦٦
	الجملة الحركية على جهاز حصان القفز	٥,١٤	٠,٩٩	٥,٤٥	٠,٧٥	١,٣٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0,05 = 0,02$

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الطول والوزن والسن و مستوى الذكاء و بعض النواحي النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة ومستوى الاداء المهارى مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

أدوات جمع البيانات

أولاً- الأدوات والأجهزة

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر - ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .

ثانياً: الإختبارات

١- اختبار الذكاء إعداد : سامية لطفى الأنصاري (٢٠٠٨) و يقيس هذا الإختبار معامل الذكاء

للصغار والكبار من سن (١٢) سنة إلى سن الرشد ويتكون من (٦٠) سؤال، ولقد طبق في

العديد من الدراسات العربية المماثلة وكانت معاملاته العلمية عالية . (ملحق ٢)

ثالثاً: المقاييس

- مقياس الناحية النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة الرياضية (إعداد الباحثة) .

## خطوات بناء المقياس: ملحق (٣)

## المعاملات العلمية للمقياس

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة من ١٠/٦ إلى ١٢/١٠/٢٠١٥م على العينة الإستطلاعية البالغ قوامها (٣٠) طالبة والتي تم سحبها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية والتأكد من صلاحية الأدوات

## أ- حساب صدق المقياس ١- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على السادة الخبراء فى مجال علم النفس الرياضي وعددهم (١٠) خبراء (ملحق ١) واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق السادة الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

## ٢- صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس:

قامت الباحثة بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدولين (٧)، (٨) يوضحان ذلك.

جدول (٧) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه فى مقياس بعض النواحي النفسية المرتبطة بالخوف من الأصابة  
ن = ٣٠

المحاور العبارات العبارات	الشعور بإنخفاض الروح المعنوية الاحتماء	الشعور بعدم القدرة على الإنجاز	نقص الثقة بالنفس	الحنن كرد فعل	الغضب	الاحباط	القلق	الحديث الذاتى السلبى	الشعور بالوحدة
١	*٠,٥٣٩	*٠,٤١٦	*٠,٥٩٦	*٠,٧٠٣	*٠,٤٨٧	*٠,٤٨٢	*٠,٦٢١	*٠,٥٢٨	*٠,٤٠٢
٢	*٠,٦٨١	*٠,٥١٢	*٠,٤٢٢	*٠,٤٧١	*٠,٥٨١	*٠,٤٨٧	*٠,٥١٢	*٠,٤٩٢	*٠,٤١٩
٣	*٠,٦٦٢	*٠,٥١٧	*٠,٥١٠	*٠,٥٠٠	*٠,٤٠٢	*٠,٥١٨	*٠,٦٠٧	*٠,٤٧٧	*٠,٣٩٨
٤	*٠,٤٠٥	*٠,٦٠٧	*٠,٥٠٧	*٠,٥٩٠	*٠,٥١١	*٠,٤٢٢	*٠,٤٥٠	*٠,٥٢٢	*٠,٥٥٢
٥	*٠,٣٩٩	*٠,٦٣٣	*٠,٦٠١	*٠,٥٤٦	*٠,٦١٠	*٠,٤٠٥	*٠,٤٤٤	*٠,٥٤٣	*٠,٥٦٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١ \* مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

جدول ( ٨ ) قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية لمقياس بعض النواحي النفسية المرتبطة بالخوف من الأصابة (الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس)  $n = 30$

م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"	الدلالة
١	الشعور بإنخفاض الروح المعنوية	٥	*٠,٧٣٣	دال
٢	الشعور بعدم القدرة على	٥	*٠,٦٢٥	دال
٣	نقص الثقة بالنفس	٥	*٠,٧٠٩	دال
٤	الحزن كرد فعل	٥	*٠,٦٠٧	دال
٥	الغضب	٥	*٠,٦٤٤	دال
٦	الاحباط	٥	*٠,٧٧١	دال
٧	القلق	٥	*٠,٦٩٠	دال
٨	الحديث الذاتى السلبى	٥	*٠,٧٢١	دال
٩	الشعور بالوحدة	٥	*٠,٦٥٠	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0,05 = 0,361$  \* مستوى الدلالة

يتضح من جدول ( ٨ ) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت قيمتها بين (٠,٦٠٧ ، ٠,٧٧١) مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

ب - حساب ثبات المقياس:

لإيجاد معامل ثبات أبعاد المقياس وعددهم (٩) أبعاد بعباراتهم وعددهم (٥٤) عبارة قامت الباحثة باستخدام:

١- طريقة التجزئة النصفية "سبيرمان وبراون Spearman & Prown"، "جتمان Guttman" طريقة "ألفا كرونباخ Alpha"، و جدول ( ٨ ) يوضح ذلك.

