

" فاعلية تنمية بعض المهارات النفسية باستخدام النموذج الذاتي الاجابي علي مستوي أداء بعض بدايات عارضة التوازن "

أ.م.د/نادية عبد القادر

مشكلة البحث وأهميته :

يتطلب اكتشاف أهم دقائق الأداء الفئق لمهارات الجباز السعي المستمر نحو معرفة الخصائص والمقومات والأساليب التي يجب توافرها للوصول إلي أعلى المستويات . ولقد تقدمت أساليب التدريب الرياضي فلم يعد لإعداد البدني والمهاري والخططي هو الفيصل في تحديد الأفضل للنجاح في الأداء ، بل أصبح الإعداد النفسي بكل مراحل وخطواته هو العامل الحاسم في تحقيق التفوق . (١٣ : ١٧ - ٣٠)

وتلعب المهارات النفسية دوراً هاماً في تحقيق الإنجازات الرياضية وأن إغفال هذا الدور يؤثر في الأداء بدرجة كبيرة . لذا يجب الاهتمام بهذه المهارات وتمييزها جنباً إلي جنب مع عناصر اللياقة البدنية ، حيث أن كلا منهما يساهم في الوصول إلي الأداء المثالي . (٩ : ١٦٦) . والمهارة النفسية ذات أهمية في أداء المهارات الرياضية ، فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلي حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية المشتتة إلي نشاطه الرياضي . (١٣ : ١٠)

وتتعدد المهارات النفسية لتشمل الاسترخاء العضلي ، والتصوير العقلي ، تركيز الانتباه ، والقدرة علي مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعيه الإنجاز الرياضي . (٩ : ١٦٦)
وقد أشار " جون كرينس " Joan Curitis " ١٩٩٤م . أن للاسترخاء أهمية بارزة في الارتقاء بمستوي الأداء كما أنه يساعد علي زيادة التركيز والتخلص من التوتر وتنمية وتنشيط قوي التصوير العقلي هذا بالإضافة إلي العديد من الفوائد البدنية والنفسية والفسولوجية . (٢٠ : ٤٥)

١* أستاذ مساعد بتسم التدريسات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزيتون

والتصور العقلي من المهارات النفسية الهامة التي تعمل علي اكتساب الطالبة المقدرة علي مواجهه والسيطرة علي انفعالاته وذلك باستحضار الصورة العقلية للأداء تبعاً للمواقف السابقة (٢ : ٣١٦ - ٣١٩) . وعلي أن يتم التصور نكل أجزاء المهارة والعناصر المكونة لها مع تكرار استرجاعها حتى يتم بنائها في العقل بنفس إيقاع الحركة ونفس الأبعاد المحيطة بها من الأصوات ، الجمهور ، الخلفيات مع اشتراك العديد من الحواس (١٩ : ٦٠) . ويعتبر تطوير مقدرة الطالبة علي تركيز الانتباه من المثيرات المرتبطة بالأداء الرياضي وهي تعزز علي تحقيق الطاقة المثلي وتجنب الأفكار السلبية التي هي مصدر التوتر . (٣ : ٣٢٢) حيث أن ضعف الثقة بالنفس يؤدي إلي ضعف التركيز (٣ : ٣٣٩) لذلك يأتي دور الدافعية والتي تعمل علي استثارة وتنشيط السلوك وتعمل علي استمراريته . (١٣ : ٢١٢)

ويمثل النموذج الذاتي أحد أشكال التعليم بالملاحظة والأداء المصاحب وقد يكون النموذج سلبي وقد يكون ايجابي وقد أكد **برادلي ل Baradly** " ١٩٩٣م (١٦) ان النموذج الذاتي السلبي له تأثير سلبي علي الأداء وان النموذج الذاتي الايجابي له تأثير ايجابي مما يؤدي إلي تطوير الأداء ، وقد أطلق **دوريك Dawrick** " ١٩٩٩م (١٨) علي النموذج الذاتي الايجابي مصطلح المراجعة الإيجابية الذاتية وفيه يقدم السلوك المعدل فقط أو الأداء الجيد إلي المتعلم بعد حذف الأداء غير الصحيح ، وقد أكد كل من **هالي ويل Halliwell** ، **برادلي Bradly** " نقلاً عن **بامدور Bamodaro** " ١٩٩٠م (١٥) أن النموذج الذاتي يساهم في زيادة الكفاية الذاتية وتطوير مستوي الأداء وهذا وقد دلت نتائج كل من **اوارد Edward** " ١٩٩٥ (١٩) ، **ستارك ، ماك كولاج Stark and Mackeulagh** " ١٩٩٩ (٢٦) ، **ماك كولاج Mac Keullagh** " ٢٠٠١م (٢٥) علي دور النموذج الذاتي الايجابي علي تطوير المهارات النفسية ومستوي الأداء المهاري .

والجهاز نشاط يتضمن كماً كبيراً من المهارات الحركية التي تختلف فيما بينها بسبب اختلاف الأجهزة التي تؤدي عليها ، ولعبة الجمناز تستطيع أن تحافظ علي أداءها المتقن بنوعين من المعلومات ، وهما معلومات عن طريق الجهاز البصري ، ومعلومات تأتي عن طريق احساساتها الداخلية ، ولكي يؤدي الأداء الفني السليم علي عارضة التوازن يتطلب ذلك قوة وتركيز واحساس بالتحيز المكاني . هذا بالإضافة إلي التوافق بين الناحية العضلية والعصبية ، ويتنوع إيقاع التمرين علي جهاز عارضة التوازن ما بين

السرعة والحيوية والبطء علي ديناميكية مستمرة (١ : ٦٧ . ٦٨) (٨ : ٣٦) وتعتبر البداية الجيدة هي الأساس لاستمرار الطالبة علي عارضة التوازن بصورة انسيابية حيث ينعكس أثر ذلك علي باقي الجملة الحركية .

وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريبها لطالبات تخصص الجمباز أن الطالبات يخفقن في الوصول للمستوي المطلوب في بعض بدايات عارضة التوازن (القفز داخلاً للوصول للارتكاز الخلفي وصعوبتها في القانون A . الدرجة الأمامية السريعة ودرجة صعوبتها A ، والصعود بقدم واحدة بالارتقاء المنفرد وصعوبتها في القانون B) بالرغم من اكتسابهن للقدرات الحركية الخاصة ، الأمر الذي ينعكس أثره علي باقي الجملة الحركية .

وطبقاً لما أشار به " محمد العربي " . أن تنمية المهارات العقلية تعمل علي إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلي مستوي أفضل من الأداء الحركي (١٠ : ١٢١ - ١٢٣) .

هذا إلي جانب ما أكده كل من " هتي ويل Halli well - (٢١) ، " برادلي Bradley " (١٥) أن النموذج الذاتي الايجابي يساهم في زيادة الكفاية الذاتية وتطوير مستوي الأداء .

