

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين مستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الموصل

أ.م.د. مؤيد عبد الرزاق حسو الغريزي* أشرف لؤي سالم توحلة**

* فرع الالعاب الفرعية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق/البريد الالكتروني: moayedhasso@yahoo.com

** طالب ماجستير/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق

(الاستلام ١٩ ايلول ٢٠١٣ القبول ١٩ تشرين الثاني ٢٠١٣)

المخلص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن :

- بناء برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين مستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.
- التعرف على درجة التوتر النفسي ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية للمجموعتين التجريبية والضابطة .
- الكشف عن أثر البرنامج النفسي المقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين مستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية
- الكشف عن الفروق في التوتر النفسي ومستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .
- وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث الحالي وقد أجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية تمثلت بطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الموصل والبالغ عددهم (٢٠) طالبة وقسموا بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وواقع (٩) طالبات لكل مجموعة، بعد أن تم استبعاد (٢) طالبتان منهن، و(٩) طالبات للتجربة الاستطلاعية
- وقد استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم (المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي.
- ثم قام الباحثان بإعداد البرنامج النفسي (تدريب المهارات النفسية) الذي شمل التدريب على ثلاث مهارات نفسية هي الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه، وتم تطبيق البرنامج التدريبي النفسي المقترح على المجموعة التجريبية قبل البدء بالتدريس الاعتيادي بالنسبة لمهاتمي الاسترخاء والتصور العقلي وواقع (٣) وحدات للاسترخاء(٤) وحدات للتصور العقلي وبذلك بلغت (٧) وحدات تدريبية أما مهارة تركيز الانتباه فقد تم تنفيذ الوحدات التدريبية وواقع (٣) وحدات وبذلك استغرقت فترة تنفيذ البرنامج (٤) أسابيع وواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، زمن الوحدة التدريبية(٢٥-٣٠) دقيقة، وللفترة من ٣٠ / ٤ / ٢٠١٣ / ولغاية ٢٦ / ٥ / ٢٠١٣ وتم تطبيق تجربة البحث الرئيسة، في (قاعة اللياقة البدنية) في كلية التربية الرياضية جامعة الموصل .

الكلمات المفتاحية: برنامج نفسي - خفض التوتر النفسي - مستوى الأداء المهاري - جهاز عارضة التوازن - طالبات كلية التربية الرياضية

Effect of a Suggested Psychological Program on Reducing Psychological Stress to Improve Skilful Performance Level on Balance Bar Device for Female Students / College of Sport Education / Mosul University

Assist.Prof.Dr. Moad'ad Abdul-Razzaq Al-Ghurairi

Mr. Ashraf Luai Salim Tohala

Abstract

The study aimed at :

- *Constructing a suggested psychological program on reducing psychological Stress to improve skilful performance level on a balance bar device for female students / college of sport education.*
- *Finding the degree of psychological stress and skilful performance level on a balance bar device for female students / college of sport education for experimental and control groups .*
- *Finding the effect of a suggested psychological program on reducing psychological Stress to improve skilful performance level on a balance bar device for female students / college of sport education.*
- *Finding the differences in psychological stress and the skilful performance level on a balance bar device for female students / college of sport education for experimental and control groups in post test .*

The researchers have adopted the experimental methodology for its convenience to the nature of the present research . The research was performed on a sample selected randomly and represented by female students / college of sport education / Mosul university as (20) female students . The female students were divided randomly into two groups (experimental and control) as (9) female students for each group after excluding (2) female students and (9) female students for the field experiment .

The researchers have used the experimental design called (the equivalent groups) randomly selected with both pre and post tests .

Then ,the researchers prepared a psychological program(psychological skill training) which included training on three psychological skills : relaxation , mental speculation and attention concentration. The suggested psychological training program is applied on the experimental group before starting the common teaching as for the skill of relaxation and mental speculation and as (3) units for relaxation and (4) units for the mental speculation . Thus , the training units were (7) . On the other hand , the skill of attention concentration for which the training units were performed as (3) units . So , the program lasted (4) weeks as (3) training units per week . The time of training unit was (25-30) minutes for the period 30/4/2013 until 26/5/2013 . The main research experiment is applied at the indoor of physical fitness / college of sport education / Mosul university .

Keywords: Psychological Program - Reducing Psychological Stress - Skilful Performance Level - Balance Bar Device - Female Students

المقدمة وأهمية البحث :

يعد التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين وله العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الاستمتاع في ممارسة الفعالية، كذلك فإن التوتر النفسي قد يضعف من ثقة الرياضي بنفسه عندما يمتلكه الاعتقاد والتفكير بأنه غير كفؤ، وقد يسبب حدوث الصراع الداخلي للإصابة البدنية ، وفي الغالب يكون سبباً رئيساً للعزوف أو الاعتزال المبكر عن ممارسة الفعالية" (راتب ، ٢٠٠٠ ، ٢٧٢) فالمشكلة التي تواجه الرياضي اليوم هي حاجته إلى إعداد نفسي جيد ، إذ لا تكفي الموهبة وحدها ولا قدراته الفنية والبدنية لكي يحقق التفوق والانجاز الرياضي ، بل حاجته إلى الصلابة النفسية والثقة بالذات والقدرة على التركيز في وقت الشدة وكيفية مواجهة الضغوط النفسية خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية (باهي، ١٩٩٩ ، ٩) . وكلما زادت صعوبة أداء

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

المهارات الحركية وارتفعت أيضاً شدة الضغوط النفسية على اللاعبين خلال مواقف التدريب للمنافسات الرياضية احتاج الأمر إلى استخدام قدرات عقلية أكثر من حيث النوع والكم والمستوى (بدر الدين وعرفة ، ٢٠٠٠ ، ١٣٨) . وبناءً على ما سبق فإن الدراسة الحالية تكمن أهميتها في تفعيل الجانب التطبيقي لاستخدام البرامج النفسية وذلك لافتقار أغلب البرامج التدريبية أو التعليمية لهذه البرامج ، وعلى حد علم الباحثان واطلاعهما على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال فعالية الجمناستك فإنه لم يجد دراسات علمية حاولت الاهتمام بخفض التوتر النفسي من خلال إعداد برامج خاصة مقترحة باستخدام البرامج النفسية .

وأخيراً فإن البحث الحالي كمحاولة علمية تساعد في إعطاء رؤية واضحة عن مدى أهمية تأثير البرامج النفسية على الجوانب النفسية والمهارية في فعالية الجمناستك ، إذ قد تكون نتائج هذه الدراسة مؤشرات تعين العاملين في مجال الجمناستك حتى يمكن توظيفها لتعزيز مدى الاستفادة منها في المستقبل .

٢-١ مشكلة البحث

تعد البرامج التي تشهد اهتماماً متزايداً من قبل الباحثين في علم النفس الرياضي التطبيقي هي البرامج النفسية كأحد الجوانب التطبيقية للتدريب النفسي إلا أنه وفي المقابل نرى أن واقع الحال الذي تعاني منه طالبات كلية التربية الرياضية ولاسيما درس الجمناستك إذ يعانون من ضعف في مستوى الأداء وهذا بدوره يعود إلى قصور في الجوانب النفسية والمتمثلة بالتوتر النفسي فأن الحاجة ملحة إلى ضرورة معالجة هذا القصور الذي يعد عائقاً في تطور مستوى الأداء المهاري ، ومن هنا فإن مشكلة البحث الحالي تتجلى في التساؤلات الآتية :

- هل يمكن إعداد وتوظيف برنامج نفسي يساعد في تخفيض التوتر النفسي لطالبات كلية التربية الرياضية في درس الجمناستك ؟

- ما هو تأثير البرنامج النفسي المقترح في تطوير مستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن؟

٣-١ أهداف البحث

يهدف البحث إلى الكشف عن:

١-٣-١ بناء برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين مستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية.

١-٣-٢ التعرف على درجة التوتر النفسي ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

١-٣-٣ الكشف عن أثر البرنامج النفسي المقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين مستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية

١-٣-٤ الكشف عن الفروق في التوتر النفسي ومستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

٤-١ فروض البحث

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة التوتر النفسي وتحسين مستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن ولمصلحة الاختبار البعدي .

١-٤-٢ لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة خفض التوتر النفسي وتحسين مستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن.

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

١-٤-٣ وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين على جهاز عارضة التوازن التجريبية والضابطة في درجة التوتر النفسي ومستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن ولمصلحة المجموعة التجريبية.

١-٥-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طالبات كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل السنة الدراسية الثانية للعام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣).

١-٥-٢ المجال المكاني: قاعة اللياقة البدنية / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل.

١-٥-٣ المجال الزمني: ابتداءً من ٢٢ / ٤ / ٢٠١٣ ولغاية ٣٠ / ٥ / ٢٠١٣ .

٢- الإطار النظري:

١-٢ التوتر النفسي : Tension

في ضوء إطلاع الباحثان على تعريفات عدة أطلقها بعض العلماء لتعريف التوتر النفسي أمثال (ليفين ، ١٩٣٥) ولازروس (Lazarus , 1966) وسيلي (Selye , 1976) وتاييلور (Taylor, 1986) وشوييل (Schwebel , 1990) نجد أن للتوتر النفسي تعريفات متعددة تختلف حسب ما يراه الباحثين والعلماء واتجاهاتهم الفكرية.

والتوتر هو جزء حيوي في الحياة اليومية إذ ان كل فرد لا يستطيع العيش بدونه، لذا فالتوتر حالة ملازمة للحياة وهذا ما اطلق عليه بالتوتر المقبول، فالتوتر في ظروف الفرد الاعتيادية هو طريقة طبيعية لمعالجة المشاكل، حيث يتعرض الفرد لحالات مؤقتة من التوتر كأستجابة لمشكلات مختلفة تحتاج الى درجة من التركيز، فالتوتر في تلك الحالات هو ضروري لابقاء الفرد على حالة من الاستعداد واليقظة، ويصبح التوتر مشكلة عندما لا يستطيع الفرد التخلص منها حيث يصبح التوتر محصوراً، أي ان التوتر هنا غير ضروري ولا بد من التخلص منه.