جدول ( ٩ ) الثبات "بالتجزئة النصفية" و"معامل ألفا كرونباخ" لأبعاد مقياس بعض النواحي النفسية المرتبطة بالخوف من الأصابة  $n = 30$

م	المحاور	عدد العبارات	التجزئة النصفية	
			جتمان	سبيرمان - براون
١	الشعور بإنخفاض الروح المعنوية	٥	*٠,٦٣١	*٠,٥٢٢
٢	الشعور بعدم القدرة على	٥	*٠,٦٧٨	*٠,٦٠٣
٣	نقص الثقة بالنفس	٥	*٠,٥٩٠	*٠,٦١٢
٤	الحزن كرد فعل	٥	*٠,٦٢١	*٠,٦٥٥

٥	الغضب	٥	*٠,٧٤٥	*٠,٦١٠	*٠,٧٨١
٦	الاحباط	٥	*٠,٤٣١	*٠,٧١١	*٠,٧٠٨
٧	القلق	٥	*٠,٥٠٥	*٠,٦٥٤	*٠,٦٣٤
٨	الحديث الذاتي السلبي	٥	*٠,٦٠٠	*٠,٥٢١	*٠,٥٥١
٩	الشعور بالوحدة	٥	*٠,٦٠٨	*٠,٥١١	*٠,٧٠٣
	الدرجة الكلية	٦٠	*٠,٦٣٣	*٠,٦٥٤	*٠,٧١٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0,05 = 0,361$  \* مستوى الدلالة

يتضح من جدول ( ٩ ) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٥٢٢ ، ٠,٧٤٥) بمعادلة " سبيرمان وبراون " وقد تراوحت ما بين (٠,٥١١ ، ٠,٦٧٨) بمعادلة " جتمان " وقد تراوحت ما بين (٠,٥٥١ ، ٠,٧٩٢) بمعادلة " ألفا كرونباخ " مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي.

٢- طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما هو موضح في جدول (١٠).

٣- قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Re-Test على العينة الإستطلاعية وقوامها (٣٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية في الفترة من (١٠/٦ إلى ١٠/١٢ / ٢٠١٥) بفواصل زمني سبعة أيام بين التطبيقين تحت نفس شروط التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين ، والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك.

جدول ( ١٠ ) معامل الثبات لاستمارة استبيان بعض النواحي النفسية المرتبطة بالخوف من الأصابع = ٣٠

قيمة "ر"	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
*٠,٧٦٤	٢,٤٥	٢١,٥٥	٢,٤٠	٢١,٣١	بعض النواحي النفسية المرتبطة بالخوف من الأصابع

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0,05 = 0,361$  \* مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني عند مستوى  $0,05$ ، مما يدل على ارتفاع معامل ثبات المقياس.

وبعد أن قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) أصبح المقياس في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (٤٥) عبارة موزعة على تسعة أبعاد. (ملحق ٧)

## طريقة تصحيح المقياس

تحسب درجات استجابات المقياس على ميزان تقدير ثلاثي (نعم ، أحيانا ، مطلقا) درجاتهم (٣ - ٢ - ١) على التوالي للعبارات الإيجابية والعكس للعبارات السلبية، وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس (١٣٥) درجة والدرجة الصغرى للمقياس (٤٥) درجة وتعبر الدرجة المرتفعة على المقياس عن مستوى مرتفع من الطاقة نفسية والعكس.

٧- قياس مستوى الأداء المهارى : تم تقييم الطالبة عن طريق لجنة مكونة من أربعة أعضاء من هيئة التدريس الحاصلات على درجة أستاذ ملحق (٨) وقد تم تقييم مهارات الجمل المهارية على جهاز عارضة التوازن وجهاز حسان القفز من (١٥ درجة) لكل جملة حركية وقد تم حذف أعلى درجة وأقل درجة لكل مهارة من مهارات الجمل الحركية وأخذ متوسط الدرجتين.

