

تأثير برنامج نفسي علي حالة القلق والثقة بالنفس لدي طالبات الفرقة الأولى

بكلية التربية الرياضية أسوان

* أ. د / سعيد عبد الرشيد خاطر

** أ. م. د / أيهاب جابر محمد

*** م. د. / حنان محمد سامى حسن

**** الباحثة / هيام سيد سيد

- مقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم تطوراً كبيراً في مختلف الميادين الرياضية ، ولقد أصبح الاستناد إلي نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول إلي مستويات القمة الرياضية ، ولعل الطفرات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل علي ذلك، ولذا أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه علي البيئة الرياضية المصرية وخاصة علي مراحل الناشئين المختلفة ، حيث يمثلون النواة والأساس في تنشئة الأجيال الرياضية حتي يمكننا الوصول إلي المستويات الرياضية العالمية ، ويشير "محمد علاوي" (2002م) إلي ان نجاح او فشل الرياضي في اظهار ما عنده من قدرات ومهارات الرياضية تكمن في عملية التكامل ما بين المهارات والقدرات الحركية والبدنية زمايين المهارات النفسية . (12:201)

والتغيرات النفسية التي ترتبط بمستوي الاداء الرياضي وتؤثر به تأثير بالغ الاهمية وللرياضة مكانه كبيرة في المجتمعات ، ويعتبر علم النفس الرياضي في مقدمه العلوم المساعده علي نجاح وتطوير الاداء الرياضي ، ونتيجة لذلك احد خبرات التدريب الرياضي يوجهون عناية

*** أستاذ بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات .

*** أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان .

** مدرس بكلية التربية الرياضية - جامعة أسوان .

* باحثة بكلية التربية الرياضية جامعة اسوان .



فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسات الرياضية بعد ظهور قصور في مستوى الاداء اللاعبين بالرغم من القدرات العالية في مستواهم البدني والمهاري والخطي.

(212:15)

ونحن نعلم أن كل إنسان يعترية القلق في اوضاع شاقة بالنسبة له حيث تظهر فيها تهيجات غير مألوفه او قويه فالانسان قادر أن يتغلب علي حالات الخوف بشكل واعي ، وقد أولي العديد من العلماء اهتماما كبيرا بدراسة ذلك ، وفي هذا السياق يؤكد (الدولت، 2002م) ان القلق يحتل مركزا هاما في علم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من اثر واضح علي اختلال الوظائف الجسمية والنفسية . ويشير عبدالحفيظ ،أخلاص (2002م) ان عصرنا الحالي يتميز بعصر الضغوط النفسية والقلق ، والامر الذي يتطلب منا الاهتمام بمواجه العوامل المسببه له وذلك لمساعدته الفرد علي التكيف مع الواقع الذي يعيش فيه ، وصولا الي الصحه النفسية السليمة .

ويمكن النظر الي الاعراض المصاحبه للقلق علي انها إنذار بالخطر وتهدف إلي تهيئة كل موارد الجسم أما للكفاح وأما للهرب (fight or flight) اي محاوله الفرد للدفاع عن نفسه في مواجهه القلق او الاستسلام للقلق وبذلك قد يكون القلق قوة دافعة ايجابية (positive motivating force)تساعدالفرد علي بذل أقصى مايمكنه من جهد ، وقد يكون له قوه دافعه سلبية (negativg motivatin force)ويسهم في إعاقه الاداء وتقليل الثقة بالنفس ، ويعد القلق احد مظاهر الانفعالات النفسية التي تؤدي باللاعب إلي اختلال في توافق العصبي العضلي مما يؤثر بدرجة ملحوظة علي مستوي أدائه المهاري أثناء المنافسه الرياضية وعند المباريات وبالتالي يشكل موقع تهديد لمكانه اللاعب والقلق الرياضي هو احد المتغيرات المهمه التي ينبغي المحافظه علي استقراره ومحاوله استثماره كدافع ايجابي لتحقيق افضل النتائج الرياضي.