لذلك رأت الباحثة محاولة وضع برنامج لتنمية الميزات النفسية واستخدام النموذج الذاتي الايجابي للتعرف علي تأثيره علي بعض بدايات عارضة التوازن .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير برنامج المهارات النفسية المقترح واستخدام النموذج الذاتي الايجابي علي كل من :

- ١ - بعض المهارات النفسية (الاسترخاء العضلي - التصور العقلي - تركيز الانتباه - القدرة علي مواجهة القلق - الثقة بنفس - دافعية الإنجاز) .
- ٢ - مستوي أداء بعض بدايات عارضة التوازن (القفز داخلاً للوصول للارتكاز الخلفي - الدرجة الأمامية السريعة - الصعود بقدم واحدة بالارتقاء المنفرد) .
- ٣ - فاعلية البرنامج المقترح باستخدام نموذج الذاتي الايجابي علي بعض المهارات النفسية ومستوي أداء بدايات عارضة التوازن .

فروض البحث :

- ١ - توجد فروق دالة إحصائية بين بين القياسين انقبلي والبعدي في المهارات النفسية وبدايات عارضة تتوازن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى (المهارات النفسية) .
- ٢ - توجد فروق دالة إحصائية بين بين القياسين انقبلي والبعدي في المهارات النفسية وبدايات عارضة تتوازن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (المستخدمة للنموذج الذاتي لإيجابي) .
- ٣ - توجد فروق في نسب تحسن القياسات البعديّة عن القبليّة في المهارات النفسية وبدايات عارضة تتوازن لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .
- ٤ - توجد فروق في نسب تحسن القياسات البعديّة عن القبليّة في المهارات النفسية وبدايات عارضة تتوازن لصالح القياس البعدي للمجموعة لتجريبية الثانية (المستخدمة للنموذج الذاتي لإيجابي) .

مصطلحات البحث :

النموذج الذاتي الايجابي هو اختيار أفضل محاولة للأداء لكل طالبة من خلال تصوير الفيديو لعدة محاولات علي فترات متباينه وعرضها قبل البرنامج مباشرة مما يؤدي إلي تنمية المهارات النفسية ومستوي أداء بدايت عارضة التوازن

الدراسات السابقة :

- الدراسات العربية :

- قام كل من " محروس قنديل " و " نادر مرجان " ١٩٩٤ (١٢) بدراسة بهدف التعرف علي " أثر التدريب العقلي بالاستفادة من التغذية المرتدة الحسية الذاتية علي سرعة التعليم ومستوي الأداء في رياضة الجباز " وقد استخدم المنهج التجريبي علي عينة عمدية من طلاب الفرقة الثانية وقد نت النتائج علي أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب تمهاري والمعزز بالتغذية الحسية الذاتية أفضل من التدريب المياري المعزز بالتغذية الحسية الذاتية فقط علي سرعة اتعلم وارتفاع مستوي الأداء .

- قام " ذكريا سعد " ١٩٩٦ (٥) بدراسة بهدف التعرف علي تأثير التدريب العقلي في تطوير أداء نهايات الجمل الحركية ندي الناشئين في رياضة الجباز وقد استخدم المنهج التجريبي علي عينة عمدية من ناشئ وناشئة من نادي الصيد والشهس وقد دلت النتائج

أن البرنامج انتدرب العضلي له تأثير إيجابي في تطوير النهايات الحركية ومستوي المهارات العقلية النفسية خاصة الاسترخاء للناشئين .

- قامت " أمل محمود " ١٩٩٨ (٤) بدراسة يندف التعرف علي " تأثير برنامج بدنية عقلية علي بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات العقلية وتحسين مستوي الثبات بعد الهبوط علي أجهزة الجمباز " وذلك بإتباع المنهج التجريبي علي عينة من ٦٠ طالبة تم تقسيمهن إلي أربع مجموعات وقد دلت النتائج أن برنامج التدررب العقلي وبرنامج التدررب العقلي والبدني ذو فاعلية في تنمية المهارات العقلية وتحسن مستوي الهبوط بعد الثبات .

- قام " عمرو محمد " ٢٠٠٠ (٧) بدراسة يندف التعرف علي تأثير الترامبولين والتصوير العقلي علي رفع مستوي أداء بعض النيات الحركية المركبة علي عارضة التوازن لناشئات الجمباز وذلك من خلال وضع أربعة برامج مقترحة بالإضافة إلي البرنامج المتبع وقد أجريت الدراسة علي ١٦ ناشئة تحت ٩ سنوات من لاعبات انجمباز باسناد طنطا وقد أسفرت النتائج أن برنامج الترامبولين والتصوير العقلي ذو فاعلية في رفع مستوي أداء بعض المهارات الحركية المركبة علي جهاز عارضة التوازن .

- الدراسات الأجنبية :

- قام " جروس ج Grouios , G " ١٩٩٢ (٢٢) بدراسة يندف إلي التعرف علي تأثير برنامج للتدررب العقلي علي مستوي أداء رياضة الغطس ، وقد استخدم المنهج التجريبي وذلك علي عينة عمدية تم تقسيمهم إلي مجموعتين متساويتين ، وقد أسفرت النتائج علي وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية وهذا يؤكد فاعلية برنامج التدررب العقلي في تطوير مستوي الأداء .

- قام " برادلي Baradly " ١٩٩٣ (١٦) بدراسة هدفها المقارنة بين النموذج الذاتي الايجابي والنموذج الذاتي السلبي علي بعض مهارات كرة السلة وقد استخدم المنهج التجريبي علي مجموعتين قوام كل منهما ١٠ أفراد ، وقد توصلت النتائج أن النموذج السلبي أثر تأثيراً سلبياً علي مستوي الأداء وأن النموذج الايجابي أثر إيجابياً علي تطوير مستوي أداء الرميات في كرة السلة .

- قام " ادوارد Edward " ١٩٩٥ (١٩) بدراسة هدفها التعرف علي " تأثير انموذج الذاتي علي فاعلية تطوير مهارة الدحرجة علي عارضة التوازن في رياضة الجمباز وخفض

التوتر " وقد استخدم المنهج التجريبي عني ثلاث مجموعات تجريبية وقد دلت النتائج إلى فاعلية النموذج الذاتي الايجابي في تطوير الأداء وخفض التوتر .

- قام كل من " ستارك ، ماك كولاج Stark & Mackeulagh " ١٩٩٩ (٢٦) بدراسة بهدف التعرف علي " تأثير النموذج الذاتي الايجابي عني أداء المبتدئين في رياضة السباحة وقد استخدم المنهج التجريبي وذلك علي مجموعتين تجريبية وأخري ضابطة علي عينة عنديه من ناشئين في السباحة وقد توصلنا إلي ان النموذج الذاتي يساهم في تطوير الأداء وخفض التوتر .

- وقد اجري " ماك كولاج Mac Keullagh " ٢٠٠١ (٢٥) ، دراسة بهدف التعرف مع فاعلية أسلوب النموذج الذاتي علي تحسين مستوي أداء بعض ميارات كرة الطائرة وبعض الاستجابات النفسية وقد استخدم المنهج التجريبي علي عينة عشوائية من طلاب الجامعة وقد أشارت النتائج أن أسلوب النموذج الذاتي الايجابي ذو فاعلية في تطوير مستوي المهارات الحركية وكل من الانتباه والاندفاعية .

خطوات إجراءات البحث :

منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي نظرا لملائمته طبيعة الدراسة وذلك باستخدام ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبتين الأولى مستخدمة برنامج تنمية المهارات النفسية والثانية مستخدمة نفس البرنامج بالإضافة إلي استخدام النموذج الذاتي الايجابي لكل طالبة قبل البرنامج النفسي مباشرة والمجموعة الثالثة الضابطة والمستخدمة للبرنامج التعليمي المتبع بالكلية .

مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة تخصص جيمباز بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق للعام الجامعي (٢٠٠٢م - ٢٠٠٣م) والبالغ قوامها ٥٤ طالبة . وقد تم حساب معامل الالتواء لمجتمع البحث في متغيرات الضبط ومتغيرات البحث للتأكد من اعتدالية توزيع مجتمع البحث تحت المنحني الاعتدالي والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (١)
المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
لمجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث

ن = ٥٤

المتغيرات	وحدة القياس	م	س	ع	ل
السن	سنة	١٩,٠٣	١٨,٤٠	٢,٤٤	٠,٧٧
الطول	سم	١٦٥,٤	١٦٥	٢,١٧	٠,٥٥
الوزن	كجم	٦٤,٨	٦٥	١,٩٤	٠,٣١
الذكاء	درجة	١٠٦,١٤	١٠٧,١٠	٣,١٢	٠,٩٢-
القوة العضلية للرجلين	كجم	٢٦,٧٧	٢٦,٠	١,٠٥	٢,٢
القوة العضلية للذراعين	كجم	٢٧,١٢	٢٨,٠	٣,١١	٠,٨٥-
الرشاقة	ث	٥,١١	٤,٥٥	٢,٧٥	٠,٦١
المرونة	سم	٦٠,٢٣	٦١,١٥	٣,٢٥	٠,٨٥-
القدرة	سم	١٣٨,٩٥	١٣٨	٢,٥٦	١,١١
اتزان حركي	درجة	٧٢,١٥	٧١,٠٠	٢,٠٥	١,٦٨
اتزان ثابت	درجة	١٠,١٣	٩,٠٠	١,٤٩	٢,٢٧
مقياس المهارات النفسية					
الاسترخاء العضلي	درجة	١٠,١٤	١٠,٧٥	٢,١	٠,٨٧-
التصور العقلي	درجة	١١,٥٠	١١,٠٠	١,٥٥	٠,٩٧
تركيز الانتباه	درجة	٩,٤٤	٩,٠٠	١,٨٧	٠,٧٠
القدرة على مواجهة القلق	درجة	٧,٠١	٦,٠٠	٢,٩	٠,٠١
الثقة بالنفس	درجة	١١,٣٤	١١,٠٠	٢,١٢	٠,٤٨
دافعية الانجاز الرياضي	درجة	١٠,٥٧	١٠,٠٠	١,٩٤	٠,٨٨
بدايات عارضة التوازن					
المهارة الأولى	درجة	٢,٥	٢,٢٥	١,٥٥	٠,٤٨
المهارة الثانية	درجة	٣,٠١	٣,٠٠	٠,٩	٠,٠٣
المهارة الثالثة	درجة	٢,٧٥	٢,٥٠	١,١٣	٠,٦٦

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء للمتغيرات قد انحصرت بين (+ ٣) وهذا يدل على وقوع جميع مفردات المجتمع تحت المنحني الإعتدالي مما بين اعتدالية التوزيع .

عينة البحث :

تم استبعاد تسع طابقت للدراسة الاستطلاعية وتم تقسيم مجتمع البحث عشوائياً إلى ثلاث مجموعات قوام كل مجموعة (١٥) طالبة .

وقد تم إجراء التكافؤ بين مجموعات البحث الثلاثة التجريبتين الأولى والثانية والمجموعة الضابطة في متغيرات الضبط ، والجدول التالي توضح ذلك .

جدول ٢

دلالة الفروق بين مجموعات البحث التجريبية والضابطة

في بعض متغيرات الضبط (التكافؤ)

ن = ٤٥

المتغيرات	مصدر التباين	درجات	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
السن	بين المجموعات	٢	٠,٨٨٤	٠,٤٢٢	٠,٩٤٣
	داخل المجموعات	٤٢	١٨,٨٠٠		
الطول	بين المجموعات	٢	٠,٨٤٤	٠,٤٢٢	٠,٦١٣
	داخل المجموعات	٤٢	٢٨,٩٣٣	٠,٦٨٩	
الوزن	بين المجموعات	٢	٠,١٣٣	٠,٠٦٧	٠,١٠٣
	داخل المجموعات	٤٢	٢٧,٠٦٧	٠,٦٤٤	
القوة العضلية للذراعين	بين المجموعات	٢	١,٧٢٣	٠,٨٦٧	٠,٩٥١
	داخل المجموعات	٤٢	٢٨,٢٦٧	٠,٩١١	
الرشاقة	بين المجموعات	٢	٠,٥٣٣	٠,٢٦٧	١,٠٥٠
	داخل المجموعات	٤٢	١٠,٦٦٧	٠,٢٥٤	
المرونة	بين المجموعات	٢	٠,٨٤٤	٠,٤٢٢	٠,١٠١
	داخل المجموعات	٤٢	١٧٥,٦٠٠	٤,١٨١	
القدرة	بين المجموعات	٢	٢,٥٣٣	١,٢٦٧	٠,٨٧٧
	داخل المجموعات	٤٢	٦٠,٦٦٧	١,٤٤٤	
اتزان حركي	بين المجموعات	٢	١١,٥١١	٥,٧٥٦	٠,٩٨٩
	داخل المجموعات	٤٢	٢٤٤,٤٠٠	٥,٨١٩	
اتزان ثابت	بين المجموعات	٢	٠,٥٣٣	٠,٢٦٧	٠,٥٠٣
	داخل المجموعات	٤٢	٢٢,٢٦٧	٠,٥٣٠	
الذكاء	بين المجموعات	٢	١٢,١٣٣	٦,٠٦٧	٢,٨١
	داخل المجموعات	٤٢	٩٠,٦٦٧	٢,١٥٩	

ف الجدولية ٠,٠٥ = ٣,٢٢

جدول (٢)

دلالة الفروق بين مجموعات البحث التجريبية والضابطة في مقياس المهارات

النفسية بدايات عارضة التوازن (تكافؤ) ن = ٤٥

المتغيرات	مصدر التباين	درجات	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
الاسترخاء العضلي	بين المجموعات	٢	٢,٣١١	١,١٥٦	٢,٤٧٦
	داخل المجموعات	٤٢	١٩,٦٠٠	٠,٤٦٧	
التصور العقلي	بين المجموعات	٢	٠,١٧٨	٠,٠٨٩	٠,١٦٢
	داخل المجموعات	٤٢	٢٣,٠٦٧	٠,٥٤٩	
تركيز الانتباه	بين المجموعات	٢	٢,٨٠٠	١,٤٠٠	٢,٤٥٠
	داخل المجموعات	٤٢	٢٤,٠٠٠	٠,٥٧١	
القدرة علي مواجهة القلق	بين المجموعات	٢	١٩٥,٧٣٣	٩٧,٨٦٧	٠,٨٩٠
	داخل المجموعات	٤٢	٤٦١٧,٠٦٧	١٠٩,٩٣٠	
الثقة بالنفس	بين المجموعات	٢	٠,٥٧٨	٠,٢٨٩	٠,٣٨٧
	داخل المجموعات	٤٢	٣١,٣٣٣	٠,٧٤٦	
دافعية الانجاز الرياضي	بين المجموعات	٢	٠,١٣٣	٠,٠٦٧	٠,٠٩٠
	داخل المجموعات	٤٢	٣١,٠٦٧	٠,٧٤٠	
المهارة الأولى	بين المجموعات	٢	٠,٤٠٠	٠,٢٠٠	٠,٨٠٨
	داخل المجموعات	٤٢	١٠,٤٠٠	٠,٢٤٨	
المهارة الثانية	بين المجموعات	٢	٠,٣١١	٠,١٥٦	٠,٨١٧
	داخل المجموعات	٤٢	٨,٠٠٠	٠,١٩٠	
المهارة الثالثة	بين المجموعات	٢	٠,٥٧٨	٠,٢٨٩	١,١٣٧
	داخل المجموعات	٤٢	١٠,٦٦٧	٠,٢٥٤	

ف الجدولية ٠,٠٥ = ٣,٢٢

يتضح من جدول (٢ ، ٣) عدم وجود فروق معنوية بين كل متغيرات الضبط والمتغيرات قيد البحث في كل من مجموعات البحث الثلاثة حيث أن قيمة ف المحسوبة أقل من ف الجدولية .