وهو بهذا "رد فعل جسيمي طبيعي ازاء الخطر، ولكن الاستمرار في التوتر يؤدي الى تدمير الجسم بأضعاف المناعة حيث ادرك العلم الحديث ذلك خلال الالية العصبية والكيميائية المعقدة التي ترافق التوتر". (المعروف ، ٢٠٠١ ، ١)

١-٢-١ مفهوم التوتر النفسي:

التوتر النفسي مصطلح لاتيني الأصل (stress) مشتق من الاسم اللاتيني (strictus) بمعنى الشدة (Tight) أو الضيق (Narrow) ، وهذا الاسم اللاتيني مشتق بدوره من الفعل اللاتيني (stringere) بمعنى يشد (to) tighter (Smith, 1993, p.7) ووفقاً لما يقوله (سميث , Smith) بأن لازروس وفولكمان (Lazarus & Folkman) يشيران إلى أن مصطلح التوتر stress أصبح في القرن الرابع عشر يعني الشدة ، وخلال القرنين الثامن عشر والتاسع عشر استخدم مفهوم التوتر ليشير إلى ضغط أو تأثير قوي يؤثر على الجسم أو الشخص ويعني ذلك أن القوة الخارجية تحدث شدة في الشيء الذي يسعى للمحافظة على تكامله وهذا التعريف مأخوذ من العلوم الطبيعية والهندسة والتي تكافئ بين التوتر وأثره على الإنسان وبين الضغط على المعادن.

كما وينشأ التوتر النفسي عندما يفقد الفرد القدرة على مواجهة الصعوبات والمواقف التي تواجهه خلال حياته اليومية ، بسبب قدراته المحدودة سواء تلك الموروثة أم المكتسبة ، والمتعلقة بالناحية النفسية أو الاجتماعية أو العضوية أو العقلية أو الجسدية ، وهنا يعاني الفرد سوء التوافق مع بيئته ومن التوتر النفسي (عبد اللطيف ، ١٩٩٠ ، ٥٢) . كما ويعد التوتر النفسي من أهم الاضطرابات النفسية التي تواجه الفرد في العصر الحاضر المليء بالتعقيدات والمشكلات ومتطلبات الحياة اليومية والتي تحتاج الى مواجهة وحلول فورية. "إن مفهوم التوتر النفسي يتضمن عمليات جسمية داخلية تتفاعل معها المواقف، التي تثير التوتر النفسي ، إذ يحدث عندما تكون هناك حالة من عدم التوازن بين المطالب البيئية والقدرة على الاستجابة لهذه المطالب حيث تلح هذه المطالب على الأفراد وتهدد مصادر التكيف

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

لديهم، وتتسأ هذه المطالب كنتيجة للتفاعل بين عوامل بيئية خارجية وعوامل فردية داخلية وتعتمد استجابة الفرد لهذه المطالب على كيفية تغييره أو إدراكه أو تقييمه للموقف إما بطريقة شعورية أو لا شعورية" (الشناوي، ١٩٩٤، ٧-٩). و"التوتر كرد فعل للخوف من حدث ينتظر وقوعه، يمكن الجسم من توليد طاقة زائدة تهيب الفرد للتعامل مع الظروف الطارئة، إما عن طريق مقاومتها، أو الهروب منها، أما إذا تم تخفيف حالة التوتر، فإنه يكون محفزاً على العمل، أما إذا فشل المرء في مقاومته فإنه ينعكس على سلوكه ويجعله غير قادر على التعامل مع المتطلبات البيئية، أو التكيف مع ظروف عمله" (Sylvester, 1997, 72). "والتوتر هو حالة من الإحساس باختلاف التوازن على الصعيدين البيولوجي والنفسي يصاحبهما تأهب واستعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يهدده في وضعية حقيقية أو متخيلة. فالتوتر ينطوي على تصعيد في مدى استجابة الشخص فيزيولوجياً أو نفسياً حيال وضعيات تواجهه وتهدهده" (أبو مزحه، ٢٠٠٠، ١٣). إن التوتر هو حالة ملازمة لسلوك الفرد، كونه ينشأ في الظروف غير الاعتيادية، حيث يتعرض الفرد لحالات مؤقتة من التوتر كاستجابة لمشكلات مختلفة تحتاج إلى درجة من التركيز. وكما يحدث لدى الإنسان عندما لا يكون هناك توافق بين ما يسعى إليه الفرد وبين المنبه الذي يثير الفكرة، أو الذي يؤدي إلى السلوك. وأن تخفيف التوتر إنما يحقق التوافق بين الشخص ودوافعه، فحياة الفرد وما يحتمل فيها من انفعالات مصاحبة للتوتر تكون في العادة متبادلة في علاقة دائرية، بل إنها في كثير من الأحيان تصبح شيئاً واحداً بحيث يحكم ما يقوله الفرد لنفسه عند حدوث شيء معين من حيث الصيغة الانفعالية" (الجمساني، ١٩٩٥، ٢٣٩). كما للتوتر "ردود فعل استثنائية تعتمد على متغيرات عديدة، الإدراك الجسمي للفرد وخبرته الماضية ووجود توترات إضافية فضلاً طبيعة الشخصية" (Vaughm, 1989, 303).

ويذكر (ألبرغوثي، ١٩٨٦) "أن جذور التوتر تمتد أصولها إلى مراحل الطفولة المبكرة، وقد يرجع أصل التوتر إلى السلوك السيئ والأداء الخاطئ، كما تعود جذور هذه الحالة إلى جهل الفرد بجسده وكيفية التعامل معه، فهو لم يتعلم كيف يستخدم طاقاته وكيف يحقق التوازن الداخلي والخارجي وعدم إيجاده للمنفذ المناسب لطاقته، تلك الطاقة التي تخرج لا إرادياً في حالة التوتر، فالصراعات والضغوط التي يتعرض لها الفرد سواء أكان مصدرها تكويني، أم العوامل البيئية كالظروف التي تحيط به في مجال عمله، وتعمل على إجهاد الفرد وتوتره والأضرار بفاعليته". (ألبرغوثي، ١٩٨٦، ١٦).

٢-١-٦-٤ المهارات النفسية

أن المهارات النفسية التي ينبغي على الطالبة تعلمها والتدرب عليها في إطار الإعداد النفسي تنحصر في المهارات النفسية الآتية.

- مهارة الاسترخاء .

- مهارة التصور العقلي .

- مهارة تركيز الانتباه .

"وهذه المهارات النفسية تتربط وتتفاعل معا ويؤثر كل منها في الأخر، وهذا يعني التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤدي إلى تحسين المهارات النفسية الأخرى وكالاتي.

- لكي يستطيع الرياضي أداء تدريب الاسترخاء بصورة أفضل لا بد أن يكون باستطاعته القيام بعملية التصور العقلي بفاعلية، ومن ناحية أخرى فإن التصور العقلي يسهم في سرعة تعلم أداء الاسترخاء.

- يستطيع اللاعب الرياضي التدريب على تحسين قدرته على التركيز من خلال التصور العقلي، ومن ناحية أخرى فإن اللاعب الرياضي لكي يستطيع التصور بفاعلية ينبغي عليه أن يكون قادراً على تركيز انتباهه على التصورات المطلوبة.

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

- يساعد التركيز الجيد للانتباه بدرجة كبيرة على إتقان أداء الاسترخاء ، كما أن الاسترخاء وعدم التوتر من الجوانب المهمة التي تساعد على تركيز الانتباه.

الاسترخاء : Relaxation

يعد الاسترخاء من المهارات النفسية المهمة ويعرف بأنه" انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والإفادة الكاملة من الطاقات البدنية والذهنية والانفعالية " ويتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون وإغفال الحواس ويحدث الاسترخاء والتوتر في درجات من التواصل ومع التدريب يمكن التعرف على أي نقطة في هذا التواصل وتصحيح أي نقطة خاطئة تحول دون ذلك (شمعون ، ١٩٩٦ ، ١٦٩) .

وينقسم الاسترخاء بشكل عام إلى نوعين هما :

- الاسترخاء العضلي .

- الاسترخاء العقلي . (شمعون ، ١٩٩٦ ، ١٦٩ ، ١٨٢) .

وكل نوع من هذين النوعين ينقسم إلى أنواع متعددة ، سوف يتطرق إليها الباحثان بشكل مبسط كالآتي:

١-٧-١ التصور العقلي : Mental Imagery

التصور العقلي "أكثر من مجرد رؤية Visualization فهو خبرة في عيون العقل، ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط إلى حاسة البصر وعلى الرغم من أن ذلك يعد صحيحاً جزئياً ، وان حاسة البصر تشكل جانباً أساسياً من عملية التصور، يمكن أن يتضمن واحداً أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك" . (الضمد، ٢٠٠٠، ١٩٧) ، ويشير (الطائي، ٢٠٠٢) نقلاً عن مارتينز " على أن التصور الصحيح للمهارة الحركية تنتج عنه استجابات عصبية مماثلة للاستجابات العقلية، إذ تؤدي عملية التصور هذه إلى إرسال إشارات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة". (الطائي، ٢٠٠٢، ١٢) ويرى (الضمد، ٢٠٠٠) أن التصور العقلي يحقق نتائج ايجابية إذا تم لمدة وجيزة من الزمن وذلك لتجنب اللاعب الصعوبات التي يواجهها عند محاولة الاحتفاظ بالتركيز لمدة طويلة، وقد وجد أن المدة مابين ثلاث إلى خمس دقائق مناسبة لتحقيق الهدف (الضمد، ٢٠٠٠، ٢٠٢) وهناك بعض التعاريف للتصور الذهني فقد عرفه (Schmidt, 1991) بأنه " التفكير بأداء المهارات ذهنياً وإعادة تكرار خطوات أدائها ذهنياً وبسلسلة متعاقبة ويتصور أداء الحركات بنجاح". (Schmidt , 1991 , 148)

ب-أنواع التصور العقلي : Types of Mental Imagery

يتفق كل من واينبرج (Weinberg, 1988)، و(عنان، ١٩٩٥)، و(راتب، ٢٠٠٧) على انه يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين أساسيين هما.

١. التصور العقلي الخارجي : External Imagery

هو استحضار الصورة العقلية لأداء شخص آخر مثل لاعب مميز أو بطل رياضي، وكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة العقلية يشاهد شريطاً سينمائياً أو تلفزيونياً (الصورة والصوت والانفعال).