### ٥- برنامج الإرشاد النفسي للطالبات (تصميم الباحثة) (ملحق ١٢)

**الهدف من البرنامج:** يهدف البرنامج إلي خفض الخوف من الإصابة لتحسين مستوى الأداء في الجمباز

محتوى البرنامج بعد الأطلاع على المراجع العلمية أرقام ٢، ٤، ٩، ١٠، ١١، ١٥ والبحوث السابقة أرقام ١٦، ١٩، ٢٠، ٢١ والرجوع إلي البرامج الإرشادية المعدة للطلاب الجامعيين تم الاتي: (الإرشاد النفسي الجماعي group counseling، الارشاد النفسي الديني religious counseling، الارشاد الذاتي ، والارشاد من خلال العملية التربوية)

**والطريقة الاولى:** وهي الارشاد النفسي الجماعي وهو يتميز بتوفر الوقت و الجهد ونظراً لأن المشكلة عند العينة واحدة و يتيح فرصة اتصال الطالبات ببعضهن ببعض و معرفة انها ليست بمفردها في هذه المشكلة و يجتمعن علي هدف واحد وهو الحد من خوفهن من الإصابة لتحسين مستوى أدائهن ويفيد التقدم الذي تحرزه احدهن في تشجيع الأخريات.

**الطريقة الثانية:** وهو طريقة الارشاد النفسي الديني religious counseling لها من الاهمية بمكان حيث ان الدين ركن أساسي في التوجيه و الارشاد لأن كلاهما يهدف الي تحقيق التوافق النفسي بين الفرد وما يحيط به وبما يتماشى مع معتقدات الدينية الامر الذي يحقق التوافق و التمتع بالصحة النفسية فيساعد الطالبة علي فهم ذاتها و قدرتها علي نحو أفضل و معرفة القيم والمبادئ الدينية و الاخلاقية التي تحت علي ممارسة الرياضة فيها.

**اما الطريقة الثالثة:** وهي الارشاد الذاتي self، counseling وهي عبارة عن تعويد الطالبة استخدام الحديث الذاتي بشكل ايجابي وفعال دون اللجوء بصفة مستمرة او دائمة للمرشد او المعلم وليس معني هذا إلغاء دور المرشد او المعلم ولكن يتم اللجوء إليه في حالة الضرورة حتي

تشعر الطالبة بمدي قدرتها علي مواجهة مشكلتها وقدرتها علي التغلب عليها بمفردها نتيجة لقوة إيمانها و ادراكها للحلول التي تمكنها من التغلب علي المشكلات التي تقابلها أثناء تحقيق هدفها. كذلك الارشاد من خلال العلمية التربوية educational counseling حيث تهدف هدة الطريقة إلي تقديم الارشاد من خلال العلمية التربوية لطلاب الجامعة مثل ما تقدم الباحثة للطالبات في داخل الكلية و المحاضرات و يهدف هنا إلي زيادة المشاركة الايجابية للطالبات من خلال إثارة دوافعهن نحو التقدم في النشاط لمعرفتهن ما يتمتعن به من قدرات ذاتية تساعدهن علي مواجهة المشكلة وحلها وهو ما يسمى بالنمو الشخصي الذي يقدم لعلاج الاسويا.

ب - استخدام الفتياات الاتية (المحاضرات - الاسترخاء-التصور-المناقشة-النمذجة-الواجبات)وهذه الفنيات كان لها الاثر الايجابي الواضح في تعديل اتجاهات عينات الابحاث تجاه الهدف من البرامج المعده لهم في العديد من الابحاث و الدراسات السابقة

الجزء الخاص بالإعداد المهاري ينقسم هذا الجزء إلى :-

#### - الإحماء

الغرض من هذا الجزء هو إعداد وتهيئة أجهزة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتدفئة المفاصل ويشتمل على تمارينات بكل أجزاء الجسم(الرقبة- الذراعين- الجذع- الرجلين) ، وقد تنوعت التمارينات في كل وحدة تدريبية وذلك ليكون هناك تشويق.