أدوات جمع البيانات :

من خلال الإطلاع على المراجع والبحوث والدراسات السابقة تم تقسيم هذه الأدوات إلى :

* أدوات القياس :

ميزان طبي - ساعة إيقاف - شريط قياس - مطرة مدرجة - الديناموميتر - جهاز الرستاميتير - كاميرا تصوير فيديو .

* الاختبارات البدنية :

- اختبار الشد على العقلة المعدل للنبات لقياس القوة العضلية للذراعين .
- اختبار الجري الزجراجي لقياس الرشاقة .
- اختبار مرونة العمود الفقري لقياس المرونة .
- اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين .
- اختبار باس المعدل لقياس التوازن الحركي .
- اختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن الثابت .

* اختبارات النفسية :

- اختبار الذكاء المصور وضعه " أحمد زكي صالح " (١٩٧٨م) ويهدف إلى قياس القدرة على إدراك التشابه والاختلاف بين الموضوعات والأشياء ، مدة الاختبار عشرة دقائق فقط ويتكون من ستين سؤال مصور ، كل سؤال مكون من خمس صور منهم أربعة متشابهة والخامس مختلف والمطلوب اختيار الحرف الأبجدي تصوره المختلف ووضعها في المربع الموجودة امام كل سؤال .

* مقياس المهارات النفسية : ملحق (١)

صممه كل من " ستيفان بل Bull " جون البنسون Albinson ، كريستوفر شامبروك Shambrook " ١٩٩٦م ، لقياس الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي وهي :

- ١ - القدرة على مواجهة الاسترخاء .
- ٢ - القدرة على التصور .

- ٣ - القدرة علي تركيز الانتباه
٤ - القدرة علي مواجهة القلق .
٥ - الثقة بالنفس
٦ - دافعية الانجاز الرياضي .

واعد صورته للعربية " محمد حسن علاوي " وهو يتضمن (٢٤) عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة تمثل أربع عبارات ، تقوم الطالبة بالإجابة عن عبارات المقياس علي قياس سداسي الدرجات (تنطبق بدرجة كبيرة جداً - بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جداً - لا تنطبق عليه تماماً) وللمقياس معاملات علمية عالية حيث طبق علي عينات متعددة من الرياضيين .

• مستوى الأداء المهاري :

تم قياس مستوى الأداء للمهارات قيد البحث عن طريق لجنة مكونه من أربعة من أعضاء هيئة التدريس علي أن تقيم كل مهارة من ٥ درجات تم حذف الدرجة الكبرى والصغرى واخذ متوسط الدرجتين الباقيتين وذلك لتقييم كز من مهارة من مهارات البحث .

- الدراسات الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة مكونة من تسع طالبات في الفترة الزمنية من (١١ - ٢٢ / ٢ / ٢٠٠٣ م) تم سحبهم عشوائياً من مجتمع البحث .

وقد أسفرت نتيجة الدراسة إلي :

- إعداد تجهيز مكان إجراء التجربة .
- تدريب المساعدين علي كيفية القياس وجمع البيانات
- تجريب وحدة تدريبية كنموذج للبرنامج .
- التأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات .

والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق الأول الثاني لعينة الاستطلاعية في المتغيرات البدنية والذكاء .

جدول (٤)
معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية
في المتغيرات البدنية والذكاء

معامل الارتباط	المتغيرات
٠,٧٨	القوة العضلية للذراعين
٠,٧٧	الرشاقة
٠,٨٣	المرونة
٠,٧٩	القدرة
٠,٨٤	اتزان حركي
٠,٧٦	أتران ثابت
٠,٧٨	الذكاء

يتضح من الجدول (٤) أن معامل الارتباط ذات إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ .
ويدل ذلك علي ثبات هذه الاختبارات .

وقد تم التأكد من ثبات المهارات النفسية بطريقة التجربة النصفية (الفأ) والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٥)
معامل ثبات مقياس المهارات النفسية بطريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط	المتغيرات
٠,٧٥	- الاسترخاء العضلي
٠,٧٨	- التصور العقلي
٠,٨٨	- تركيز الانتباه
٠,٨٥	- القدرة علي مواجهة القلق
٠,٨٢	- الثقة بالنفس
٠,٨١	- دافعية الإنجاز الرياضي

يتضح من الجدول (٥) أن قيمة معاملات ثبات دالة إحصائية عند مستوي ٠,٠٥ مما يدل علي ثبات المقياس المستخدم .

• البرنامج المقترح للمهارات النفسية

• الهدف من البرنامج :

يهدف برنامج تدريب امهارات النفسية اني الاتي :

- تنمية بعض المهارات النفسية (الاسترخاء - التصور عقلي - تركيز الانتباه - الثقة بالنفس)

- الارتقاء بمستوي أداء بعض بدايات عارضة التوازن (نقفز داخلاً للوصول للارتكاز الخلفي - الدرجة الأمامية السريعة - الصعود بقدم وحدة بالارتقاء المنفرد) .

وتتحقق هذه الأهداف من خلال تحقيق أهداف فرعية وهي :

- إزالة التوتر العضني .

- زيادة القدرة علي التصور العقلي متعدد الابعاد (التصور البصري - التصور

السمعي - التصور الحسي حركي - التصور تنسي - التصور الانفعالي)

- عزل المثيرات غير المرتبطة بالأداء وللوصول لأعلي درجات التركيز .

- القدرة علي مواجهة القلق .

- بث الثقة بالنفس .

- زيادة الدافعية للإنجاز .

- المراجعة الإيجابية الذاتية .

- زيادة الكفاية الذاتية وتطوير الأداء .

مكونات البرنامج المقترح :

- التصور العقلي

- الاسترخاء العضلي والعقلي

- القدرة علي مواجهة القلق

- تركيز الانتباه

- دافعية الإنجاز الرياضي

- الثقة بالنفس

بالإضافة لاستخدام النموذج الذاتي الإيجابي للمجموعة التجريبية الثانية فقط .