(203:13)

ويؤكد اسامه كامل (2003م) أن اداء اي مهاره بكفاءه عاليه يجب أن يكون الاستعداد البدني والنفسي اهم اسباب نجاحها ، ويشير عبدالحق (1998م)إلي ان رياضه الجمباز تعتبر

من أنواع الرياضات الفنية الجمالية الصعبة ، والتي تتطلب من الرياضي مهارات عالية وإعداد بدني ومهاري ونفسي من أجل ممارستها ، والتي تتطلب عنصر القوة العضلية والسرعة والرشاقة بالإضافة إلي الجراة والشجاعه والتصميم من أجل الوصول الي مستويات متقدمه ،ومن أجل الوصول باللاعبين اليمستوي الاتقان المهاري العالي. (20:3)

وتعد الثقة بالنفس من اهم المهارات التي يمكن ان يمتلكها الفرد وقد تعكس مقدره الفرد في التعبير عن نفسه ،وتلعب الثقة بالنفس دورا هاما في تحسين فعالية شخصية الرياضي وبناء ثقته بنفسه وبالتالي رفع مستوى الاداء المهاري . (20)

والثقة بالنفس احد العناصر الهامه التي تؤدي إلي النجاح الرياضي بصفه عامه والجمباز الفني بصفه خاصة لانها نواه الاداء الرياضي ، كما أنها تعكس للفرد شخصيته . (20)

ويشير "محمد حسن"(2012م) ، إلي أن موضوع القلق يحتل مركزا رئيسيا في علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من اثار واضحة ومباشرة في احتلال الوظائف النفسية او الوظائف الجسمية او كليهما ، وقد اشار العديد من الباحثين إلي ان القلق يعد بمثابة إنذار او اشارة لتعبئة كل قوي الطالب النفسية او الجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه ، كما قد يؤدي القلق إذا زاد عن حدته الي فقدان الثقة بالنفس ، الامر الذي يثير الفرد لمحاولة اعادة التحكم في هذا التوازن النفسي لاستعادة مقوماته باستخدام العديد من الاساليب السلوكية المختلفة . (12:379)

ويضيف أبو بكر مرسى (2002م) ، أن القلق يظهر واضحا في هذه المرحلة السنية لانها المرحلة الحرجة او مرحلة الازمات والمشكلات ، وذلك بسبب طبيعة التغيرات النمائية في جوانب الشخصية المختلفة ، كما ان الطالب الجامعي في هذه المرحلة يواجه بتحديات المطالب الاساسية الملحة التي تجعله يتعرض لضغوط نفسية ، ومن هذه المطالب تحقيق علاقة ناضجة وتحقيق هويته ، وتنمية القيم والمعايير المختلفة ، واتخاذ القرارات التي تتعلق بمستقبله المهني ،والذي يعد من المهام الرئيسية . (1:25)



وقدر أشار "محمد حسن" (2012م) إلي أن القلق " إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله. (379:11)

ويعرف "أسامة كامل" (2000م) حالة القلق Anxiety state بأنها "حالة إنفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر، ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت الأخر بما يعرف "سمة القلق trite Anxiety" وتعرف بأنها استعداد شخصي دائم نسبيا لإدراك مواقف بيئية معينة كمهدأ أو ضاغط ، والميل للاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة لحالات القلق. (198:4)

وتعد الثقة بالنفس من أهم المهارات التي يمكن أن يمتلكها الفرد وقد تعكس مقدرة الفرد في التعبير عن نفسه ، وتلعب دورا هاما في تحسين فعالية شخصية الرياضي وبناء ثقته بنفسه وبالتالي رفع مستوى الأداء المهاري . (63:17)

حيث يشير "محمد حسن" (2002م) أن ثقة الرياضي العالية تعتبر من أهم السمات التي تميز اللاعبين وأيضا دافعية الإنجاز الرياضي العالي التي تجعل اللاعب يعرف جيدا ما الذي يجب أن يؤديه وتكون أهدافه واضحة ومحدده . (178:12)

وبالرغم من تحدث كل من الرياضيون والمدربين عن الثقة بالنفس إلا أنه ليس هناك تعريف دقيق لهذا المصطلح ، ويعرف علماء النفس الرياضي الثقة بالنفس علي أنها : "الإعتقاد بإمكانية النجاح في أداء سلوك مرغوب والسلوك المرغوب قد يكون رياضة من الرياضيات أو لإستمرار في نظام تدريب محدد" . (277:9)

ويشير " مصطفى حسين ، سمير عبدالقادر " (2004) إلي أن من أكثر المحددات أهمية في تطوير الثقة بالنفس وتعزيزهما هي مايقوله الرياضي لنفسه فإذا كانت صورته العقلية عن ذاته إيجابية السمات والمدركات فهو بالتأكيد يتمتع بالثقة والأداء الجيد .