#### - الجزء المهاري

يعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء الوحدة التدريبية اليومية لأنه يؤدي إلى تحقيق الهدف من عملية الأرشاد والتوجيه حيث أن الهدف الأساسي من هذا الجزء هو جعل الطالبة تشعر بالأمان أثناء الأداء وذلك من خلال توظيف الجزء الإرشادي النفسى أثناء أداء الطالبة على الجهاز - تحسين مستوى الأداء المهاري على جهازى عارضة التوازن وحصان القفز :

- الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن (مهارة الطلوع برجل وراء الأخرى بالإرتقاء الفردى كبدائية- مهارة الشقلبة الجانبية على اليديين (العجلة) - مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن - الشقلبة الأمامية على اليديين كنهاية على عارضة التوازن ) .

- الجملة الحركية على جهاز حصان القفز( الأقتراب فى خط مستقيم وبسرعة تزايدية - ضرب السلم بالمشطين معاً مع مرجحة الذراعين للأمام ولأعلى للطيران الأول - الدفع باليديين من مفصلى الكتفين لترك الحصان للطيران الثانى - أثناء الطيران الثانى تبدأ

اللاعبة بثنى الركبتين على الصدر لعمل تكور ثم مدهما بسرعة مع رفع الذراعان عاليا للهبوط على القدمين والثبات). (٣: ١٧٣) (١٠: ٢٩٤)

- ملحوظة : تم تحديد هذان الجهازان بناءا على السؤال المفتوح الذى تم عرضه على الطالبات ملحق (١١)

٣- الجزء الختامي التهدئة

وتشمل على مجموعة من تدريبات الخاصة بعضلات الجسم ومحاولة العودة بها إلى حالتها الطبيعية فى نهاية كل وحدة تدريبية يومية.

**ملحوظة :**

- وقد حرصت الباحثة على أن يكون الأسبوع الأول إلى الخامس يشتمل على جلسات الإرشاد النفسى فقط وذلك لمساعدة الطالبة على تحديد المشكلة والإصرار على حلها من خلال توطيد العلاقة بين الباحثة والطالبات مع إستخدام الفنيات (المحاضرات - الحوار والمناقشة - الاسترخاء- التصور- النمذجة- الواجبات)

- **المدة الزمنية للبرنامج : ملحق (١١)**

- بعد الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة ورأى السادة الخبراء تم تحديد المدة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح (١٠) أسابيع تدريبية بواقع (٢) وحدة تدريبية فى الأسبوع ويستغرق زمن الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة:

-الجلسات من الأسبوع الأول إلى السابع تشتمل على الإرشاد النفسى فقط لمدة (٦٠) دقيقة للجلسة

- ابتداءا من الأسبوع الثامن إلى الأسبوع الثانى عشر تم تقسيم زمن الجلسة (٦٠) دقيقة إلى (٣٠) دقيقة إرشاد نفسى ، (٣٠) دقيقة تدريب مهارى تم تقسيمهم إلى (٥) دقائق إحماء (٢٠) دقيقة تدريب مهارى (٥) دقائق تهدئة

الدراسة الإستطلاعية الثانية : تم تطبيق جلسة من جلسات البرنامج الإرشادى على أفراد العينة الإستطلاعية وذلك للتعرف على أى صعوبات وعلى مدى صلاحية الأسلوب واللغة التى تقدم بها الجلسات والزمن المحدد للجلسة وذلك فى يوم الثلاثاء ١٣ / ١٠ / ٢٠١٥ وكانت نتيجة هذه الدراسة صلاحية الجلسات لما وضعت لأجلة .

**الخطوات التنفيذية للبحث:**

**أولاً: القياسات القبليّة:**

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث يومى الأربعاء إلى الخميس ١٤ ، ١٥ / ١٠ / ٢٠١٥ م .

**ثانياً: تطبيق برنامج الارشاد النفسى المقترح:**

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية في الفترة من الأحد الموافق ١٨ / ١٠ / ٢٠١٥ م إلى الأحد ٣ / ١١ / ٢٠١٦ م، وقد تم تطبيق البرنامج المتبع بالكلية

للجهاز على المجموعة الضابطة وذلك خلال الفترة المحددة لتطبيق البرنامج المقترح وبنفس الزمن، وتم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية في الصباح قبل بداية اليوم الدراسي والبرنامج المتبع بالكلية على المجموعة الضابطة بعد انتهاء اليوم الدراسي، مع تبادل توقيت المجموعتين كل أسبوع.