٢. التصور العقلي الداخلي : Internal Imagery

هو استحضار الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، وفي هذا النوع يستطيع الرياضي انتقاء ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارة (الصورة والصوت، الإحساس بالحركة، الانفعال والتحكم)،

(Weinberg, 1988, 105)، و(عنان، ١٩٩٥، ٣٤٦)، و(راتب، ٢٠٠٧، ٣١٧-٣١٨)

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

٢-١-٨ تركيز الانتباه : Attention conenctration

١- مفهوم تركيز الانتباه : Concept of Affention conenctration

يعرفه ماك دونالد وآخرون , Mc Donald & et al (١٩٩٦) التركيز على أنه عبارة عن حلقة اتصال غير قابلة للانقطاع بين الفرد وأفكاره . (دونالد وآخرون Mc Donald & et al ، ٣ ، ١٩٩٦)
كما يذكر (علاوي ، ٢٠٠٢) أن استقبال الفرد من خلال حواسه المختلفة عدداً من المعلومات أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو من داخله فيما يعرف بعملية الإحساس . ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات أو المثيرات سواء الخارجية أم الداخلية ، وبذلك فإنه يستطيع اتخاذ قرار بالاستمرار أو عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو المثيرات أو المعلومات المحددة من بين هذه المعلومات أو المثيرات المدركة ، وهذه العملية لاتخاذ القرار تتطلب الانتباه لهذه المدركات كلها أو بعضها (علاوي، ٢٠٠٢، ٢٧٦).

٢-١-١٣ مقدمة عن الجمناستك

٢-١-١٣-٢ تاريخ نشوء الأجهزة الجمناستيكية (للنساء) وتطورها

أن الأجهزة الجمناستيكية منذ استخدامها لأول مرة وخلال السنين التي مرت عليها جرى عليها تطور نوعي في التصميم والشكل الهندسي لها ولمواد تصنيعها ومن المحتمل استمرار هذا التطور لها ما دام العلم في تقدم مستمر ، ويسهم هذا التطور الى ارتفاع المهارات الحركية الى مراتب الاعجاز الحركي وعلى ابتكار حركات جديدة وليس ببعيد أن نرى استحداث أجهزة جديدة مستقبلاً ما دام التطور في الحركات الجمناستيكية مستمراً . (حسين واخران ، ٢٠١٣ ، ٢٤)

٢-١-١٣-٣ عارضة التوازن ، تاريخ نشأتها وتطورها:

أن تاريخ استخدام عارضة التوازن يرجع الى سنة (١٧٧٤) عندما استعمل المربي (بازدو) جذوع الاشجار واتخذها كعارضة ليؤدي عليها بعض الحركات التي تتصف بالاتزان الحركي الثابت لتنمية صفة التوازن وتطويرها لدى الأفراد ، ويعد التوازن عند الانسان مكتسباً يمكن تطويره وتنميته بالتدريب المستمر ثم بعد ذلك استخدم المربيان (كوتس موتس) و(فردريك لودفج يان) قواعد خشبية ضيقة لأداء بعض حركات التوازن وأول استعمال لها كان في سباقات دورة برلين الألمبية سنة (١٩٣٦) وفي دورة هلنكي الأولمبية عام (١٩٥٢) استخدمت العارضة بمواصفاتها القانونية الحالية . وفي عام (١٩٧٥) تم اكسائها باللباد (الكاربت) .

ومواصفات الجهاز القانونية أصبحت كالاتي :

- ١- الطول (٥) متر .
- ٢- ارتفاع السطح العلوي للعارضة عن الأرض (١٢٥سم) .
- ٣- عرض أسطح العارضة من الأعلى والأسفل (١٠سم) ومن الوسط (١٣سم) .
- ٤- ارتفاع سمك العارضة الخشبية (١٦سم) .
- ٥- المسافة بين كل من الحاملتين وطرفي العارضة (٤٠سم) .
- ٦- العارضة مصنوعة من مادة الخشب بطريقة الكبس (المضغوط) طولاً وعرضاً وذي استقامة من الأعلى والأسفل وبيضوي من كلا الجانبين وبطريقة تقاطع الألياف الخشبية حتى لايسمح لذنبذة العارضة وسهولة كسرها . وتغطي العارضة بطبقة مزدوجة من اللباد (الكاربت) . (حسين واخران ، ٢٠١٣ ، ٢٦-٢٧)

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

٢٢-١-١٤ المهارات الحركية لجهاز (عارضه التوازن)

٢-١-١٤-١ عارضه التوازن Balance Beam

الأوضاع الأساسية .:

على الرغم من كون الأوضاع الأساسية بسيطة وصعبة ولكن لها اهميه في البدء لانجاز المهارة التي تبدا منها .ومن هذه الأوضاع:

١- المهارة الأولى والثانية: القفز بالنهوض الفردي لأخذ وضع الميزان الامامي:

النواحي الفنية للحركة :

- الوقوف المتعامد على احدى نهايتي العارضة ، الذراعان جانباً او عالياً ، ثم أخذ خطوات من الركض الجيد وغالباً مايكون (٥خطوات) ثم الارتقاء بأحدى القدمين مع ثني والارتكاز بالقدم الثانية العارضة .

- بعد الارتكاز على القدم الثانية على العارضة تمرجج الرجل التي تم فيها الارتقاء خلفاً عالياً لأخذ وضع الميزان الامامي، وتستطيع الطالبة أداء وضع الوقوف اولاً بعد الصعود ثم عمل الميزان وذلك بالارتكاز على احدى القدمين وحسب سيطرة توازن الطالبة بأحدى الرجلين ورفع الرجل الثانية خلفاً شكل (٨).

ولأخذ وضع الميزان الامامي الصحيح على العارضه تميل الطالبة بجذعها الى الامام مع رفع الذراعين جانباً او اماماً او عالياً ثم رفع الرجل الحرة خلفاً والى الأعلى مع المحافظة على تقوس الظهر والنظر الى الامام وعدم قتل الجسم للجانبين ولاسيما منطقة الحوض في اثناء ميل الجذع اماماً. (قرمة ، ١٩٩٢، ١٣٧_١٣٩)

٢- المهارة الثالثة: القفز مع تبديل وضع القدمين (وثبة القطة).

من الخصائص الأساسية لأداء الحركات على عارضة التوازن هي المحافظة على موازنة الجسم في اثناء اداء الحركات ، ولاسيما الحركات التي تتطلب الارتفاع عن العارضه اثناء القفز فوق العارضة بحركات مختلفة ومما يؤدي الى صعوبة التوازن هو ارتفاع عارضة التوازن عن الأرض (١-٢٠م) وهذا الارتفاع يؤدي بدوره الى قلق الجسم والصعوبة في التوازن المستقرة ، إضافة لذلك فإن عرض السطح العلوي لعارضة التوازن والذي تؤدي اللاعبه الحركات فوقه هو (١٠) سم فقط ، لذا وجب اداء الحركات التي تتطلب القفز بالقدمين . أو بقدم واحدة ، اداء الحركات على الأرض أولاً ، وعلى خط يرسم على الأرض أو الاستفادة من الخطوط المرسومة على الأرض في قاعات التدريب كالخطوط المحددة لساحة كرة السلة أو الطائرة أو اي خط مرسوم على الأرض . بعد اتقان هذه الحركات مع التأكيد على الشد في الجسم والمحافظة على التوازن عند نهاية الحركة ، تؤدي هذه الحركات على المصطبة والتأكيد أيضاً على صحة أداء الحركات وعلى الشد في الجسم وعدم الخروج عن التوازن . بعد ان تتقن الطالبة اداء هذه الحركات على المصطبة تؤدي الطالبة الحركات نفسها على عارضة التوازن الوطنية .

٣- المهارة الرابعة: الهبوط بالوثب عالياً/الجسم مستقيماً(هبوط النجمة).

النواحي الفنية للحركة :

- تقف الطالبة على الأمشاط فوق عارضة التوازن وفي احدى نهايتها أو في وسط العارضة والذراعان اماماً أو عالياً/جانباً والنظر اماماً ثم تنثني الركبتين مع ميل الجذع قليلاً الى الامام ومرجحة الذراعين خلفاً.

- القفز للأمام والأعلى وذلك بدفع العارضة بقوة بأمشاط القدمين مع مد الركبتين ومرجحة الذراعين عالياً والجسم مشدود وممدود والاحتفاظ بقوة الظهر .

- عند وصول الطالبة أعلى نقطة من الطيران والارتفاع ثم الهبوط على المشطين أولاً مع ثني الركبتين قليلاً يمنع حدوث أي أصابة من الصدمة من الأعلى الى أسفل مع تأكيد عدم مس الركبتين لأنه يخصم من الأداء ثم أخذ الوقوف المتزن .

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

٣- إجراءات البحث:

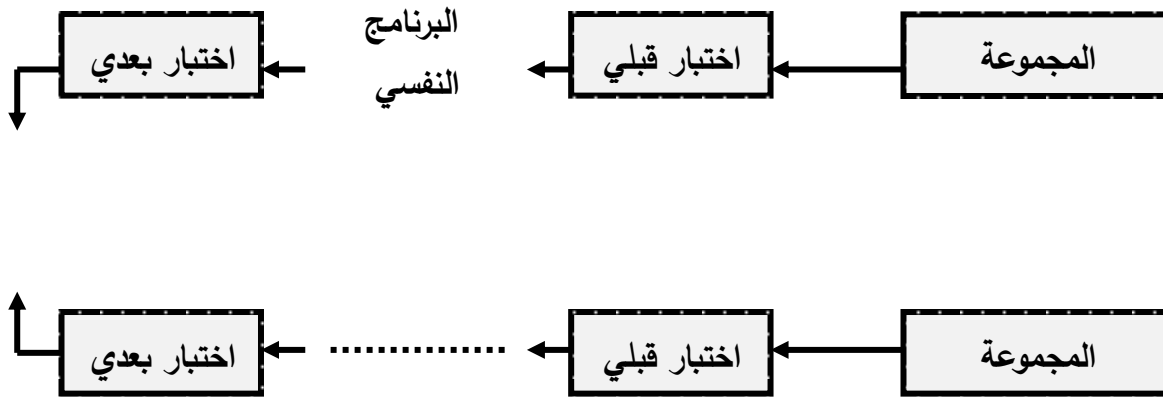
٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل السنة الدراسية الثانية للعام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣) والبالغ عددهن (٢٠) طالبة ، أما عينة البحث فقد تكونت من (١٨) طالبة يمثلن نسبة (٩٠%) من مجتمع البحث الأصلي بعد أن تم استبعاد طالبتين لتأجيلهن السنة الدراسية
٣-٣ التصميم التجريبي:

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي المحكم الضبط (فان دالين، ١٩٨٤، ٣٨٤-٣٩٨) ويتم في هذا التصميم إدخال المتغير المستقل على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها التقليدية والشكل (١) يوضح ذلك.