وهناك عدد من التقنيات المختلفة كشفت عنها الدراسات والخبرة أثبتت نجاحها فيمايتصل بالثقة بالنفس وهي:

- 1- تطوير قائمة الشخصية بالتوكيدات الإيجابية ومن هذه التوكيدات (أنا قوي -أنا أثق في مقدرتي -أن أستطيع التركيز تحت أي ضغوط000غيرها)
 - 2- أن تذكر نفسك بإنجازاتك الشخصية وهذه إستراتيجية فعالة تزيد من اتجاهاتك الإيجابية
 - 3- تغيير افكارك السلبية إلي أفكار إيجابية .
 - 4- توكيدات نوعية تنافسية ذاتية .
 - 5- أن تركز علي الأساسيات .
 - 6- إستعراض أداءك .
 - 7- التحكم في الأجهزة الرياضية والإمساك بالاشياء وتوجيه المعدات لصالحك .
 - 8- الإستمتاع بما تثيره المنافسة الصعبة من تحديات . (16:130)
- فوائد الثقة بالنفس :-
- حيث أن الثقة بالنفس تتميز بالتوقع بدرجة عالية من النجاح ، مما يؤدي إلي تحقيق عدة فوائد وهي :
- 1- إثارة الإنفعالات الإيجابية .
 - 2- زيادة تركيز الإنتباه.
 - 3- زيادة المثابرة وبذل الجهد .
 - 4- بناء أهداف تستثير التحدي .
 - 5- تؤثر في تدعيم الطلاقة النفسية .
 - 6- تؤثر في إستراتيجية اللعب .
- وبناء علي ماسبق تري الباحثون أن الثقة بالنفس أحد العناصر الهامة التي تؤدي إلي النجاح الرياضي بصفة عامة والجمباز الفني بصفة خاصة لأنها نواة الأداء الرياضي كما أنها تعكسي للفرد شخصيته.

وقدر أشار العديد من الباحثين الي أن القلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوي الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها ، كما يؤدي القلق إذا زادت حدته إلي فقدان التوازن النفسي homes tatis ، الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية .

هذا وتمكن مشكلة البحث الرئيسية في الاعتقاد الخاطئ للقائمين علي العملية التدريبية بأن الأولوية الأولى هي الاهتمام بالبرامج التدريبية البدنية والمهارية فقط ، ولكن التكامل بين الجوانب (التعليمية ، والتدريبية ، والنفسية) يسهم في الوصول بالطالبة إلي الأداء الفني الأمثل بصورة تسهم في تقليل الوقت والجهد المبذولين ، فتنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنباً إلي جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الاساسية للجمباز الفني ، ومن خلال المسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية وعلي حد علم الباحثون وجد قلة الدراسات التي تناولت المهارات النفسية وعلاقتها بالناحية التدريبية لرياضة الجمباز الفني وأيضاً لاحظت عدم توافر القدرة لدي الطالبات علي الأداء الفني لمهارات الجمباز الفني بالشكل الأمثل والصحيح وكثرة الأخطاء في الاداء الفني التي تؤدي بالطالبة الي درجات أقل في التقييم النهائي والتي قد تكون نتيجة عدم استرجاع وتصور الاداء في عقلها قبل أدائها وكذلك عدم قدرتها علي التحليل السليم لموقف التقييم ، ويستمد هذا البحث أهميته في محاولة تنمية المهارات النفسية الاساسية المرتبطة برياضة الجمباز الفني بطريقة تساهم في اختصار وقت التعليم ، والارتقاء بالاداء الفني ، لذا تكمن الحاجة لمثل هذه الدراسة العلمية أصبحت ملحة وضرورية لتوجيه نظر القائمين علي عمليتي التعليم والتدريب لمبتدئي الجمباز الفني إلي التركيز علي استخدام كافة القدرات العقلية أثناء تعليم مهارات الجمباز الفني وعند ممارستها والتدريب عليها .

هدف البحث :

يهدف الي التعرف على تأثير برنامج نفسي علي حالة القلق والثقة بالنفس لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية أسوان .



فروض البحث :

- البرنامج التدريبي النفسي يؤثر تأثيرا ايجابيا علي تنمية الثقة بالنفس لدي طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان .
- البرنامج التدريبي النفسي يؤثر تأثيرا ايجابيا على مواجهه القلق لدي طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان .

المصطلحات البحث :

الثقة بالنفس :

درجه إعتقاد الفرد أو تأكده من قدرته علي النجاح في مهمه معينه كماأنها قدرة الفرد الرياضي علي الاقتناع بإمكانية تحقيق الواجبات الحركية المطلوبة وتقبل التحديات التي تختبر قدراته الشخصي. (48:1)

القلق :

إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبره انفعالية غير ساره يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله . (379:13)

الدراسات السابقة :

1- دراسة نجلاء قاسم (2022)(24) بعنوان تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة علي بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوي الأداء المهاري لدي مبتدئات رياضة الجودو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان ، واستخدمت الباحثون المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من (30) طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية أسوان ، وتوصلت البحث الي وجود فروق دلالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي ، في بعض المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس - القلق)لطالبات الجودو بكلية التربية الرياضية جامعة اسوان لصالح القياس البعدي .



2- دراسة حنان محمد سامي (2021)(7) بعنوان تأثير برنامج تدريبي باستخدام القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات البدنية والنفسية وأداء الجملة الحركية لجهاز الحركات الارضية لطالبات الفرقة الرابعه تخصص جمباز بكلية التربية الرياضية جامعه اسوان ،واستخدامت الباحثون المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من (20) طالبات بالفرقة الرابعه تخصص جمباز فني بكلية التربية الرياضية اسوان، وتوصلت البحث الي وجود فروق دلالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديه في بعض المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس - مواجهه القلق)لطالبات تخصص الجمباز الفني بكلية التربية الرياضية جامعه اسوان لصالح القياس البعدي .

3- درسه الرحمان يوبن عكي(،2018)(6) بعنوان اظهار انعاس القلق علي اداء الرياضي اثناء المنافسة ، وما الحلول الممكنة للتعرف الي مصادره وعلاجه ، وكذلك إبراز أهمية التحضير النفسي في التقليل من حدة القلق اثناء المنافسة ولتحقيقاهاهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي كما تمثلت عينة الدراسة في اربع فرق ينشطون بالرابطه المحترفة الثانية لكرة القدم الجزائرية علي عينة قوامها (88) لاعبا اجريت عليه الدراسة ، اظهرت نتائج الدراسة ان لاهمية المنافسة دورا فيحده القلق لدي اللاعبين مماينعكس سلبيا علي ادائهم والتحضير النفسي اهمية كبيرة وبالغة في الخفض من حدة القلق ومصادره واسبابه من طرق اللاعبين مماينعكس ايجابيا علي الأداء الرياضي في الانشطة المدرسية .

3- دراسة "هاميس hamassis ودوجانسي doganis (2014م) (19) وعنوانها تأثير برنامج تدريب عقلي علي قلق المنافسة والثقة بالنفس ومستوي الاداء للتنس عند الصغار . هدفت الدراسة الي التعرف علي تاثير برنامج تدريب عقلي علي القلق والثقة بالنفس ومستوي الاداء . استخدام الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين (تجريبية- ضابطة) . وبلغ حجم عينة البحث (9) لاعبين خمس لاعبين في المجموعة التجريبية واربع لاعبين في المجموعة الضابطة . وتم اجراء البرنامج لمدة موسم كامل .واشارت النتائج الي زيادة في اتجاه البعد الخاص بالقلق



البدني والقلق الادراكي والثقة بالنفس ومستوي الاداء بشكل عام للمجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التدريب العقلي في الحد من مشاكل معينة في الاداء .

خطه وإجراءات البحث

أولاً: منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي من خلال استخدام "التصميم التجريبي للمجموعتين إحداهما تجريبية والآخرى ضابطة بإستخدام القياس (القبلي - البعدي) "وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

ثانياً : مجتمع البحث :

إشتمل مجتمع البحث علي طالبات الفرقة الاولي بكلية التربية جامعة أسوان للعام الجامعي 2022/2023 م .

ثالثاً : عينه البحث :

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من بين طالبات الفرقة الاولي بكلية التربية الرياضية جامعة اسوان للعام الجامعي 2021/2022 م والبالغ عددهم (20) طالبة ، بالاضافة إلي (10) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية لأجراء الدراسة الاستطلاعية وجدول (1) يوضح ذلك .

جدوال (1)

توصيف عينة الدراسة

العدد	المتغيرات
(10) طالبات	عينة الدراسة الأساسية
(10) طالبات	عينة الدراسة الاستطلاعية
(20) طالبات	عينة المعاملات العلمية
(40) طالبة	مجموع عينة الدراسة

يتضح من جدول (1) توصيف عينة الدراسة حيث بلغ عدد عينة الدراسة الأساسية (10) طالبات.

تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة فى مجال علم النفس الرياضي لتحديد عناصر برنامج التهيئة النفسية من حيث (مدة البرنامج - عدد وحدات التدريب الاسبوعية - زمن الوحدة التدريبية- موعد أداء الوحدة النفسية)ثم تم عرضها علي السادة الخبراء

خطوات إعداد برنامج النفسية المقترح :

قام الباحثون بوضع تدريبات المهارات النفسية ، وذلك من خلال :-

- تحديد المهارات النفسية قيد البحث مستعينا بتحليل المراجع العلمية وأراء الخبراء والمتخصصين

- وضع تدريبات المهارات النفسية التي تعمل علي تنمية المهارات النفسية قيد البحث .

إختيار انسب تلك التدريبات مستعينا براء الخبراء والمتخصصين حتي يكون تأثيرها

إيجابيا علي متغيرات البحث (تنمية الثقة بالنفس والقلق) (3:53)(14:54)

- المقاييس النفسية المستخدمة :

- مقياس حالة القلق

وصف المقياس :

يتكون المقياس من 20 عبارة وتقوم الطالبة بالاجابة علي عبارات المقياس طبقا لمقياس خماسي التدرج (ا ، ب ، ج ، د ، هـ) وذلك في ضوء تعليمات المقياس ، والدرجات العالية علي المقياس تشير الي أن الطالبة لديها القدرة علي مواجهه القلق .

تصحيح المقياس:

جدول رقم (3)

يوضح مفتاح تصحيح عبارات المقياس

درجة الاستجابة					رقم السؤال
هـ	د	ج	ب	أ	
5	4	3	2	1	رقم السؤال

مقياس قائمة حالة الثقة الرياضية :

إستعان الباحثون بمقياس قائمة حالة الثقة الرياضية صممه (روبين فيلي vealey) تعريف " محمد حسن " لقياس حالة الثقة الرياضية في المجال الرياضي.

- وصف المقياس :

يتكون المقياس من 13 عبارة وتقوم الطالبة بالاجابة علي عبارات المقياس طبقا لمقياس تساعي التدرج وذلك في ضوء تعليمات المقياس ، والدرجات العالية علي المقياس تشير إلي أن الطالبة لديها درجة عالية من الثقة بالنفس .
تصحيح المقياس :

يتم جمع الدرجات التي حددتها الطالبة في جميع العبارات وكلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة العظمي وقدرها (117) كلما تميزت الطالبة بدرجة اكبر من سمة الثقة الرياضية كحالة .



جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة و غير المميزة في المتغيرات (قيد الدراسة)

$$n=1=2n(10)$$

مستوى الدلالة	قيمة(ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		القياسات	البيان المتغيرات
		ع	س	ع	س		
غير دال	0.46	4.29	36.80	6.23	81.10	قائمة حالة الثقة بالنفس	الثقة بالنفس
غير دال	1.13	3.71	79	4.85	40.20	مقياس القلق الرياضي	القلق

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0,05 = 2,06

يتضح من جدول (7) وجود فروق بين كلا من درجات المجموعة المميزة والغير مميزة لصالح أفراد المجموعة المميزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (0.17 - 5.19) وهذا يعني قدرة الإختبارات على التمييز بين المستويات وبذلك تكون صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها. الثبات:

استخدمت الباحثون طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test)، بعد مرور (10) أيام من تطبيق القياس الأول في الفترة من 2022/2/26 م إلى 2022/3/5 م لحساب ثبات الاختبارات (قيد الدراسة)، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين على نفس المجموعة الاستطلاعية. وجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الإختبارات (قيد الدراسة)

ن=10

مستوى الدلالة	قيمة (ر)	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		القياسات	البيان المتغيرات
		ع	س	ع	س		
دال	0.970	4.76	36.70	4.29	36.80	قائمة حالة الثقة الرياضية	الثقة بالنفس
دال	0.949	3.75	79.10	3.71	79	مقياس القلق الرياضي	القلق

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) = 0.576

يتضح من جدول رقم (5) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات (قيد البحث) عند مستوى (0,05) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الإختبارات، ويؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني التي تراوحت ما بين (0,849 - 0,978) مما يدل على أن الإختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

تجانس عينة الدراسة في المتغيرات (قيد الدراسة):

- بعد التأكد من صدق وثبات الاختبارات والمقاييس النفسية، قامت الباحثون بعمل توصيف إحصائي للعينة قيد الدراسة للتأكد من تجانس العينة حتى يتسنى لها البدء في إستكمال إجراءات الدراسة، والجدول (8) يوضح ذلك .
- البرنامج النفسية المقترح :
- المدة الزمنية لأبعاد برنامج النفسي :
- (12) اسبوع بواقع ثلاث وحدات اسبوعيا .
- زمن الوحدة : (10) ق ثقة بالنفس (10) ق
- القدرة علي مواجهه (5) ق استيقاظ