ثالثاً: القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج قامت الباحثة بإجراء القياس البعدى بنفس الطريقة وفى نفس الظروف التى تم فيها القياس القبلى وذلك الاثنتين و الثلاثاء الموافق ٤، ٥ / ١ / ٢٠١٦م

المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث :

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود فروضه سيتم إجراء المعالجات الإحصائية (المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الالتواء - معامل الارتباط - قيمة ت- معدل التغير) باستخدام برنامج SPSS لحساب قيمة ت للقياسات عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلىة والبعدية للمجموعة التجريبية فى

ن=٣٠

المتغيرات المختارة قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		م ف	ع ف	قيمة ت
	ع	م	ع	م			
بعض النواحي النفسية المرتبطة بالخوف من الأصابة	١,٠٥	١٢٥,٢٠	١,٢٣	٦٠,٣٥	٦٤,٨٥	٧,٢٥	٤٧,٩٣
المهارة مستوى الأداء	٠,٩٧	٥,١٦	٠,٦٥	١٢,٤٠	٧,٢٤	٢,٥٥	١٥,٤٠
	٠,٩٩	٥,١٤	٠,٨٧	١١,٣٥	٦,٢١	٢,٧٥	١٢,١٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤٥

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المختارة قيد البحث.

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة

ن=٣٠

في المتغيرات المختارة قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	ع ف	قيمة "ت"
	ع	م	ع	م			
بعض النواحي النفسية المرتبطة بالخوف من الأصابة	٢,٣٥	١٢٤,٨٠	١,٦٥	١٢٣,٩٠	٠,٩	٢,٦٠	١,٨٧
مستوى الأداء المهاري	٠,٨٧	٥,٣٢	١,١٥	٨,٢٠	٢,٨٨	٢,٠١	٧,٧٨
	٠,٧٥	٥,٤٥	٠,٩٥	٨,٦٤	٣,١٩	٢,٨٠	٦,٢٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤٥

يتضح من الجدول رقم (١٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المختارة قيد البحث .

جدول (١٣) دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية

ن=٣٠

والضابطة في المتغيرات المختارة قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
	ع	م	ع	م	
بعض النواحي النفسية المرتبطة بالخوف من الأصابة	١,٢٣	٦٠,٣٥	١,٦٥	١٢٣,٩٠	١٦٧,٢
مستوى الأداء المهاري	٠,٦٥	١٢,٤٠	١,١٥	٨,٢٠	١٧,٥
	٠,٨٧	١١,٣٥	٠,٩٥	٨,٦٤	١١,٧٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٧٥٦

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المختارة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول رقم (١١) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المختارة قيد البحث

وترجع الباحثة ذلك لبرنامج الارشاد النفسي المقترح وإلى استخدام الباحثة أسلوب الإرشاد الجماعي والذي يسود فيه المحبة والفهم والقبول وقد راعت الباحثة عند تطبيق جلسات الإرشاد أن تشبه المحاضرات الدراسية داخل الكلية سواء عملية أو نظرية وذلك لتعويد الطالبات على المواجهة داخل المحاضرة، وأيضاً روعي أن يشتمل البرنامج على بعض الفنيات مثل النمذجة

والاسترخاء والتنفس وحل المشكلات والمحاضرة والمناقشات والتغذية المرندة وغيرها من استراتيجيات الإرشاد السلوكي وكذلك أسلوب الوعي الإيجابي الذاتى والذي تقوم فيه الباحثة بمساعد الطالبة على أن يكون لديها وعى بإمكاناتها وقدراتها وتحديد سلبياتها لتتخلص منها، وتقوية إيجابيتها فى المواقف المختلفة من خلال حوارها مع ذاتها وكذلك إستخدمت الباحثة أسلوب التخيل الإيجابي الذى يساعد الطالبة على تخيل نفسها وهى تقوم بالسلوك الإيجابي فى المواقف المختلفة وشعورها بالسعادة عند قيامها بذلك وكل هذه الأساليب وغيرها من فنيات برنامج الارشاد النفسى للطالبات والتي تعتبر المدخل الرئيسى إلى مساعدتهن على مواجهة المشكلات والمواقف المتغيرة فى دراستهن بالكلية وفى حياتهن بصفة عامة، وهذا يتفق مع ما أشار إليه " رشدى منصور" (٢٠٠٠) إلى أنه لا بد من تدعيم الجوانب الإيجابية فى شخصية الفرد وصلقلها لتكون عوناً له فى المواقف المختلفة (٦ : ٢٨٦).