الشكل (١)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث

٣-٦ تحديد الصفات البدنية واختباراتها:

٣-٦-١ تحديد الصفات البدنية:

بعد مراجعة الأدبيات العلمية المختلفة والدراسات السابقة فضلاً عن المقابلات الشخصية التي أجراها الباحثان مع بعض المتخصصين في الجمناستك تم تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بالجمناستك التي تلائم أفراد عينة البحث ، وتم عرضها بشكل استبيان على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي والجمناستك (الملحق ١) وبعد جمع استمارات الاستبيان حصلت الصفات البدنية الآتية (التوازن، المرونة، القوة المميزة بالسرعة للبطن، القوة المميزة بالسرعة للذراعين، مطاولة القوة للبطن، التوافق) على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر إذ يشير (بلوم وآخران) "انه على الباحثان الحصول على نسبة اتفاق ٧٥% فأكثر من آراء المحكمين" (بلوم وآخران، ١٩٨٣، ١٢٦)

والجدول (١) يشير إلى اتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد الصفات البدنية ونسبهم المثوية وحسب تسلسل نسبها.

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

الجدول رقم (١)

يبين النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد الصفات البدنية

| ت | الصفات البدنية | عدد الخبراء | عدد المتفقين | النسبة المئوية |
|----|--------------------------------|-------------|--------------|----------------|
| ١ | التوازن | ١٥ | ١٥ | %١٠٠ |
| ٢ | الرشاقة | ١٥ | ١١ | %٧٣.٣٣ |
| ٣ | المرونة | ١٥ | ١٣ | %٨٦.٦٦ |
| ٤ | القوة المميزة بالسرعة للبطن | ١٥ | ١٣ | % ٨٦.٦٦ |
| ٥ | القوة المميزة بالسرعة للذراعين | ١٥ | ١٢ | %٨٠ |
| ٦ | مطاوله القوة للبطن | ١٥ | ١٢ | %٨٠ |
| ٧ | التوافق | ١٥ | ١٢ | %٨٠ |
| ٨ | القوة المميزة بالسرعة للرجلين | ١٥ | ٧ | %٤٦.٦٦ |
| ٩ | مطاوله القوة للذراعين | ١٥ | ٧ | %٤٦.٦٦ |
| ١٠ | القوة الانفجارية للرجلين | ١٥ | ٦ | %٤٠ |
| ١١ | القوة الانفجارية للذراعين | ١٥ | ٦ | %٤٠ |
| ١٢ | مرونة عضلات الكتفين | ١٥ | ٦ | %٤٠ |
| ١٣ | مرونة عضلات البطن | ١٥ | ٥ | %٣٣.٣٣ |
| ١٤ | مطاوله القوة للرجلين | ١٥ | ٤ | %٢٦.٦٦ |

٣-٦-٢ تحديد الاختبارات البدنية:

بعد التوصل إلى نسب اتفاق الخبراء والمتخصصين حول تحديد الصفات البدنية، تم تحديد الاختبارات البدنية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل صفة بدنية تم اختيارها (الملحق ١)، وتم توزيعها بشكل استبيان على مجموعة من السادة الخبراء في مجال القياس والتقويم وعلم التدريب والجمناستك، وبعد جمع وتفرغ محتوى الاستبيان حصلت الاختبارات الموضحة في الجدول (٢) على نسبة اتفاق تقاربت بين (٨٠_١٠٠)% فأكثر من آراء السادة الخبراء، والجدول (٢) يبين اتفاق السادة الخبراء والمتخصصون حول تحديد الاختبارات البدنية لقياس الصفات البدنية المختارة ونسبهم المئوية وحسب تسلسل نسبها.

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

الجدول رقم (٢)

يبين النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد اختبارات الصفات البدنية المختارة

| ت | الصفات البدنية | الاختبارات البدنية | عدد الخبراء | نسبة الاتفاق | النسبة المئوية |
|---|---------------------------------|--|-------------|--------------|----------------|
| ١ | التوازن | الوقوف بالقدم (طولية) على العارضة | ١٥ | ١٥ | %١٠٠ |
| ٢ | المرونة | من وضع الانبطاح على الأرض مد الذراعين باتساع الكتفين رفع العارضة لأقصى مدى (الأكتاف) | ١٥ | ١٣ | %٨٦.٦٦ |
| | | مرونة العمود الفقري | ١٥ | ١٢ | %٨٠ |
| | | اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل | ١٥ | ١٢ | %٨٠ |
| ٣ | القوة المميّزة بالسرعة للبطن | الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة (١٠) ثانية (شناو بطن) | ١٥ | ١٣ | %٨٦.٦٦ |
| ٤ | القوة المميّزة بالسرعة للذراعين | ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل (شناو) في (١٠) ثانية | ١٥ | ١٤ | %٩٣.٣٣ |
| ٥ | مطاولة القوة للبطن | من وضع الاستلقاء على الظهر وثني الركبتين سحب الرأس الى الركبتين حتى استنفاد الجهد (شناو بطن) | ١٥ | ١٢ | %٨٠ |
| ٦ | التوافق والرشاقة | اختبار الجري في شكل (8) بأقل زمن | ١٥ | ١٣ | %٨٦.٦٦ |

٣-٧ تحديد المهارات الحركية واختباراتها:

٣-٧-١ تحديد المهارات الحركية:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن للطالبات، تم تصميم استبيان وتوزيعه على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي والجمناستيك (الملحق ١) من أجل تحديد المهارات الحركية المهمة والتي تخدم أهداف البحث الحالي، وبعد جمع وتفرغ الاستبيانات أظهرت النتائج حصول المهارات (طلوع بالنهوض الفردي وسط العارضة، حركة الميزان، وثبة القطة، هبوط النجمة) هذا بالنسبة لجهاز عارضة التوازن على نسبة اتفاق (٨١%) فأكثر ، والجدول (٣) يشير إلى اتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن للطالبات ونسبهم المئوية وحسب تسلسل نسبها.

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

الجدول رقم (٣)

يبين النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد مهارات جهاز عارضة التوازن

| الأجهزة | ت | الأجهزة | عدد الخبراء | عدد المتفقين | النسبة المئوية | |
|---------------------------|-----------------------|---|-------------|--------------|----------------|--|
| مهارات جهاز عارضة التوازن | * | حركات الطلوع | | | | |
| | ١ | الطلوع للجلوس ألسرجي المقاطع أو الارتكاز | ١١ | ٥ | %٤٥.٤٥ | |
| | ٢ | الطلوع بالارتكاز ألسرجي الموازي أو الجلوس | ١١ | ٦ | %٥٤.٥٤ | |
| | ٣ | الطلوع للوقوف المنكور الموازي على الأربع | ١١ | ٤ | %٣٦.٣٦ | |
| | ٤ | الطلوع بالنهوض الزوجي لأخذ وضع الميزان | ١١ | ٧ | %٤٧.٢٢ | |
| | ٥ | الطلوع بالنهوض الفردي وسط العارضة | ١١ | ١١ | % ١٠٠ | |
| | * | حركات وسط العارضة | | | | |
| | ١ | الوثب عاليا والهبوط بنفس المكان | ١١ | ٢ | %١٨.١٨ | |
| | ٢ | وثبة الخطوة (الفجوة) | ١١ | ٥ | %٤٥.٤٥ | |
| | ٣ | وثبة القطة | ١١ | ١١ | % ١٠٠ | |
| | ٤ | الوثبة المقصية | ١١ | ٣ | %٢٧.٢٧ | |
| | ٥ | مشي تقاطع أمامي | ١١ | ١ | %٩.٠٩ | |
| | ٦ | مشي تقاطع جانبي | ١١ | ٤ | %٣٦.٣٦ | |
| | ٧ | نصف دورة على المشطين | ١١ | ٦ | %٥٤.٥٤ | |
| | ٨ | ربع دورة على مشط القدم | ١١ | ٧ | %٤٧.٢٢ | |
| | ٩ | الميزان الأمامي | ١١ | ١٠ | %٩٠.٩٠ | |
| | ١٠ | وقوف للقلق | ١١ | ٨ | %٧٢.٧٢ | |
| | * | حركات الهبوط | | | | |
| | ١ | هبوط بالقفز المنحني فتحا الموازي (النجمة) | ١١ | ٩ | %٨١.٨١ | |
| | ٢ | الهبوط خلفا بالقفز المنحني ضما | ١١ | ٢ | %١٨.٨١ | |
| ٣ | الهبوط بالقفز المنكور | ١١ | ٣ | %٢٧.٢٧ | | |

٣-٨ الشروط العلمية للاختبارات البدنية والحركية:

٣-٨-١ صدق الاختبارات البدنية والحركية على جهاز عارضة التوازن للطالبات:

لغرض التأكد من صدق الاختبارات البدنية والحركية المستخدمة في البحث الحالي لجأ الباحثان إلى استخدام

نوعين من أنواع الصدق وهما:

٣-٨-١-١ الصدق الظاهري:

يكون الاختبار صادقاً عندما يتميز بقياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها (الداهري والكبيسي،

٢٠٠٠، ٥٣) ، إذ يعد صدق الاختبار من أهم شروط الاختبار الجيد، ولغرض التأكد من صدق الاختبارات البدنية

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

والحركية قام الباحثان بعرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (الملحق ١)، وبعد تفريغ محتوى الاستبيانات المعروضة حصل الباحثان على نسبة اتقاق (٨٠%) فأكثر للاختبارات البدنية، في حين حصل الباحثان على نسبة اتقاق (٨١.٨١%) فأكثر للاختبارات الحركية المهاريه على جهاز عارضة التوازن للطالبات وهذا يدل على حكم الخبراء والمتخصصين بان هذه الاختبارات تقيس ما وضعت من اجله.

٣-٨-١-٢ الصدق الذاتي:

تم استخراج الصدق الذاتي عن طريق اخذ الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات من خلال القانون الآتي:

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{الصدق الذاتي}$$

(باهي ، ١٩٩٩ ، ٥٦)

٣-٨-٢ الثبات:

تم احتساب ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (إعادة الاختبار - Test-Retest)، وذلك للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية والحركية على جهاز عارضة التوازن للطالبات، إذ تم إجراء الثبات على عينة مؤلفة من (١٠) طالبات من كلية التربية الرياضية، وقد قام الباحثان بتطبيق هذه الاختبارات على عينة البحث بتاريخ (٢٠١٣/٤/٢) ثم أعيد تطبيق الاختبارات بعد (٧) أيام بتاريخ (٢٠١٣/٤/٩) على العينة نفسها وتم احتساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الاختبارين وأظهرت نتائج الارتباط أن هناك علاقة ارتباط عالية مما يؤكد ثبات الاختبارات البدنية والحركية على جهاز عارضة التوازن.