الإطار العام لتوزيع البرنامج المقترح :

- الفترة الزمنية لبرنامج لتنمية المهارات النفسية (١٢) اثني عشرة أسبوعاً .
 - عدد مرات التدريب الأسبوعية ثلاث مرات .
 - إجمالي عدد وحدات التدريب (٣٦) وحدة تدريبية .
 - زمن الوحدة التدريبية متدرجة (٢٥ - ٥٠ ق) .
 - زمن التدريب المهاري من زمن الوحدة ، قدره (١٥) ق .
- وقد تم تنفيذ البرنامج علي النحو التالي :

الأسبوع الأول (الوحدة الأولى) :

تنمية للاسترخاء العضلي والعقلي - مهاري (تدريب للمهارات قيد البحث) .

الأسبوع الثاني (الوحدة الثانية) :

تنمية للتصور العقلي متعدد الأبعاد - مهاري .

الأسبوع الثالث والرابع (الوحدة الثالثة) :

استرخاء - تصور عقلي متعدد الأبعاد - مهاري .

الأسبوع الخامس والسادس (الوحدة الرابعة) :

استرخاء - تصور - تركيز الانتباه - القدرة علي مواجهة القلق - مهاري .

الأسبوع السابع والثامن (الوحدة الخامسة) :

استرخاء - تصور - تركيز الانتباه - مواجهة القلق - الثقة بالنفس - مهاري

الأسبوع التاسع والعاشر (الوحدة السادسة) :

استرخاء - تصور تركيز الانتباه - مواجهة القلق - الثقة بالنفس - دافعية

الإنجاز - مهاري .

النموذج الذاتي الايجابي :

وفيه يتم تصوير الطالبات أثناء أدائهن في الجزء المخصص للأداء المهاري في نهاية كل وحدة ثم اختيار أفضل أداء لكل طالبة علي حدة وعرض النموذج الايجابي الخاص بها حيث تري نفسها تؤدي بطريقة ناجحة تماماً مع توضيح أي خطأ في الأداء وإيضاح النقاط التعليمية لتصحيحه حتي تسترجع الطالبة الصورة الصحيحة أثناء تدريب المهارات النفسية ،

وقد تم تصوير ثلاث محاولات لكل مهارة في نهاية كل وحدة علي ان يستبعد النموذج السلبي والذي يوجد فيه اخطاء في الأداء وعرض النموذج ذاتي لايجابي مع ايضاح ما يجب ان يكون عليه للوصول للاداء المثالي ويتم ذلك في بداية كل وحدة .

- التجربة الاساسية :

في الفترة الزمنية من (٢٢/٢/٢٠٠٣ م) إلي (٥/٥/٢٠٠٣ م) وقد تم تنفيذ البرنامج المقترح بعد انتهاء اليوم الدراسي لكل من مجموعات البحث ولمدة عشرة أسابيع بواقع ثلاثة مرات تدريبية في الاسبوع الواحد ومدة الوحدة اليومية التدريبية تراوحت من ٢٥ إلي ٥٠ دقيقة وقد تم تثبيت المهارات النفسية للمجموعتين تجربتين مع مراعاة مراجعة كل ما تم تنفيذه من الوحدات السابقة قبل كل وحدة جديدة ، وقد تم استخدام النموذج الذاتي الايجابي مع المجموعة التجريبية الثانية أما المجموعة الضبطة فتم التدريب لها بالطريقة النمطية مع مراعاة تثبيت عامل الزمن لكل من المجموعات الثلاثة حيث تراوحت الوحدة التدريبية للمجموعات الثلاثة بداية من ٢٥ حتي ٥٠ دقيقة في الوحدة التدريبية الأخيرة وذلك بزيادة خمس دقائق لكل وحدة تدريبية وقد تم انقياس تبعد يومي (٧ ، ٨ / ٥ / ٢٠٠٣ م)

- المعالجة الإحصائية :

- | | |
|---------------------|---------------------|
| - المتوسط الحسابي | - الانحراف المعياري |
| - معامل الارتباط . | - اختبار (ت) |
| - معامل الالتواء | - تحليل التباين |
| - معادلة نسب التغير | |

عرض النتائج :

أولاً : عرض النتائج

عرض النتائج المرتبطة بالمهارات النفسية وبدايات عارضة توازن للمجموعة التجريبية الأولى

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى
في مقياس المهارات النفسية

ن = ١٥

المتغيرات	متوسط حسابي قبلي	متوسط حسابي بعدي	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة ت
- التسترخاء العضلي	١٠,٣٥	١٨,٦٠	٨,٠٤	٢,٩١	١٠,٣٣
- التصور العقلي	١١,٧٠	١٥,٦٠	٣,٨٢	٢,١١	٦,٧٧
- تركيز الانتباه	٩,٢٨	١٢,٧٣	٣,٥١	٢,٣٢	٥,٦٦
- القدرة على مواجهة القلق	٧,٨٠	١٤,٤٠	٦,٣٤	٣,٠٥	٧,٧٧
- الثقة بالنفس	١١,٢٢	١٤,٦٠	٣,١٧	١,٩٨	٥,٩٩
- ناعية الإنجاز الرياضي	١٠,٤٥	١٥,٣٣	٤,٧٥	٢,٢٢	٨,٠٠

ت الجدولية عند $0,05 = 2,14$

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى
في بدايات عارضة التوازن

ن = ١٥

المتغيرات	متوسط حسابي قبلي	متوسط حسابي بعدي	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة ت
- المشارة الأولى	٢,٤٠	٤,٢٠	١,٥	١,٠١	٥,٥٥
- المشارة الثانية	٢,٩٥	٤,٥٣	١,٦	١,٢٩	٤,٦٤
- المشارة الثالثة	٢,٦٨	٤,٤٠	١,٥١	١,١١	٥,٠٩

يتضح من الجدولي (٦ ، ٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى في المتغيرات المهارات النفسية وبدايات عارضة التوازن في اتجاه القياس البعدى .

عرض النتائج المرتبطة بالمهارات النفسية وبدايات عارضة التوازن للمجموعة التجريبية الثانية

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية
في مقياس المهارات النفسية

ن = ١٥

المتغيرات	متوسط حسابي قبلي	متوسط حسابي بعدي	متوسط الفروق	التحرف المعياري للفروق	قيمة ت
- الاسترخاء العضلي	١٠,١٢	١٩,٧٣	٩,٢٣	٢,٠٣	١٧,٠٠
- التصور العقلي	١١,٦٠	١٦,٩٣	٥,٥٨	٢,١٤	٩,٧٥
- تركيز الانتباه	٩,٣٠	١٤,٤٠	٤,٩٥	١,٩٨	٩,٣٢
- القدرة على مواجهة القلق	٧,٩٨	١٥,٦٠	٧,٣٤	٢,٠١	١٣,٦٦
- الثقة بالنفس	١١,١٣	١٥,٨٧	٤,٨٥	٢,٢١	٨,٢١
- دافعية الإنجاز الرياضي	١٠,٨٨	١٧,٠٧	٦,٠٣	٢,١٩	١٠,٣٠

ت الجدولية عند $0,05 = 2,14$

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية
في بدايات عارضة التوازن

ن = ١٥

المتغيرات	متوسط حسابي قبلي	متوسط حسابي بعدي	متوسط الفروق	التحرف المعياري للفروق	قيمة ت
- المهارة الأولى	٢,٣٠	٤,٦٧	٢,٢٧	١,٢٧	٦,٦٨
- المهارة الثانية	٣,٠٤	٤,٧٣	١,٧١	٠,٩٨	٦,٥٢
- المهارة الثالثة	٢,٨٠	٤,٨٠	١,٩٢	١,٠٧	٦,٧١