ويشير "عبد الرحمن عيسوي" (٢٠٠١) إلى أن عملية الإرشاد تهدف مساعدة الفرد على إصدار الأحكام الصائبة واستخدام مهاراته الاجتماعية وقدراته المختلفة فى التخطيط لحل المشكلات والقدرة على الخلق والإبداع وذلك بطرق أكثر فاعلية وإيجابية، وأيضاً من خلال عملية الإرشاد يستطيع الفرد إدراك أهدافه وفهمها وتحقيقها (١١ : ٧، ٨) .

ويرى "عكلة سليمان الحورى" (٢٠١٥) أن عملية التوجيه عملية تعلم إذا يتعلم المسترشد فيها إتجاهات نفسية جديدة ويغير من وجهة نظرة نحو نفسه ونحو غيره من الزملاء ونحو المبادئ والأشياء ، كما يتعلم المسترشد فى التوجيه طرقا جديدة للسلوك وطرقا جديدة لمعالجة المشاكل التى تواجهه وتتاح له الفرصة للإختيار السليم ورسم الخطط ووضع الأهداف كما أنه يساعد على تطبيق وتعميم ما يتعلمه من موقف التوجيه إلى المواقف التى تواجهه فى الحياة بدلا من الحيل الهروبية أو العدوانية أو الخداعية . ( ١٣ : ١٠٩ ، ١١٠ )

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من "تهال صلاح عبادة" (٢٠١٠) ( ١٦ ) "ساملوسكى وآخرون Samulski, et al." (٢٠٠٨) (٢٢) "بينسجارد وانني Pensgaard, Anne" (٢٠٠٨) (٢٠) "ميليسا وآخرون Melissa et. al." (٢٠٠٥) (١٩) حيث أشارت إلى أن برنامج الإرشاد النفسى والإستراتيجيات النفسية أثر إيجابيا على تقليل مستويات قلق المنافسات وتحسين الدافعية لدى الفرق البرازيلية والنقليل من مستويات القلق لدى الطالبات وتحسين مستوى الأداء المهارى.

وبهذا يتحقق الفرض الأول الذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المظاهر النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة الرياضية و مستوى الأداء المهارى على بعض أجهزة الجمباز لصالح القياس البعدي.

يتضح من نتائج الجدول رقم (١٢) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس بعض النواحي النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة بينما توجد فروق في مستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن وحصان القفز ، وتعزو الباحثة ذلك إلى اهتمام البرنامج المتبع بالكلية بتعليم المهارات والحركات المختلفة للجمباز كما أن طبيعة الدراسة العملية بالكلية تحتم تقييم مستوى الطالبات بصورة مستمرة جنباً إلى جنب مع العملية التعليمية.دون مراعاة الناحية النفسية التي قد تؤثر في الطالبات ، مما يزيد من العبء الواقع على الجهاز العصبي الذي يؤدي بدوره إلى ظهور الأعراض النفسية والبيولوجية المصاحبة للانفعالات،

ويرى " فابيو وكومان Fabiocoman " (٢٠٠٤) (١٧)، " أن التدريب بالطريقة التقليدية تركز على الأداء في حالة ثبات وتحدث تقدم طفيف في تحسن مستوى الأداء المهارى.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة "تهال صلاح عبادة" (٢٠١٠) (١٦) حيث توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

وبهذا يتحقق الفرض الثاني جزئياً والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المظاهر النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة الرياضية و مستوى الأداء المهارى على بعض أجهزة الجمباز لصالح القياس البعدي.