٣-٨-٣ الموضوعية:

موضوعية الاختبار هي " درجة الاتفاق فيما بين مقدي الدرجة" (رضوان ، ٢٠٠٦ ، ١٦٨) وقام الباحثان بالتحقق من موضوعية الاختبارات البدنية والحركية على جهاز عارضة التوازن وذلك بتسجيل النتائج من ثلاثة محكمين (*) في آن واحد لعينة البحث، وتم احتساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج المحكمين فكانت هناك علاقة ارتباط عالية في الاختبارات جميعها مما يؤكد موضوعية التقويم، والجدول (٤) يبين الصدق الذاتي والثبات والموضوعية للاختبارات البدنية والحركية على جهاز عارضة التوازن.

(*) م.م نغم مؤيد محمد / طالبة دكتوراة / كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.

فاتن وعد الله بكر / طالبة ماجستير / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل.

حنين عبدالكريم قاسم/ طالبة ماجستير / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل.

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

الجدول رقم (٤)

يبين معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات البدنية والمهارية

| ت | الصفات البدنية واختباراتها | الصدق الذاتي | الثبات | الموضوعية |
|---------------------------|---|--------------|--------|-----------|
| ١ | الوقوف بالقدم (طولية) على العارضة لقياس التوازن | ٠.٩٢ | ٠.٨٥ | ٠.٩٣ |
| ٢ | من وضع الانبطاح على الأرض مد الذراعين باتساع الكتفين رفع العارضة لأقصى مدى (الأكتاف) لقياس المرونة | ٠.٩٠ | ٠.٨٢ | ٠.٩٨ |
| ٣ | مرونة العمود الفقري لقياس صفة المرونة | ٠.٩٣ | ٠.٨٨ | ٠.٩٨ |
| ٤ | اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل لقياس المرونة | ٠.٩٤ | ٠.٨٩ | ٠.٩١ |
| ٤ | الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة (١٠) ثانية (شناو بطن) لقياس القوة المميزة بالسرعة للبطن | ٠.٨٩ | ٠.٨٠ | ٠.٩٨ |
| ٥ | من وضع الاستناد على المتوازي الواطئ ثني ومد الذراعين لأقصى عدد خلال (١٠) ثانية لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين | ٠.٩١ | ٠.٨٤ | ٠.٩٥ |
| ٦ | من وضع الاستلقاء على الظهر وثني الركبتين سحب الرأس إلى الركبتين حتى استنفاد الجهد (شناو بطن) لقياس مطاولة القوة للبطن | ٠.٩ | ٠.٨١ | ٠.٩٧ |
| ٧ | اختبار الجري في شكل (8) بأقل زمن لقياس التوافق والرشاقة | ٠.٨٨ | ٠.٧٩ | ٠.٩٥ |
| ت | الصفات المهارية واختباراتها | الصدق الذاتي | الثبات | الموضوعية |
| جهاز عارضة التوازن | | | | |
| ١ | اختبار طلوع بالنهوض الفردي وسط العارضة | ٠.٩١ | ٠.٨٤ | ٠.٩٧ |
| ٢ | اختبار وقفة الميزان | ٠.٩٤ | ٠.٩٠ | ٠.٩٢ |
| ٣ | اختبار وثبة القطه | ٠.٩٠ | ٠.٨١ | ٠.٩٣ |
| ٤ | اختبار هبوط ألنجمه | ٠.٨٨ | ٠.٧٧ | ٠.٨٥ |

٣-٩ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- جهاز عرض (Data Show)
- ساعة توقيت عدد (٤)
- جهاز عارضة التوازن
- آلة تصوير فيديو نوع (SONY HDR-190), (CANON D 600)
- شريط كاسيت حجم (٤ملم) عدد (٦)

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

٣-١٠ وسائل جمع المعلومات:

نظرا لشمولية الدراسة على قياس بعض المتغيرات النفسية (التوتر النفسي ، القدرة على الاسترخاء ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه) وبعض المتغيرات البدنية والحركية ومستوى الأداء المهاري لعارضة التوازن ، لذا فقد استخدم الباحثان أدوات البحث الآتية : (تحليل المحتوى ، والمقابلة الشخصية، واستمارة الاستبيان، والملاحظة العلمية ، والاختبارات والمقاييس) بوصفها وسائلاً لجمع المعلومات، وتم استخدام كل أداة من هذه الأدوات كما يأتي :

٣-١٠-١ تحليل المحتوى:

"يعد تحليل المحتوى من الأساليب البحثية المتميزة في تقديم مؤشرات كمية وموضوعية عن التوجيهات الفكرية والقيم والمعايير التي تسعى جهات معينة لترسيخها في جماعة أو مجتمع معين باعتماد وسائل الاتصال المختلفة" (النعيمي ، ٢٠٠٢ ، ٤٣) وقد استخدم الباحثان أسلوب تحليل المحتوى لأجل الحصول على معلومات دقيقة تخص بحثه وذلك من خلال تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات الخاصة بموضوع البحث.

٣-١٠-٢ الاستبيان:

هو "أداة من أدوات البحث العلمي المعدة لجمع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه" (إبراهيم، ٢٠٠٢، ٩٥) وقد قام الباحثان بإجراء عدد من استمارات الاستبيان وكالاتي .

أسماء السادة الخبراء والمتخصصين بمجالات علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم وعلم النفس والجناساتك الذين تم مقابلتهم وعرض استمارات الاستبيان عليهم لاختيار الصفات البدنية والمهارات الأساسية والاختبارات البدنية والنفسية واختيار مدى صلاحية البرنامج النفسي المقترح (الملحق ١)

٣-١٠-٤ الملاحظة العلمية:

تعرف الملاحظة العلمية بأنها "أداة من أدوات البحث العلمي عن طريقها يتم جمع بيانات عن حال الظاهرة سواء مايتصل منها بسلوك الأفراد الصادر أم تصرفاتهم عند التعرض لبعض المواقف الطبيعية أو المصطنعة التي يمكن مشاهدتها (عويس، ١٩٩٩، ٧٩)

استخدم الباحثان الملاحظة العلمية لتقويم فن الأداء للمهارات الأساسية موضوع البحث من قبل خمسة مقومين(*) على وفق الاستمارة المعدة لهذا الغرض .

٣-١٠-٤-١ استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري:

لأجل تقويم مستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) قام الباحثان بعد تحليل لمحتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال بحثه، ومن خلال المقابلات التي أجراها مع بعض الخبراء والمتخصصين، بإعداد استمارة استبيان تم فيها تقسيم المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن إلى ثلاثة أقسام حسب البناء الظاهري للحركة وهي (التحضيرية ، والرئيس ، والختامي)، وتم عرضها على عدد من الخبراء والمتخصصين في الجناساتك (الملحق ١) بهدف تحديد درجة لكل قسم من أقسام الحركة على أن تكون

(*) الخبراء الذين قاموا بتقييم مستوى الأداء المهاري للطالبات وهم من المختصين بمجال الجناساتك.

أ.م.د. أفراح ذنون يونس/جناساتك/فرع الألعاب الفردية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.

أ.م.د. عبد الجبار عبدالرزاق حسو/ جناساتك / فرع الألعاب الفردية/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.

أ.م.د. كسرى احمد/جناساتك / فرع الألعاب الفردية / كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.

م.د. حيدر غازي/جناساتك/ فرع الألعاب الفردية / كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.

م.م. نعم مؤيد محمد/ماجستير تربية رياضية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

الدرجة النهائية من (١٠) درجات، من أجل تقويم الأداء المهاري من قبل السادة المحكمين في الاختبارين القبلي والبعدي.

- تقييم مستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن:

لتقييم الأداء المهاري للطالبات (الملاحظة العلمية التقنية) فقد استخدم الباحثان آلة تصوير فيديو نوع (SONY HDR-CX190)، (CANON D600). وتم تثبيت الكاميرة أمام الطالبة بشكل يسمح بظهور جميع أجزاء الجسم، وتمت عملية التصوير على الاختبار القبلي بعد إكمالهم عملية الإحماء، هذا وتم تنفيذه وحسب شروط كل اختبار وتم إعطاء الطالبات محاولتين لكل اختبار، وبعد الانتهاء من تصوير الأداء المهاري للطالبات كأختبار قبلي قام الباحثان بعرض الأداء بوساطة (CD) على السادة المحكمين اختصاص جمناستك، بعد إعطائهم استمارة تقويم فن الأداء المهاري التي قام الباحثان بإعدادها لهذا الغرض وقام الخبراء بإعطاء درجة من (١٠) للأقسام الثلاثة، وتم استخراج الوسط الحسابي بين الدرجات الثلاثة لكل طالبه، بعدها قام الباحثان بتصوير أداء الطالبات بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج النفسي المقترح وعرضه على السادة المحكمين كأختبار بعدي، وتم استخراج الوسط الحسابي بين الدرجات الثلاثة لكل طالبه.

٣-١٠-٥ الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث :

٣-١٠-٥-٢ وصف الاختبارات البدنية:

قام الباحثان بأخذ الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق ٧٥% فأكثر والملحق (١) يوضح مواصفات هذه

الاختبارات:

١- اختبار: الوقوف بالقدم (طويله) على ألعارضة لقياس التوازن

٢- اختبار: من وضع الانبطاح على الأرض مد الذراعين باتساع الكتفين رفع ألعارضة لأقصى مدى (الأكتاف) لقياس المرونة

٣- اختبار: مرونة العمود الفقري لقياس صفة المرونة

٤- اختبار: ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل لقياس المرونة

٥- اختبار: الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة (١٠) ثانيه (شناو بطن) لقياس القوة المميزة بالسرعة للبطن

٦- اختبار: من وضع الاستناد على الأرض ثني الذراعين ومدتها لأقصى عدد خلال (١٠) ثانيه لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين

٧- اختبار: من وضع الاستلقاء على الظهر وثني الركبتين سحب الرأس إلى الركبتين حتى استفاد الجهد (شناو بطن) لقياس مطاولة القوة للبطن

٨- اختبار: الجري على شكل (8) بأقل زمن لقياس التوافق

٣-١٠-٥-٣ وصف الاختبارات المهارية الحركية:

قام الباحثان بأخذ الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق ٧٥% فأكثر والملحق (١) يوضح مواصفات هذه

الاختبارات:

- اختبارات جهاز عارضة التوازن:-

١. اختبار: الطلوع بالنهوض الفردي وسط العارضة .