ت الجدولية عند $0,05 = 2,14$

يتضح من الجدولي (٨ ، ٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات المهارات النفسية وبدايات عارضة التوازن في اتجاه القياس البعدي .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في مقياس المهارات النفسية

ن = ١٥

المتغيرات	متوسط حسابي قبلي	متوسط حسابي بعدي	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة ت
- استرخاء العضلي	١٠,٢٢	١١,٠٠	٠,٧٨	٢,١٥	١,٣٦
- انشور العضلي	١١,٣٥	١٠,٨٧	٠,٤٥	٠,٨٧	١,٢٦
- تركيز الانتباه	٩,٧٠	١٠,٤٧	٠,٧١	٢,٠١	١,٣٢
- القدرة علي مواجهة القلق	٧,٨٨	١٠,٠٠	٢,١٢	١,٨٢	*٥,٩٠
- الثقة بالنفس	١١,٣٢	٩,٠٣	٢,٢٩	١,٩٩	*٣,٩٦
- دافعية الإنجاز الرياضي	١٠,٢٥	١٠,٦٧	٠,٣٩	٢,١٥	٠,٦٨

ت جدولية عند $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,١٤$

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في بدايات عارضة التوازن

ن = ١٥

المتغيرات	متوسط حسابي قبلي	متوسط حسابي بعدي	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة ت
- لعبة الأولى	٢,٥٧	٣,٢٧	١,٠٢	١,٤٤	*٢,٦٥
- لعبة الثانية	٣,٣٠	٣,٣٣	١,٠٤	٣,٠١	١,٢٩
- لعبة الثالثة	٢,٧٠	٣,٢٧	٠,٩٥	١,٤٢	*٢,٥٠

ت الجدولية عند $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,١٤$

يتضح من الجدولي (١١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث بينما يوجد فروق في القدرة علي مواجهة القلق والثقة بالنفس و المهارة الأولى والثالثة قيد البحث

عرض النتائج المرتبطة بنسب التحسن القياسات البعدية عن تقليبة لمجموعات البحث الثلاثة

جدول (١٢)

النسبة المئوية لمعدلات التغير للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعات التجريبية الأولى والثانية والضابطة في مقياس المهارات النفسية وبدايات عارضة التوازن

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية الثانية			المجموعة التجريبية الأولى			مجموعات البحث المتغيرات استنسية
معدل التغير	بعدي	قبلي	معدل التغير	بعدي	قبلي	معدل التغير	بعدي	قبلي	
٧,٦٣	١١,٠٠	١٠,٢٢	٩٤,٩٦	١٩,٧٣	١٠,١٢	٧٩,٧١	١٨,٦٠	١٠,٣٥	الاسترخاء العضلي
٤,٢٢	١٠,٨٧	١١,٣٥	٤٥,٩٥	١٦,٩٣	١١,٦٠	٣٣,٣٣	١٥,٦٠	١١,٧٠	التصور العقلي
٧,٩٤	١٠,٤٧	٩,٧٠	٥٤,٨٤	١٤,٤٠	٩,٣٠	٣٧,١٧	١٢,٧٣	٩,٢٨	تركيز الإنتباه
٣٧,٠٥	١٠,٨٠	٧,٨٨	٩٥,٤٩	١٥,٦٠	٧,٩٨	٨٤,٦١	١٤,٤٠	٧,٨٠	القدرة على مواجهة الخلق
١٩,٣٥	٩,١٣	١١,٣٢	٤٢,٥٩	١٥,٨٧	١١,١٣	٣٠,١٢	١٤,٦٠	١١,٢٢	الثقة بالنفس
٤,١٠	١٠,٦٧	١٠,٢٥	٥٦,٨٩	١٧,٠٧	١٠,٨٨	٤٦,٧٠	١٥,٣٣	١٠,٤٥	دافعية إنجاز الرياضي
٢٧,٢٤	٣,٢٧	٢,٥٧	١٠٣,٠٤	٤,٦٧	٢,٣٠	٧٥,٠٠	٤,٢٠	٢,٤٠	المعارة الأولى
٠,٩١	٣,٣٣	٣,٣٠	٥٥,٥٩	٤,٧٣	٣,٠٤	٥٣,٥٩	٤,٥٣	٢,٩٥	المعارة الثانية
٢١,١١	٣,٢٧	٢,٧٠	٧١,٤٣	٤,٨٠	٢,٨٠	٦٤,١٨	٤,٤٠	٢,٦٨	المعارة الثالثة

يتضح من الجدول (١٢) أن النسبة المئوية لمعدلات التغير القياسات البعدية عن القبلية في متغيرات المهارات النفسية للمجموعة التجريبية الأولى قد تراوحت ما بين (٣٠,١٢ - ٨٤,٦١) والمجموعة التجريبية الثانية ما بين (٤٢,٥٩ - ٩٥,٤٩) والمجموعة الضابطة ما بين (٤,١٠ - ٣٧,٠٥) وقد تراوحت للمجموعة التجريبية الأولى ما بين (١٠٣,٠٤ - ٥٥,٥٩) والمجموعة التجريبية الثانية ما بين (٧٥,٠٠ - ٥٣,٥٩) بينما تراوحت المجموعة الضابطة ما بين (٢٧,٢٤ - ٠,٩١).

ثانياً : مناقشة النتائج :

- تفسير النتائج المرتبطة بالمهارات النفسية وبدايات عارضة التوازن للمجموعة

التجريبية الأولى :

يتضح من الجدولي (٦ ، ٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في مقياس المهارات النفسية وبدايات عارضة التوازن قيد البحث وذلك في اتجاه القياس البعدي .

وترجع الباحثة النتائج التي حصلت عليها أن تضيق البرنامج وما يشتمل من تدريبات استرخاء تعمل على الإقلال من التوتر العضلي الأمر الذي يجعل الاستجابات الحركية أكثر فاعلية وسهولة وهذا ما أشار إليه " محمد العربي " ١٩٩٩م أن الاسترخاء له أهمية في التحكم في انضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية مما يؤدي إلى خفض التوتر العضلي والقلق حتى يتم الوصول للقمة في الأداء عندما تحدث استثارة الجسم والعقل معا في المستوي الأمثل عن ضغوط الممارسة الرياضية (١٠ : ٢٧٣) وذلك عن طريق تدريبات استرخائية تتاوانت المناطق التي يتمركز فيها التوتر وقد أكد " محمد العربي " أن في حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه من قبل حيث يساهم ذلك في انقباض مجموعة من عشرة من الألياف مما يؤدي إلى درجة عالية من الاسترخاء . (٢ : ١٦٨)

وأن تطبيق تمرينات التحكم في التنفس يعتبر مفتاح للاسترخاء العضلي والعقلي مما يساعد على التركيز في الأداء المهاري .