وتشير نتائج الجدول رقم (١٣) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المظاهر النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة الرياضية و مستوى الأداء المهارى على بعض أجهزة الجمباز لصالح المجموعة التجريبية، وترجع الباحثة هذا التحسن لتأثير برنامج الارشاد النفسي المقترح الذى طبق على المجموعة التجريبية دون الضابطة والذي أدى إلى تحسن الناحية النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة الرياضية ومستوي الأداء لدى المجموعة التجريبية.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من "حسين أحمد ومصطفى حسين" (٢٠٠٦) إلي أن هناك حاجة ملحة وضرورية إلي برامج الارشاد النفسي في المجال الرياضي حيث أن هناك مسببات مثل الخوف أو الشعور بالعجز في الأداء ترجع إلي الانطباعات والمواقف والمحاولات التعليمية، ويكون دور برامج الارشاد الكشفي عن مدي توافق الرياضي مع المشكلات والظروف

التي تواجهه في العملية التدريبية أو التعليمية (٥ : ٧٧)، ويرى "ببيل صالح" (٢٠٠٤) أن من أهداف الإرشاد النفسي تحسين العملية التربوية عن طريق إثارة الدوافع للتعلم والاهتمام بالفروق الفردية وألقاء الضوء على مشكلات الطالبة التعليمية ومحاولة حلها، وتوجيه الطالبة إلى الطرق السليمة في الذاكرة ومساعدة الطالبة على تحقيق ذاتها (١٥ : ١٩٨).

ويرى "عكلة سليمان الحورى" (٢٠١٦) أن التوجيه في المجال الرياضى يهدف إلى مساعدة الأفراد على إستثمار إمكانياتهم الذاتية من قدرات ومهارات وإستعدادات وميول ، فيحدد أهدافا تتناسب وتتفق مع إمكانياتهم نتيجة لفهمة لنفسة وبيئته لكي يحقق أقصى ما يمكن من النمو والتكامل فى شخصيته كما يساعد على مواجهة مشكلاته ومساعدته على حلها وفهم ذاته على نحو جيد كذلك تحقيق التوافق النفسى وتحسين السلوك والتمتع بالصحة النفسية (١٣ : ١٠٠، ١١٥).

ويشير "حامد زهران" (١٩٩٧) إلى أن الإرشاد يساعد الطالبات في رسم الخطط التربوية التي تتلاءم مع قدراتهن وميولهن وأهدافهن ومساعدتهن في النجاح ، وأيضاً تقديم الخدمات الإرشادية مندمجة في ومن خلال العملية التربوية ككل في إطار برنامج محدد بحيث تتفق وأهداف العملية الإرشادية مع أهداف العملية التربوية ككل (٤ : ٣٤٤).

ومع ما أشارت إليه "صفاء الأعسر" (٢٠٠٠) على أهمية التربية السيكولوجية للفرد وذلك لتنمية الجوانب النفسية والإنفعالية بما يساعده على فهم ذاته وبيئته (٧ : ١٦٥).

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من "تهال صلاح عبادة" (٢٠١٠) (١٦) "ساملوسكى وآخرون Samulski, et al." (٢٠٠٨) (٢٢) "بينسجارد وانني Pensgaard, Anne" (٢٠٠٨) (٢٠) "ميليسا وآخرون Melissa et. al." (٢٠٠٥) (١٩) "بودلوج وديونيجى" (٢٠٠٨) (٢٠) "Podlog and Dionigi" (٢٠١٠) (٢١) "شواب ريس وآخرون Schwab Reese et. al." (٢٠١٢) (٢٣). حيث تشير نتائج هذه الدراسات إلى أهمية البرامج النفسية والإرشادية فى مواجهة القلق والخوف والنواحي الإنفعالية السلبية وتحسين مستوى الأداء.

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على :

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى بعض المظاهر النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة الرياضية و مستوى الأداء المهارى على بعض أجهزة الجمباز لصالح المجموعة التجريبية".

## الإستخلاصات:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض النواحي النفسية المرتبطة بالخوف من الأصابة و مستوى الأداء المهارى على بعض أجهزة الجمباز لصالح القياس البعدي .
- ٢- لا توجد فروق ذات دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض النواحي النفسية المرتبطة بالخوف من الأصابة.
- ٣- توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى على بعض أجهزة الجمباز لصالح القياس البعدي.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في بعض النواحي النفسية المرتبطة بالخوف من الأصابة و مستوى الأداء المهارى على بعض أجهزة الجمباز لصالح المجموعة التجريبية.