٢. اختبار: وقفة الميزان .

٣. اختبار: وثبة القطه .

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

٤. اختبار: هبوط النجمه .

٥-٤- وصف الاختبارات والمقاييس النفسية:

٣-١٠-٥-٤-١ مقياس التوتر النفسي:

تم استخدام مقياس التوتر النفسي المبني من قبل (رنا الزواوي ، ١٩٩٢) والذي استندت فيه على وصف بيش (Beech) للأعراض المرتبطة بالتوتر وتتضمن ثلاثة أبعاد : البعد الفسيولوجي ويتضمن أعراضاً فسيولوجية للتوتر كالصداع ، والشد العضلي ، والتعب ، والإرهاك ، وتصيب العرق ، وتزايد ضربات القلب ، واضطرابات النوم . والبعد المعرفي ويتضمن : ضعف الانتباه ، وضعف التركيز ، والتردد النفسي ، والبعد النفسي ويتضمن : أعراضاً نفسية للتوتر كالقلق ، والحساسية الزائدة ، المخاوف ، والشعور بعدم الارتياح . وقد تألف المقياس من خمسة وثلاثون فقرة تمثل هذه الأبعاد الثلاثة وهي موزعة على النحو الآتي : البعد الفسيولوجي ويضم (١٣) فقرة هي الفقرات (١،٤،٧،١٠،١٣،١٦،١٩،٢٢،٢٥،٢٨،٣٠،٣٢،٣٤) ، والبعد المعرفي ويتضمن (٩) فقرات وهي الفقرات (٢،٥،٨،١١،١٤،١٧،٢٠،٢٣،٢٦) والبعد النفسي ويتضمن (١٣) فقرة وهي الفقرات (٣،٦،٩،١٢،١٥،١٨،٢١،٢٤،٢٧،٢٩،٣١،٣٣،٣٥) وتتم الإجابة عن كل فقرة على مقياس مدرج من خمس نقاط يشير فيه رقم (٥) إلى درجة عالية جداً من التوتر والرقم (١) إلى درجة منخفضة جداً وهكذا يتم حساب درجة المفحوص بجمع تقديراته للفقرات المختلفة وبذلك تكون الدرجة الدنيا على قائمة قياس التوتر النفسي هي (٣٥) درجة وهي تعبر عن توتر منخفض جداً. أما الدرجة المرتفعة فهي (١٧٥) درجة وهي تعبر عن درجة مرتفعة جداً من التوتر النفسي.

٣-١٠-٥-٤-٢ مقياس القدرة على الاسترخاء:

استخدم الباحثان مقياس القدرة على الاسترخاء الذي صممه "فرانك فيتال Frank Vital" في عام ١٩٧١ وأعدّه للعربية "علاوي والسويفي" في عام ١٩٨١ ويتضمن المقياس (١٥) عبارة تتيح الفرصة للفرد للتعبير عن قدرته على الاسترخاء البدني الإرادي والعقلي عن طريق الاستجابات اللفظية لعبارات المقياس والتي تدور حول أربعة أبعاد هي تمارينات الاسترخاء العضلي _ تمارينات التنفس _ تمارينات التركيز على الأداء الحركي _ تمارينات التصور العقلي الحركي _ يصلح هذا الاختبار لجميع المراحل السنوية (بنين _ بنات) وأمام كل عبارة (٤) استجابات (دائماً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) والدرجة العظمى للمقياس (٦٠) والصغرى (١٥). (علاوي والسويفي، ١٩٩٥ ، ٦٩)

٣-١٠-٥-٤-٣ اختبار (بوردون-انفيموف) المعدل للانتباه:

استخدم الباحثان اختبار (بوردون-انفيموف) المعدل للانتباه الذي أعده عبد الجواد طه عام (١٩٧١). ويعد هذا الاختبار أحد الاختبارات الخاصة بالرياضيين والمستخدم لقياس خمسة مظاهر من مظاهر الانتباه وهي (الحدة ، التركيز، الثبات ، التوزيع ، التحويل) . (خاطر وألبنيك ، ١٩٧٨ ، ٤٩٢).

وقد استخدم الباحثان في دراسته اختبار تركيز الانتباه.

٣-١٠-٥-٤-٤ مقياس التصور العقلي الرياضي:

استخدم الباحثان مقياس التصور العقلي الرياضي والمعد من قبل رينر مارتنز (Martens) (Reiner) واعد صورته العربية (أسامة كامل راتب) ويتضمن هذا المقياس أربعة أبعاد هي (البعد البصري ، والبعد السمعي ، والبعد الحس حركي، والبعد الانفعالي المزاجي) التي تتراوح الدرجة لكل بعد بين (٤) كحد أدنى و (٢٠) درجة كحد أعلى ، وكلما اقتربت الدرجة من (٢٠) دل ذلك على مهارتك في هذا البعد أو الدرجة المنخفضة تعني أنك تحتاج إلى تطوير هذا البعد من التصور . (راتب، ١٩٩٥ ، ٣٢٤ - ٣٢٢)

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

٣-١١ الأسس العلمية للاختبارات والمقاييس النفسية:

على الرغم من أن اختبارات النفسية (مقياس التوتر النفسي، واختبار بوردون انفيوموف ، ومقياس التصور العقلي ، ومقياس القدرة على الاسترخاء) تتمتع بمعاملات صدق وثبات عاليين فان الباحثان عمد إلى التأكد من المواصفات العلمية لهذه الاختبارات وكالاتي:

٣-١١-١ الصدق:

استخدم الباحثان الصدق الظاهري إذ تم عرض هذه الاختبارات والمقاييس العقلية (التوتر النفسي ، ومقياس القدرة على الاسترخاء ، ومقياس التصور العقلي ، واختبار بوردون انفيوموف لتركيز الانتباه) على عدد من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي، وبعد جمع وتقرير الاستبيانات تقترب نسبة اتفاق الخبراء والمختصين على فقرات مقياس التوتر النفسي (٨٠%-١٠٠%) في حين اتفقت آراء السادة الخبراء والمختصين بنسبة ١٠٠% على صلاحية الاختبارات والمقاييس (مقياس التصور العقلي ، ومقياس القدرة على الاسترخاء) المستخدمة في البحث لقياس الغرض الذي وضعت من اجلها فضلا عن احتساب الصدق الذاتي عن طريق اخذ الجذر التربيعي لمعامل الثبات وبيين الجدول (٥) قيم معامل الصدق الذاتي .

٣-١١-٢ الثبات:

لغرض الحصول على الثبات استخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية إذ قام الباحثان بتوزيع استبيانات المقاييس (مقياس التوتر النفسي ، ومقياس القدرة على الاسترخاء ، واختبار بوردون انفيوموف، ومقياس التصور العقلي) على (٢٦) طالبة بتاريخ (١ / ٤ / ٢٠١٣) وبعد جمع الاستبيانات قسمت إلى قسمين استمارات ذات فقرات فردية واستمارات ذات فقرات زوجية وتم إيجاد معامل الارتباط بين درجات النصفين بطريقة بيرسون فكانت قيمة معامل الارتباط على التوالي (٠.٨٣ ، ٠.٧٧ ، ٠.٨٣ ، ٠.٨٠) وبعد ذلك تم تصحيح معامل الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان- براون (Sperman- Brown) إذ يشير (النبهان، ٢٠٠٤) بأنه "عند تقدير الثبات بطريقة التجزئة النصفية، يتم الحصول على درجة فرعية لكل من النصفين، ثم يتم حساب معامل الارتباط بين هذين النصفين. ويكون معامل الارتباط هذا تقديراً لثبات اختبار طوله نصف طول الاختبار الأصلي ولتقدير ما سيكون عليه مستوى ثبات الاختبار كله، نحتاج إلى تطبيق معادلة سبيرمان - براون" (النبهان، ٢٠٠٤، ٢٤٤) وعند تطبيق هذه المعادلة بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٩١ ، ٠.٨٧ ، ٠.٩١ ، ٠.٨٩) على التوالي والجدول (٥) يبين معاملات الصدق الذاتي والثبات للاختبارات والمقاييس النفسية .

الجدول رقم (٥)

يبين معاملات الصدق والثبات للاختبارات والمقاييس النفسية

| ت | الاختبارات والمقاييس النفسية | معامل الثبات | الصدق الذاتي |
|-----|------------------------------|--------------|--------------|
| (١) | مقياس التوتر النفسي | ٠.٩١ | ٠.٩٥ |
| (٢) | مقياس القدرة على الاسترخاء | ٠.٨٧ | ٠.٩٣ |
| (٣) | مقياس التصور العقلي | ٠.٩١ | ٠.٩٥ |
| (٤) | اختبار تركيز الانتباه | ٠.٨٩ | ٠.٩٤ |

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

١٢-٣ تجانس مجموعتي البحث وتكافؤهما:

١-١٢-٣ تجانس مجموعتي البحث :

تم إجراء التجانس داخل مجموعتي البحث في متغيرات (العمر، الطول، الوزن) إذ تم حساب العمر بالشهر والطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلو غرام والجدول (٦) يبين المتغيرات المعتمدة في التجانس والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لها.

الجدول رقم (٦) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات (العمر والطول والوزن) لعينة البحث

| المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة (ت) المحسوبة* |
|-----------|-------------|--------------------|----------------|------------------|----------------|--------------------|
| | | س | ع [±] | س | ع [±] | |
| العمر | شهر | ٢٤٣ | ٤,٥٥ | ٢٤٥ | ٣,٨٥ | ٠,٦٣٩ |
| الطول | سم | ١٥٥ | ٥,٤٢ | ١٥٤ | ٤,٦٥ | ١,٣٢ |
| الوزن | كغم | ٥٣,٥ | ٤,٥ | ٥١,٥ | ٥,٥ | ١,٥٥ |

قيمة (ت) الجدولية = (٢,١٢) أمام درجة حرية (١٦) وعند نسبة خطأ ≥ ٠.٠٥ .