- التوزيع الزمني للبرنامج النفسي المقترح :
- قامت الباحثون بتصميم برنامج نفسي المقترح وفقا للأسس العلمية والمسح المرجعي وارئ السادة الخبراء ، بحيث تضمن البرنامج المحاور الآتية :
- تحديد الفترة الزمنية لبرنامج النفسي :
- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج النفسي ب إثني عشر اسبوعا (ثلاثة شهور) .
- تحديد عدد الوحدات خلال البرنامج النفسي :
- تم تحديد عدد الوحدات النفسية بواقع (3) وحدات خلال لاسبوع التدريبي للعينة قيد البحث ، وبالتالي يكون عدد الوحدات النفسية خلال البرنامج (36) وحدة نفسية .
- تحديد زمن الوحدة النفسية :
- زمن الوحدة النفسية = 25 دقيقة .
- مقسمة كالتالي (20 دقيقة تدريب للمهارات النفسية - 5 دقائق إستيقاظ)
- الزمن الكلي لبرنامج النفسي = $900 = 25 \times 3 \times 12$ دقيقة .
- قام أفراد العينة بتطبيق برنامج نفسي مقترح وتم إختيار تمارينات البرنامج الأساسية في ضوء الدراسات المشابهة وكذلك الدراسة الاستطلاعية لارئ السادة الخبراء لإختيار تمارينات البرنامج .
- أساليب تنفيذ البرنامج النفسي المقترح :
- إعتد الباحثون علي الاساليب التالية في تنفيذ البرنامج النفسي :
- التدريبات الفردية لكل طالبة علي حدة .
- التدريب الجماعي .
- التجربة الأساسية :
- وقام الباحثون بإجراء التجربة الأساسية لجميع أفراد عينة البحث وفقا للإجراءات الآتية :

القياسات القبلية .

قامت الباحثون بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة وذلك من

2022/6/8م إلى 2022/6/12 م والتي تضمنت قياس :

- اليوم الاول : 2022/6/8م : تطبيق مقياس الثقة بالنفس لطالبات الفرقة اللاولي

لجماز الفني بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان .

اليوم الثاني : 2022/6/9 م : تطبيق مقياس القلق لطالبات الفرقة الاولي لجماز

الفني بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان .

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

- المتوسط الحسابي . - معامل الالتواء . - معامل الارتباط . - الوسيط

- معامل الارتباط . - الانحراف المعياري . - معامل التمييز .

- اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات (T.Test.) . -نسب التغير للمتوسطات (%)

عرض النتائج

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في المتغيرات (قيد الدراسة) للمجموعة

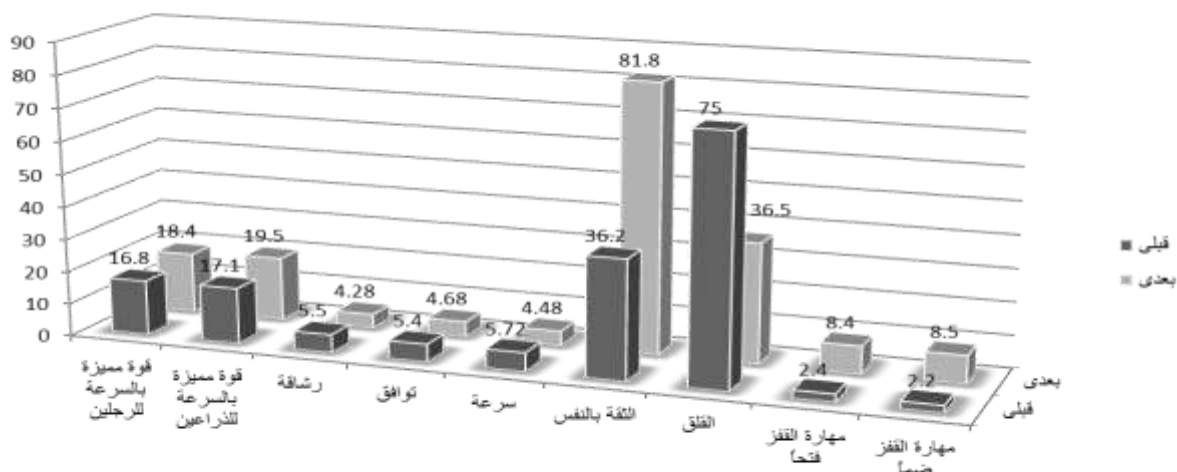
التجريبية ن = (10)