وتعزي الباحثة النتائج التصور العقلي للمجموعة التجريبية الأولى والثانية وذلك من خلال تناول الأبعاد والحسية (البصرية - السمعية - الحس حركية) ومحاولة الارتقاء بهذه الأبعاد للتقدم بعملية التصور العقلي وذلك باستخدام الطالبة حواسيا المختلفة أثناء استحضار الصور الذهنية وما يشمل ذلك من انفعالات ومشاعر مثل القلق ، الغضب ، الألم ، الفرح حيث ذلك يساعد الطالبة على السيطرة على انفعالاتها ويكتسبها المقدرة على المواجهة والسيطرة وذلك من خلال استدعاء الصورة العقلية في عدة مواقف سابقة . وقد أكد ذلك " أسامة راتب " في أنه يمكن الاستفادة من التصور العقلي في اكتساب الطالبة المقدرة على

انمواجية والسيطرة علي انفعاليتها فيطلب منها أن تستحضر الصورة العقلية في المواقف
النازلة . (٢ : ٣١٦ - ٣١٩)

كما تعزي الباحثة اختلاف نتائج القلق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
الأولي في برنامج المهارات النفسية المقترح وما يحتويه من تدريبات لإزالة القلق وما يرتبط
بمواقف واحداث ومثيرات لها آثار واضحة ومباشرة علي سلوك الطالبة وهذا قد أكده مصطفى
باهي إني أنه يمكن تخفيض مستوي القلق عن طريق برامج عقلية موجية (١٤ : ٨٨)

وقد احتوي برنامج المهارات النفسية إلي تدريبات نبث الثقة بالنفس يعمل علي اكتساب
انطالبة ثقة فتصبح أكثر إراكاً ووعياً حول مشاعرها ومعرفة كيفية الاستجابة للمواقف
المختلفة وقد أشار " أسامة راتب " أن ضعف الثقة والتوقعات السلبية يضعف من كفاءة الأداء
كما أنه يؤدي إلي حدوث القلق وضعف التركيز وعدم التأكد من الهدف حيث يكون تركيزهم
أكثر نحو نقاط الضعف مما يعوق انتباههم للأداء الجيد (٢ : ٢٣٩) .

وقد احتوي برنامج المهارات النفسية إلي تدريبات تنمية دافعية الإنجاز الرياضي مما
أدني إلي زيادة دافع الإنجاز للنجاح والإقلال من دافع نخب الفشل وهذا بدوره له تأثير بالغ
في تحدي نشاط الطالبة وتوجيهها للأداء الأمثل .

وقد أكد ذلك كل من " محمد العربي (١٠ : ١٢١ ، ١٢٢) " جون كريست John
Cuiris " (٢٠ : ٢٤٥) ، وقد اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج كل من " محروس قنديل " ،
نادر فرحان " (١٢) ، ذكريا سعد " (٥) ، أمل محمود " (٤) " جروس Crouios,G " (٢٢) أن
تنمية البرامج العقلية والنفسية لها تأثير إيجابي علي بعض المهارات النفسية والمهارية .

وهذا يحقق الفرض الأول الذي ينص (توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي
والبعدي في المهارات النفسية وبدايات عارضة التوازن لصالح القياس البعدي للمجموعة
التجريبية الأولى (المهارات النفسية) .

- تفسير النتائج المرتبطة بالمهارات النفسية وبدايات عارضة التوازن للمجموعة التجريبية
الثانية المستخدمة للنموذج الذاتي الإيجابي :

يتضح من جدولتي (٨ ، ٩) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية الثانية في المهارات النفسية وبدايات عارضة التوازن لصالح القياس
البعدي وحيث ان برنامج المهارات النفسية طبق علي المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية

ننا تعزي الباحثة اختلاف النتائج لاستخدام النموذج الذاتي الإيجابي وأبعاد النموذج السلبي حيث تري الطالبة نفسها في أحسن صورة للأداء قبل تدريب مهارات النفسية فيزيد الانتباه وتتعارف الصورة الجيدة في المهارات قيد البحث فتسرجع الصورة الجيدة ويتركز الانتباه على الأداء الجيد مما يعمل على الإفلات من القلق فتزيد الثقة بنفس مما يؤدي إلى زيادة نفاعية للأداء .

وقد أنفق ذلك مع نتائج كل من " محروس قنديل " ، " نمر فرهان " (١٩٩٤م) (١٤) أن تدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري المعزز بالتغذية تحسية الذاتية أفضل من تدريب المهاري وذلك في سرعة التعليم وارتفاع المستوي الميزري .

كما أكد كل من " هالي ويل Halli well " (١٩٩٠م) (٢١) ، " برادلي Baradly " (١٩٩٣م) (١٦) ، " دوويك Dowrick " (١٩٩٩م) (١٨) ، " انوار Edward " (١٩٩٥) (١٩) ، " ستارك Stark & Mackeulagh " (١٩٩٩) (٢٦) ، " ماك كولاخ Mac Keullagh " (٢٠٠٠م) (٢٥) ، أن المتعلم عندما يري نفسه بطريقة جيدة يحدث له مراجعة ايجابية ذاتية تساهم في زيادة الكفاية الذاتية وتنمية بعض المهارات النفسية وتطوير الاداء المهاري وهذا يحقق نتائج الفرض الثاني القائل " توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مهارات النفسية وبدايات عارضة التوازن لصالح البقياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية والمستخدم للنموذج الذاتي الايجابي "

- تفسير النتائج المرتبطة بالمهارات النفسية وبدايات عارضة التوازن للمجموعة الضابطة :

واتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائياً بين لقياسين القبلي والبعدي لتجموعة الضابطة في القدرة على مواجهة القلق والثقة بالنفس وعدم وجود فروق دالة احصائياً في باقي مغيرات المهارات النفسية .

كما يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لتجموعة الضابطة في المهارة الأولى والثالثة من بدايات عارضة التوازن وعدم وجود فروق دالة احصائياً في المهارة الثانية قيد البحث .

وترجع الباحثة ذلك لأن البرنامج المتبع للكلية يهدف إلى تنمية بعض المتطلبات النفسية والمهارية والتي تكتسب من خلال التدريبات البدنية على الأجيذة المختلفة داخل درس الجمباز والتي تهدف إلى التأثير الايجابي على المهارات قيد البحث .

وتعزي الباحثة عدم وجود فروق في المهارة الثانية قيد البحث إلى عدم تصور الطالبات للمهارة: تصور صحيح الامر الذي يعكس عن عدم القدرة علي تركيز الانتباه لهذه المهارة الامر الذي يؤثر سالبياً علي اداء هذه المهارة .

وهذا يحقق الفرض الثالث " توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مهارات النفسية وبدايات عارضة التوازن بين المجموعة الضابطة .

- تفسير النتائج المرتبطة بنسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية لمجموعات البحث الثلاثة :

يُضح من جدول (١٢) أن نسب التغير كلها كانت النسب الأكبر في اتجاه المجموعة التجريبية الثانية ثم يلي ذلك المجموعة التجريبية الأولى ثم الضابطة في جميع أبعاد مقياس المهارات النفسية وبدايات عارضة التوازن حيث تراوحت نسب التغير في المجموعة التجريبية الأولى في مقياس المهارات النفسية ما بين (٣٠,١٢ - ٨٤,٦١) ، وبين (٥٣,٥٩ - ٧٥,٠٠) في بدايات عارضة التوازن ويرجع ذلك لتنمية المهارات النفسية قيد البحث .