من الجدول (٦) يتبين أن قيمة (ت) المحسوبة كانت على التوالي (٠,٦٣٩)، (١,٣٢)، (١,٥٥) لمتغيرات (العمر، الطول، الوزن) وجميع هذه القيم كانت اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٢) عند نسبة خطأ ≥ ٠.٠٥ وأمام درجة حرية (١٦)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وبهذا الاجراء يستدل الباحثان على تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

٢-١٢-٣ تكافؤ مجموعتي البحث:

١-٢-١٢-٣ التكافؤ في الصفات البدنية:

قام الباحثان بأجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الصفات البدنية التي تم اعتمادها في البحث الحالي والتي ذكرت أنفاً والجدول (٧) يبين ذلك:

الجدول رقم (٧) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للتكافؤ في

الصفات البدنية بين مجموعتي البحث

| ت | الصفات البدنية | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة (ت) المحسوبة* |
|---|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------|------------------|----------------|--------------------|
| | | | س | ع [±] | س | ع [±] | |
| ١ | القوة المميزة بالسرعة للبطن | عدة | ١٠.٣ | ٠.٩٤٣ | ٩.٤ | ١.١٥٤ | ١.٠٩ |
| ٢ | مرونة العمود الفقري | سم | ١٥.٣ | ١.٩٤٦ | ١٤.٨ | ١.٩٨٨ | ٢.٠١ |
| ٣ | مرونة الأكتاف | سم | ٧.٥ | ١.٦٤٩ | ٦.٩ | ١.٤١٨ | ١.٤٨٠ |
| ٤ | مرونة الظهر والفخذ | سم | ٢٥.٦ | ١.٢٢٩ | ٢٦.٠١ | ٠.٩٩٤ | ١.٤٣ |
| ٥ | التوافق والرشاقة | ثانية | ٨.٤٦ | ١.٥٦٧ | ٨.٢٧ | ١.٩٣٢ | ١.٤٠٦ |
| ٦ | التوازن | ثانية | ٢٨.٤ | ١.٧٥ | ٢٧.٨ | ١.٦٢ | ١.٦٩ |

* قيمة (ت) الجدولية تساوي (٢,١٢) أمام درجة حرية (١٦) وعند نسبة خطأ ≥ ٠.٠٥ .

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

من خلال ملاحظتنا للجدول (٧) يتبين أن قيمة (ت) المحسوبة لجميع الصفات البدنية التي اقتربت بين (١,٠٩-٢,٠١) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٢) عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٦)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في الصفات البدنية .

١٢-٢-٢ التكافؤ في مستوى المهاري:

قام الباحثان بأجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في مستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن التي تم اعتمادها في البحث الحالي والتي ذكرت أنفاً والجدول (٨) يبين ذلك.

الجدول رقم (٨) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للتكافؤ

في مستوى الاداء المهاري بين مجموعتي البحث

| الاجهزة | المهارات | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة(ت) المحسوبة* |
|--------------------|-----------------------|--------------------|----------------|------------------|----------------|-------------------|
| | | س | ع [±] | س | ع [±] | |
| جهاز عارضة التوازن | الطلوع بالنهوض الفردي | ٥.٦٧ | ٠.٤٠٥ | ٥.٥٢ | ٠.١١٩ | ١.٠٦٤ |
| | وسط العارضة | ٤.٦٧ | ٠.١٥٩ | ٤.٧٧ | ٠.١٣٤ | ١.٤٥٣ |
| | وقفة الميزان | ٥.٦٩ | ٠.٠٧١ | ٥.٦٩ | ٠.٠٧٦ | ٠.٠٣٢ |
| | وثبة القطة | ٦.٢٥ | ٠.٢١٢ | ٦.٢٧ | ٠.٢٠٤ | ١.٢١٤ |
| هبوط النجمة | | | | | | |

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٦)، قيمة (ت) الجدولية = (٢.١٢)

يتبين من الجدول (٨) أن قيمة (ت) المحسوبة تقترب بين (١,٩٩-٠,٠٣٢) لجميع المهارات الأساسية وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٢) عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٦)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في جميع المهارات الأساسية .

١٢-٢-٣ التكافؤ في بعض المتغيرات النفسية:

قام الباحثان بإجراء عملية التكافؤ في بعض العمليات العقلية، إذ تعد العمليات العقلية Mental Oparetions التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات التي تساعد اللاعب في تعلم المهارات الحركية و القدرات الخططية و المهارات النفسية. (الضمد ، ٢٠٠٠ ، ٢١) لذا قام الباحثان بإعداد استبيانات خاصة ببعض العمليات العقلية وتم عرضها على السادة الخبراء والمختصين في مجال العلوم النفسية التربوية والرياضية والقياس والتقويم فأشاروا إلى صلاحيتها في استخدامها لغرض التكافؤ وهي كالاتي:

- القدرة على الاسترخاء .

- التصور العقلي .

- تركيز الانتباه .

- فضلا عن التوتر النفسي الذي يعد احد متغيرات البحث الأساسية والجدول (٩) يبين المتغيرات المعتمدة في التكافؤ والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لها.

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

الجدول رقم (٩)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

للتكافؤ في بعض المتغيرات النفسية بين مجموعتي البحث

| ت | الاختبارات والمقاييس النفسية | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة (ت) المحسوبة |
|---|------------------------------|-------------|--------------------|----------------|------------------|-------|-------------------|
| | | | س [±] | ع [±] | س | ع | |
| ١ | التوتر النفسي | درجة | ١٢٥.٢٢ | ٧.٦٤٤ | ١٢٤.٤٤ | ٨.٥٤٥ | ٠.٢٠٣ |
| ٢ | القدرة على الاسترخاء | درجة | ٣٢.٦٦ | ٣.٥٧٠ | ٣١.٧٧ | ٣.٥٢٧ | ٠.٥٣١ |
| ٣ | التصور العقلي | درجة | ٤٩.٧٧ | ٣.١١٣ | ٥٠.٢٢ | ٣.٥٦٢ | ٠.٢٨٢ |
| ٤ | تركيز الانتباه | درجة | ١١,٩٥٥ | ١,٥٧ | ١٢,٤٤٤ | ٢,١٢٧ | ٠,٥٥ |

* قيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.١٢) أمام درجة حرية (١٦) وعند نسبة خطأ ≥ ٠.٠٥ .

من الجدول (٩) يتبين أن قيمة (ت) المحسوبة كانت على التوالي (٠.٢٠٣)، (٠.٥٣١)، (٠.٢٨٢) لمتغيرات (مقياس التوتر النفسي - مقياس القدرة على الاسترخاء - مقياس التصور العقلي) وجميع هذه القيم كانت اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٢) عند نسبة خطأ ≥ ٠.٠٥ وأمام درجة حرية (١٦)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

٣-١٣ إجراءات البحث الميدانية:

البرنامج النفسي المقترح:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية العربية والأجنبية (شمعون، ١٩٩٦) و(الضمد، ٢٠٠٠) و(شمعون وإسماعيل، ٢٠٠١) و(علاوي، ٢٠٠٢) و(راتب، ٢٠٠٤) و(Aufennger, 2005) و(Tenenbaum & 2007) (Eklund (الزيبي، ٢٠١١) ومن خلال المقابلات الشخصية التي أجراها الباحثان وتوزيع الاستبيانات على الخبراء قام الباحثان بتحديد المهارات النفسية التي حصلت على نسبة اتفاق ٧٥% فأكثر حسب رأي بلوم والتي سوف يتم اعتمادها في البرنامج النفسي المقترح وهي (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) وفيما يلي وصف لهذه المهارات النفسية.

- التدريب على الاسترخاء

في التدريب على الاسترخاء استخدم الباحثان.

- الاسترخاء العضلي - الاسترخاء العقلي

البعد الأول / الاسترخاء العضلي :

(١) الاسترخاء التعاقبي:

١- شرح الهدف من تدريب الاسترخاء حتى يسهم ذلك في مزيد من الاقتناع بدور الاسترخاء في تطوير مستوى الأداء .

٢- اختيار مكان هادئ بعيداً عن مصادر الإزعاج .

٣- التركيز على أن تكون الملابس واسعة ومريحة وجافة.

٤- التخلص من كل مايغوق الإحساس بالاسترخاء مثل الساعات والأحذية .

٥- مراعاة المسافات المناسبة بين الطالبات .

** يتم تطبيق الانقباض وفقاً لما يأتي :

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

- الانقباض لمدة (٥) ثوان لجميع المجموعات الأولية في ما عدا مجموعة عضلات الوجه (٣) ثوان فقط .
- يبدأ الانقباض بالجانب الأيسر أولاً , ثم الجانب الأيمن .
- ** يتم تطبيق الانبساط وفقاً لما يأتي :
- الاسترخاء في جميع المجموعات في لحظة انقباض المجموعة الخاصة .
- الانبساط التدريجي للوصول إلى أقصى استرخاء
- استرخاء جميع المجموعات بعد الانتهاء من كل مجموعة على حدا
- استخدام الزفير للوصول إلى مرحلة أعمق من الاسترخاء
- اشعر بالراحة والهدوء وثقل الوزن والدفئ للوصول إلى الاسترخاء العميق
- ** استخدام التنفس من خلال الشهيق من الأنف وكنم النفس (٥) ثوان ثم :
- الخروج التدريجي لهواء الزفير من الفم على أن يكون الشهيق من البطن وليس من الصدر , وذلك لتحقيق أقصى عائد من الاسترخاء .
- ** الوصول إلى الاسترخاء العميق :
- ** النهوض من وضع الاسترخاء وفقاً للخطوات الآتية :
- تنفس عميق - تحريك القدمين - ثني ومد الذراعين - تحريك الرأس - الشعور باستيقاظ الجسم - تنفس عميق مرة ثانية - فتح العينين - الشعور الكامل بالاستيقاظ
- (٢) استرخاء النفس الواحد:
- ويسهم في سرعة الوصول على حالة من الاسترخاء لمواجهة المواقف الضاغطة ويتضمن مايلي :
- اخذ شهيق عميق متبوعاً بزفير طويل بطيء
- مضاعفة التنفس من خلال الأفكار (استرخي) .
- استخدام كلمة استرخي - ببطء وتكرر من (٤-٥) مرات .
- الشعور بثقل وخروج التوتر من الجسم بأكمله
- الاستمرار من (٥-١٢) دقيقة
- تتبع خطوات النهوض نفسها من الاسترخاء كما في (الاسترخاء التعاقبي)
- البعد الثاني / الاسترخاء العقلي :
- (١) الاستجابة للاسترخاء
- هناك أربع عناصر ضرورية يجب توافرها في هذه الطريقة لتهدئة العقل:
- ١- مكان هادئ
- لحجب المثيرات الخارجية والإزعاجات تكون في الحد الأدنى ودرجة الحرارة المناسبة للشعور بالراحة التعايش مع الجو المحيط .
- ٢- وضع مريح:
- حتى تستطيع الطالبة البقاء فيه لمدة طويلة من الوقت يمكن من خلاله تطبيق البرنامج.
- ٣- الرغبة العقلية:
- وتتضمن تركيز الانتباه على فكرة واحدة أو كلمة واحدة يتتبع تكرارها مرة أخرى (هدأ) مع ربطها بالزفير في عملية التنفس في كل مرة .
- ٤- الاتجاه السلبي في مواجهة الأفكار الهدامة:

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

على الطالبة أن تتعلم السماح لهذه الأفكار والصور التي تظهر في العقل أن تتحرك من خلال الطريقه السلبية ودون ابداء أي محاولة للإصغاء اليها ، والمهم هنا هو التحكم في العقل وتركيز الانتباه على واحده فقط وهي (اهداً) لتهدئة العقل.