## التوصيات :

- ١- الاستعانة بالبرنامج الإرشادي المقترح الذى تم تطبيقه فى هذا البحث لمواجهة بعض النواحي النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة الرياضية وتحسين مستوى الأداء المهارى لطالبات كليات التربية الرياضية فى ج.م.ع مما يساهم فى جودة العملية التعليمية.
- ٢- الإهتمام بعقد دورات وندوات علمية لتنمية النواحي الإنفعالية الإيجابية للطالبات ومواجهة النواحي السلبية.
- ٣- إضافة موضوعات الإرشاد النفسى ضمن منهج علم النفس بالكلية لما تحتوي عليه من أساليب وطرق علاجية وتربوية تساعد كلاً من المدرسة والطالبة على تحقيق الأهداف التربوية والنفسية المنشودة لإثراء العملية التعليمية.

## المراجع :

## أولاً : المراجع العربية

- ١- أحمد أمين فوزى (١٩٩٢): " علم النفس الرياضى، مبادئه وتطبيقاته"، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٢- إخلص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢) : "التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣- اديل سعد شنودة ، سامية فرغلى منصور (١٩٩٩): "الجمباز الفنى (مفاهيم - تطبيقات)"، ملتقى الفكر، الإسكندرية.
- ٤- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٧) : " التوجيه والارشاد النفسي " ، ط٢، عالم الكتب ، القاهرة .
- ٥- حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين باهي(٢٠٠٦): " التوافق النفسي والتوازن الوظيفي "، القاهرة، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- ٦- رشدي منصور(٢٠٠٠): "علم النفس العلاجي والوقائي " ، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٧- صفاء الأعر وعلاء الدين كفاي(٢٠٠٠): "الذكاء الوجداني"، القاهرة، دار قباء للنشر.
- ٨- طارق محمد بدر الدين (٢٠١٤) : "الرعاية النفسية للناشئ الرياضى ،ط، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لنديا للطباعة،الإسكندرية
- ٩- عادل عبد البصير على (١٩٩٨): "نظريات الأسس العلمية فى تدريب الجمباز"، الجزء الأول، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٠- عادل عبدالبصير على (٢٠٠٤) : الجمباز الفتى ( بنين وبنات ) " ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية .
- ١١- عبدالرحمن محمد العيسوى(٢٠٠١): "الجديد فى الصحة النفسية"، الأسكندرية، منشأة المعارف.
- ١٢- عكلة سليمان الحورى (٢٠١٥) : رؤية معاصرة لعلم النفس الرياضى ، ط ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ١٣- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): "سيكولوجية الإصابة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٤- مصطفى حسين باهى ، وسمير عبدالقادر جاد (٢٠٠٤): "المدخل إلى الاتجاهات الحديثة فى علم النفس الرياضى"، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.

١٥- نبيل صالح سفيان: "المختصر فى الشخصية والارشاد النفسى"، القاهرة، إيترك للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٤م.

١٦- نهال صلاح الدين سليمان (٢٠١٠) : فعالية برنامج إرشادى على درجة القلق ومستوى الأداء فى السباحة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق ، مجلد المؤتمر العلمي الدولي الرياضى الأول، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة الهاشمية الأردنية .

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 17- FABIOCOMANA, 2004, **function training for sports**, human kinetic Champing 11 , England.
- 18- **Magyar, T. M. and Chase, M. A.** (1996): "Psychological strategies used by competitive gymnasts to overcome the fear of injury". *Technique*, 16, 1-5.
- 19- **Melissa C., Michelle M. and Brent D.** (2005) : "Fear of injury in gymnastics: Self-efficacy and psychological strategies to keep on tumbling", *Journal of Sports Sciences*, 23, 465-475.
- 20- PENS GAARD, ANNE MARTE, (2008). **consulting under pressure: how to help an athlete deal with unexpected distracters during Olympic games 2006**, International Journal of Sport and Exercise Psychology September(1), 25-32
- 21- **Podlog L. and Dionigi R.** (2010): "Coach strategies for addressing psychosocial challenges during the return to sport from injury". *Journal of Sports Sciences*, 28, 197-208.
- 22- SAMULSKI, DIETMAR MARTIN; Lopes, Mariana Calábria (2008). **counseling Brazilian athletes during the Olympic games in Athens 2004: important issues and intervention techniques** , International Journal of Sport and Exercise Psychology September(1), 33-39
- 23- **Schwab Reese L.M., Pittsinger R. and Yang J.** (2012): "Effectiveness of psychological intervention following sport injury", *Journal of Sport and Health Science*, Accepted 1-9.