مستوى الدلالة	نسبة التغير %	الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	القياسات البعدي		القياسات القبلية		البيان المتغيرات
				ع	س	ع	س	
دال	55.75	45.60	2.49	3.05	81.80	2.62	36.20	الثقة بالنفس
غير دال	105.5	38.5	1.52	3.10	36.50	3.50	75	القلق

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) = 1,812

يوضح الجدول رقم (23) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدي في بعض المتغيرات (النفسية) الخاصة لعينة الدراسة (المجموعة التجريبية) لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة

(0,05) في أكثر من متغير من المتغيرات، فقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.14: 8)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (8.70%: 105.5%).



شكل (1)

القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات (قيد الدراسة) للمجموعة التجريبية.

جدول (7)

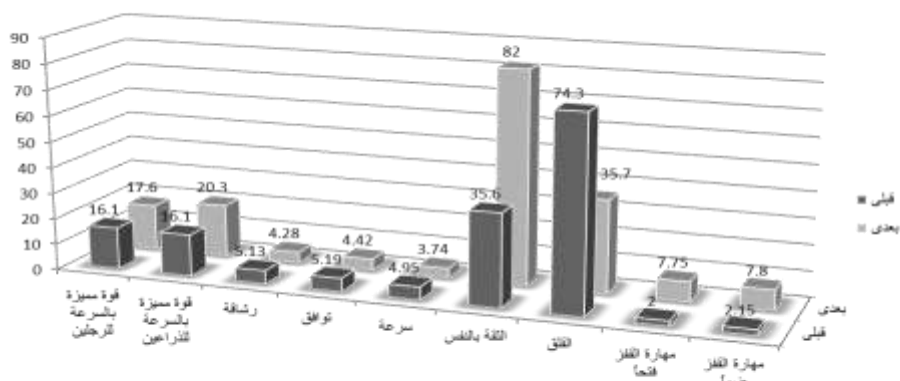
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة

الضابطة ن = (10)

مستوى الدلالة	نسبة التغير %	الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	القياسات البعديّة		القياسات القبلية		البيان المتغيرات
				ع	س	ع	س	
دال	56.59	46.40	1.97	3.23	82	3.03	35.6	الثقة بالنفس
غير دال	108.1	38.60	1.56	2.75	35.70	3.23	74.3	القلق

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) = 1,812

يوضح الجدول رقم (24) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات (النفسيّة) الخاصة لعينة الدراسة (المجموعة الضابطة) لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) في أكثر من متغير من المتغيرات، فقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.12: 9.97)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (8.52%: 108.1%).



شكل (2)

القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات (قيد الدراسة) للمجموعة الضابطة.

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة

التجريبية والضابطة ن = (20)

مستوى الدلالة	نسبة التغير %	الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	القياسات البعدية		القياسات القبلية		البيان المتغيرات
				ع	س	ع	س	
دال	0.24	0.20	0.01	3.23	82	3.05	81.80	الثقة بالنفس
غير دال	2.24	0.80	0.03	2.75	35.70	3.10	36.50	القلق

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) = 2.066

يوضح الجدول رقم (25) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات

القياسات القبلية والبعدي في بعض المتغيرات (النفسية) الخاصة لعينة الدراسة (المجموعة

التجريبية والضابطة)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قمة (ت) الجدولية عند

مستوى دلالة (0,05) في جميع المتغيرات، فقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين 0:

(0.80)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (0.07%:19.79%).



مناقشة النتائج :

يوضح الجدول رقم (25) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات (البدنية والنفسية والمهارية) الخاصة لعينة الدراسة (المجموعة التجريبية والضابطة)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) في جميع المتغيرات، فقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0:0,80)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (0.07%:19.79%).

وترجع الباحثون سبب تلك الفروق في المتغيرات النفسية إلى طبيعة الأسلوب المتبع في تقديم مجموعة من الاستشارات النفسية الخاصة بسمة الثقة بالنفس والقلق وفق الأساليب العلمية الحديثة التي استخدمتها الباحثون خلال البرنامج التدريبي المقترح والتي كان لها تأثير فعال في تحسين المتغيرات النفسية .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة " ناهد خيرى عبدالله فياض " (2010) (17) إلى أن ضعف الثقة بالنفس والتوقعات السلبية يضعف من كفاءة الأداء كما أنه يؤدي إلى حدوث القلق وضعف التركيز ، وعدم التأكد من الهدف ، وكذلك فان الرياضيين التي تعوزهم الثقة يكون تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف مما يصرف انتباههم عن الأشياء الضرورية للأداء الجيد .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الذي ينص علي :

توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات درجات القياسات القبليه والبعديه في بعض المتغيرات البدنية والنفسية مستوي اداء بعض مهارات جهاز طاوله القفز لطالبات الفرقه الاولي بكلية الترييه الرياضيه جامعه اسوان (بين المجموعة التجريبية والضابطة) لصالح التجريبية

الاستنتاجات :

1- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تحسين بعض المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس – القلق) لصالح القياسالبعدي لعينة البحث.