بينما تراوحت المجموعة التجريبية الثانية ما بين (٤٢,٥٩ - ٩٥,٤٩) في مقياس المهارات النفسية وبين (٥٥,٥٩ - ١٠٣,٠٤) في بدايات عارضة التوازن ويرجع ذلك لاستخدام النموذج الذاتي الإيجابي قبل تنمية المهارات النفسية وما ترتب عليه من خفض التوتر وتنمية المهارات النفسية من تصور متعدد الأبعاد والتركيز علي الأداء في اتجاه بدايات عارضة التوازن مما يزيد من ثقة الطالبة بنفسها فيقل القلق المرتبط بالأداء فيزيد من دافعية الإنجاز الرياضي فينعكس بدوره علي الأداء ليكون اقرب من المثالي وهذا ما يتفق مع الدراسات السابقة من أهمية المهارات النفسية بوجه عام واستخدام النموذج الذاتي بوجه خاص بينما المجموعة الضابطة تراوحت ما بين (٤,١٠ - ٣٧,٠٥) في مقياس المهارات النفسية (٠,٩ - ٢٧,٢٤) في بدايات عارضة التوازن ويرجع ذلك إلي البرنامج التقليدي وما يحتويه من تدريبات بدنية ومهارية للوصول إلي الأداء الجيد وهذا يحقق الفرض الثالث والقائر " يوجد فروق في نسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية في المهارات النفسية وبدايات عارضة التوازن لمجموعات البحث الثلاثة لصالح المجموعة الثانية والمستمدة للنموذج الذاتي الايجابي .

الاستخلاصات :

في ضوء اهداف البحث ومن عرض البيانات وفي حدود عينة البحث تمكنت الباحثة من الاستخلاصات الآتية :

- تنمية المهارات النفسية باستخدام النموذج الذاتي الإيجابي أثر إيجابيا علي متغيرات المهارات النفسية .
- تنمية المهارات النفسية باستخدام النموذج الذاتي الإيجابي أثر إيجابيا علي بدايات عارضة التوازن .
- تنمية المهارات النفسية باستخدام النموذج الذاتي الإيجابي ساهم بصورة ايجابية في الوصول إلي نتائج تتعدا الاسلوب النمطي والمتبع في تدريب بدايات عارضة التوازن .

التوصيات :

- في ضوء أهداف البحث ونتائجه المستخلصة توصي الباحثة بالآتي :
- ضرورة تطبيق برنامج المهارات النفسية باستخدام النموذج الذاتي الإيجابي عند تعلم مهارات الجمباز علي عارضة التوازن .
 - التأكيد علي تدريب المهارات النفسية باستخدام النموذج الذاتي الإيجابي داخل المحاضرات العملية لرياضة الجمباز .
 - تخصيص الوقت الكافي لتدريب علي المهارات نفسية باستخدام النموذج الذاتي الإيجابي داخل الوقت المخصص للمحاضرات .
 - ضرورة توفير جهاز الفيديو داخل صالة المحاضرات لما له من أهمية في الوصول للأداء الأمثل .

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١ - اديل سعد شنودة ، سامية فرغلي منصور : ' الجميز الفزي مفاهيم - تطبيقات " منتقى الفكر ، الاسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ٢ - أسامة كامل راتب : " علم النفس الرياضي " دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٣ - أسامة كامل راتب : " التطبيقات الحديثة في علم النفس الرياضي " دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٤ - أمل محمد عبد الله : " تأثير برامج مقدمة بدنية عقلية مع بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات العضلية وتحسين مستوى النبات بعد الهبوط علي أجهزة الجميز " ، رسالة دكتوراة ، غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الجزيرة ، ١٩٩٩ م .
- ٥ - زكريا محمد سعد : " تأثير استخدام التدريب العقلي في تطوير نهايات الجمل الحركية لدي الناشئين في رياضة الجميز " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بـتـيرم ، ١٩٩٦ م .
- ٦ - عبد العال الجمسي : " علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية " الدار العربية للعلوم ، ١٩٩٤ م .
- ٧ - عمرو محمد عبد الرازق بسيوني : " تأثير الترامبولين والتصور العقلي علي رفع مستوى أداء بعض النهايات الحركية المركبة مع عارضة التوازن للناشئات الجميز " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .
- ٨ - فضيلة حسن مرسي : " جميز البنات " ، جهاز المركزي المكتبة الجامعية والمدرسية والوسائل التـعـنـيمية ، ١٩٩٠ م .
- ٩ - محمد العربي شمعون : " علم النفس الرياضي والقياس النفسي " مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ م .
- ١٠ - محمد العربي شمعون : " التدريب العقلي في المجال الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة . ١٩٩٦ م .
- ١١ - محمد العربي شمعون ، ماجدة أحمد اسماعيل : " الالعاب والتدريب العقلي " ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ م .

- ١٢ - محروس قنديل ، نذر مرجان : " أثر التدريب العقلي بالاستفادة من التغذية المرتدة الحسية الذاتية على سرعة التعلم ومستوي الأداء في رياضة الجمباز " ، مجلد بحوث ودراسات التربية البدنية والرياضة ، الاسكندرية ، العدد السابع ، ١٩٩٤ م .
- ١٣ - محمد حسن علاوي : " مدخل في علم النفس الرياضي " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ١٤ - مصطفى ياسين باهي ، سمير عبد القادر جاد : ' سيكولوجية التفوق الرياضي تنمية المهارة العقلية ' ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 15 - Banaduro , A : Perceived Self – Efficacy In The Exercise of Human Agency . Jasp ., 2,128 – 163 , 1990 .
- 16 - Bradly , R.D, : The use of Goal Stetting Positive Self – Modeling To Enhance Self –Efficacy and Performance of The Basket – Ball Free Throw Shot . Vn Bark , 1993
- 17 - Dorthy . V . : Harris – Bette . L . Harris : The Athllete . Juide to Sport – Psy chalogg Mental skill for physssical people , 1984 .
- 18 - Dowrick , P . W : Areivw of Self – Modeling and Related Inter Ventions . Applied Preventive Psychology , 23 – 35 , 1999 .
- 19 - Edward Mcaule : Modeling and Self – Efficacy : A Test of Banadura Model Journal of Sport Psychology V . 7 . N3 283 – 295 , 1995 .
- 20- John Gurtis : The foundation for mental traning , national , and September . 1994 .
- 21 - Halliwell , W : Providing Sport Psychology Consultant Services in Professional Hockey . The Sport Psychologist , 4 , 3 6 g – 377 , 1990 .
- 22- Grouios , G : The Effect of Mental practice on the Reduction of the Reaction time , Journal of sport, 15 (1) Mor , 1992.

- 23- Laforge , R : Exercise – Associated Moodal terations on view of Interactive Neuviologyc Mechaisms . Moleciine Exercise Nutrition and Heaath , combridge , Moss 4111 Jon / Feb , 1996 .
- 24- Massimo , J : International gymnastic – Santa March , 1987 .
- 25- Mac Cullagh , P : Self – Modeling , Seeing Your Self Performe , Influences Psychological Responces And Physical Performance , I MA Pa Loannov , M Goudas , Y Theodorkes (Eds) 10 Th World Congress of Sport Psychology , 2001 .
- 26- Stark J , & Mac Cullagh : The Effect of Self – Modeling on The Performánc of Beginning Swimmers The Sport Psychologist , 13 , 269 – 289 , 1999 .
- 27- Summers & Willks : Program abstracts world congress in sport psychology compen hagen , Den Mork (23 – 27) June , 1985 .