التوصيات :

- في ضوء أهداف البحث ونتائج في حدود العينة ، يوصي الباحثون بما يلي :
- 1- ضرورة الاهتمام بتنمية الثقة بالنفس والقدرة ع مواجهه القلق ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي علي رفع مستوى الاداء الفني لدي طالبات الفرقة الاولي بالجمباز الفني بكلية التربية الرياضية جامعة اسوان .
 - 2- الاستفادة من البرنامج النفسي المقترح لتنمية الثقة بالنفس والقدرة ع مواجهه القلق لدي طالبات الفرقة الاولي جمباز فني بكلية التربية الرياضية جامعه اسوان .
 - 3- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي علي أجهزة الجمباز المختلفة ، وعلي المراحل السنية الأخرى.

المراجع:

- 1- ابوبكر مرسي (2002م) : ازمة الهوية والحاجة للاشاد النفسي ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية .
- 2- أحمد أمين فوزي : موضوع في علم النفس التربوي ، ذهب للطباعة والنشر ، الإسكندرية 2001م .
- 3- أسامه ، كامل راتب (2003) علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، ط3 ، القاهرة ،
- 4- أسامه كامل راتب : تدريب المهارات النفسيه ،"ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ،2000م
- 5- أيمن محمد عبده عبدالعزيز : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي مستوى أداء المبتدئين في رياضه الجمباز ، رساله ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه حلوان ، 2007م .



6 - الرحمان سنوسي ، بن عكي اكلي(2018) انعكاس القلق علي اداء لاعبي كرة القدم النخبوية اثناء المنافسة الرياضية . المجلة العلمية لجامعة

الجزائر

7- حنان محمد سامي :تأثير برنامج تدريبي باستخدام القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات البدنية والنفسية وأداء الجملة الحركية لجهاز الحركات الإرضية ،رسالة دكتوراة ،كلية التربية الرياضية أسوان ، 2021 م

8- عبدالحميد شرف : البرامج في التربية الرياضية ، مكتبة التنمية البشرية للمعلومات ، 2000م 9. - عبد العزيز عبدالمجيد : سيكولوجيه مواجهه الضغوط ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر ، 2009م

10- محمد السيد شاکر : تأثير برنامج مقترح لبعض المهارات النفسية علي انخفاض مستوي السلوك العدوانى لدي ناشئرة القدم ، رسالة ماجستير/ جامعة اسيوط ، كلية التربية الرياضية ، 2006م .

11- محمد حسن علاوي (2012م) : علم النفس الرياضي والممارسة البدنية ، القاهرة ، مطبعة مدني .

12- محمد حسن علاوي : علم النفس للتدريب والمنافسه الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002 م .

13- محمد حسن علاوي : مدخل علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998م

14- محمد ، حسن علاوي (2003) مدخل في علم النفسي الرياضي ، مركز الكتاب ص3 ، القاهرة، مطبعة مدني .

15- محمد حسن علاوي :موسوعه الاختبارات النفسيه للرياضيه ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998م

- 16- مصطفى حسين باهي ، سمير عبدالقادر جاد : المدخل إلي الاتجاهات الحديثه في علم النفس الرياضي ، الدار العالميه للنشر والتوزيع 2004 م .
- 17- ناهد خيرى فياض ، نادية عبدالقادر أحمد ، إبراهيم سعد زغلول ، جمباز الانسات ، دار
- 18- نجلاء قاسم سيد :تأثير برنامج تدريبي باستخدام الالعب الصغيرة علي بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوي الاداء المهاري لدي مبتدئات رياضة الجودو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية اسوان 2022م
- 19-هاميس ، ودوجانسي : تأثير برنامج تدريب عقلي علي قلق المنافسة والثقة بالنفس ومستوي الاداء تنس لصغار السن.رسالة ماجستير ,كلية التربية الرياضية 2014.

20- [http://www.sportislife.com /self,htm2004](http://www.sportislife.com/self,htm2004)