(٢) التحكم في التنفس:

التنفس هو المفتاح الرئيس لجميع طرائق الاسترخاء ، ويعد أكثر الطرائق تأثيراً على التحكم في التوتر والقلق ويتم من خلال ما يأتي:

١- خذ شهيقاً عميقاً من الأنف ، تنفس من البطن والحجاب الحاجز وليس من الصدر ، ثم اترك الهواء ينتشر في منتصف الجزء العلوي والصدر على أن يتم ذلك بطريقة سهلة وفي استرخاء ومع ضغط البطن كاملاً لأعلى عند الشهيق والاستمرار في عملية الشهيق حوالي (٥) ثوان .

٢- دفع الزفير خارجاً ببطء من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل ، مع الشعور بأن عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء ، عند أخراج الزفير خارجاً وفي الاسترخاء يجب أن تبدأ في الشعور بالتوازن والثبات على الأرض ، ويجب أن تشعر أن الرجلين في حالة استرخاء ولكنها ثابتة ومثنية مع الاستمرار في الزفير (٧) ثوان ... ويجب أن تؤدي هذه العملية ببطء وفي معدل هادئ .

- التدريب على التصور العقلي:

في التدريب على مهارة التصور العقلي استخدم الباحثان التصور بنوعيه (الداخلي والخارجي)، إذ قام الباحثان بعرض فلم فيديو(**) لمدة (٨- ١٠) دقائق وتضمنت هذه الأفلام مشاهد للاعبات محترفات عالمياً وهم يؤديون السلسلة الحركية بشكلها الصحيح على جهاز عارضة التوازن وكان الهدف من مشاهدة هذه الأفلام هو التركيز على الأداء الفني للمهارة. ثم تقوم الطالبات بتطبيق كافة متطلبات الأداء على مهارة التصور العقلي من استرخاء تام بدون جهد بعدها تقوم الطالبات بالتدرب على التصور العقلي الخارجي أولاً ثم التصور العقلي الداخلي

* التصور العقلي الخارجي:

هو نوع من التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل لأداء حركي يقوم به الفرد، ويميل التصور في هذه الحالة إلى أن يكون بصرياً.

* التصور العقلي الداخلي:

هو نوع من التصور الذي يحدث بداخل الفرد- أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة من داخله وليس من ناحية كونه مشاهد خارجي، وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصرياً وحركياً.

- التدريب على تركيز الانتباه:

- اعطاء صورة عن تركيز الانتباه وكما يأتي :

يعد التركيز أو توجيه الانتباه احد المهارات النفسية المهمة للرياضيين ويؤدي ذلك إلى نجاح في عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة فتشنت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبياً على الأداء وان الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة إلى فقدان التركيز وكثيراً مانسمع الرياضي يقول بعد المنافسة مبرراً ضعف مستوى الأداء أو فشله مثلاً (أنني فقدت تركيزي) I lost my concentration . وان الحقيقة التي يجب أن يلم بها (المدرّب/ الرياضي) أن الأداء الأقصى لا يتحقق دون أن يمتلك الرياضي أقصى درجة

(**) تم عرض مقاطع الفيديو للطالبات من خلال جهاز العرض " DATA SHOW " والذي تم تشغيله داخل قاعة اللياقة البدنية .

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

من التركيز . وإنه من الخطأ أن يطلب من الرياضي التركيز في الأداء مالم يتعلم هذه المهارة ، ويسهم في ذلك التدريبات الآتية:-

التمرين الأول:

يتطلب هذا التمرين استخدام لوحة سوداء (٣٠×٣٠سم) ويلصق في منتصفها مربع ابيض (٥×٥سم) توضع هذه اللوحة على حائط ابيض في مستوى الرؤية البصرية للطالبة التي تجلس على مسافة متر في استرخاء مغلقة العينين لدقائق عدة كما في الشكل (٢) الآتي :

تؤدي الطالبة من الوضع السابق تصوراً بصرياً لستارة أمامها ذات لون اسود وعندما يحدث بعض التداخل للتصور البصري لأشكال أو صور أخرى فعلى الطالبة أن تترك مثل هذه الصور أو الأشكال تمر بسهولة دون مقاومة ثم تعاود التركيز مرة أخرى على الستارة السوداء اللون . هذا وحينما تستطيع الطالبة أن تحقق التصور البصري من خلفية سوداء دون مجهود تفتح العينين وتتنظر بهدوء نحو المربع الأبيض الموجود في وسط اللوحة وتستمر هكذا حتى تستطيع تشكيل اللون حول المربع الأبيض ثم تحول نظرها نحو الحائط الأبيض وربما تبدو الصورة باهتة بين المربع الأسود وخلفية الحائط البيضاء وعندئذ يجب أن تستمر في هذا الوضع حتى تستقر عندها وتتضح لديها تمييز اللون.

التمرين الثاني:

تجلس الطالبة مغلقة العينين وتأخذ شهيق من الأنف بعمق ، وتخرج الزفير العميق ببطء . وحينما تشعر بالاسترخاء تتابع التنفس دون تغيير ايقاعه ، وتقوم بالعد إلى العشر لعدد مرات الشهيق والزفير (بحسب اخذ الشهيق وإخراج الزفير بعدة واحدة) وفي حالة أن يشرد الذهن نحو أفكار أو موضوعات فالمطلوب عدم مقاومتها ، وإنما تترك لتمر بسهولة ويسر ثم إعادة التركيز في الشهيق وإخراج الزفير . يكرر التدريب لمدة من (٥-٧) دقائق.

٣-١٣-١ فترة أداء التدريب على المهارات النفسية:

يشير (حماد، ٢٠٠١) إن التدريب على المهارات النفسية ضمن برامج الإعداد النفسي تتم إما قبل أو خلال أو بعد الانتهاء من تنفيذ المهارات الحركية وتنفذ هذه المهارات إما في حجرة الاجتماعات أو الحجرات المخصصة لذلك أو في قاعة التدريب (حماد ، ٢٠٠١ ، ٢٤٨).

وفلسفة البحث الحالي تتماشى مع ما ذكر من الأدبيات فقد تم تحديد زمن فترة التدريب اليومية ب (٢٥-٣٠) دقيقة ولمدة ثلاثة أيام في الأسبوع ولمدة (٤) أسابيع وتم تحديد فترة أداء المهارات التي تناولها البرنامج قبل تنفيذ الوحدة التدريبية النفسية بالنسبة للمهارات (الاسترخاء ، التصور العقلي، تركيز الانتباه) .

٣-١٥ الإجراءات النهائية للبحث:

٣-١٥-١ الاختبارات القبليّة:

٣-١٥-١-١ الاختبارات المهارية:

أجري تنفيذ الأداء المهاري الحركي والنفسي القبلي على مدار ثلاثة أيام بتاريخ

٢٢-٢٤ / ٢٠١٣/٤ وعلى النحو الآتي:

١- اليوم الأول: بتاريخ ٢٢ / ٢٠١٣/٤ أجريت اختبارات الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن وكالاتي:
- اختبار الطلوع بالنهوض الفردي وسط العارضة .

- اختبار وقفة الميزان - اختبار وثبة القطة - اختبار هبوط النجمه .

٣- اليوم الثالث: بتاريخ ٢٤ / ٢٠١٣/٤ أجريت الاختبارات والمقاييس النفسية الآتية:

- اختبار الاجابه عن مقياس التوتر النفسي - اختبار التصور العقلي-اختبار تركيز الانتباه.

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

١٥-١-٢ التطبيق النهائي لمقياس التوتر النفسي:

تم تطبيق مقياس التوتر النفسي على مجموعتي البحث الأساسية التجريبية والضابطة والبالغ عددها (١٨) طالبة، بتاريخ ٢٤ / ٤ / ٢٠١٣ و ذلك قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح كاختبار قبلي.

٣-١٥-٢ تنفيذ برنامج المهارات النفسية المقترح

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات النفسية والمهارية القبلية تم تنفيذ المنهاج التدريبي ابتداء من يوم الثلاثاء

الموافق ٣٠/٤/٢٠١٣ ولغاية ٢٦ / ٥ / ٢٠١٣ وعلى النحو الآتي:

- المجموعة الضابطة : طبقت الأسلوب التدريسي المعد من قبل مدرسة المادة.
- المجموعة التجريبية : طبقت البرنامج التدريبي المقترح (تدريب المهارات النفسية)
- تم التدريب على مهارة الاسترخاء وبواقع ثلاث وحدات تدريبية.(٧٥-٩٠) دقيقة.
- تم التدريب على مهارة التصور العقلي وبواقع أربع وحدات تدريبية.(١٠٠-١٢٠) دقيقة.
- تم التدريب على مهارة تركيز الانتباه وبواقع ثلاث وحدات تدريبية. (٧٥-٩٠) دقيقة.
- استغرق تنفيذ البرنامج النفسي المقترح للمجموعتين الضابطة والتجريبية(٤) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وبهذا بلغ عدد الوحدات التدريبية (١٢) وحدة تدريبية .
- تم إجراء الوحدات التدريبية اليومية بالنسبة للمجموعة التجريبية خلال الأيام ،(الأحد ، والثلاثاء، والخميس) وكانت الوحدات التدريبية تعطى في تمام الساعة(٨) صباحاً بالنسبة ليوم الثلاثاء .
- إما يومي الأحد والخميس كانت تعطى الوحدات التدريبية في تمام الساعة إل(١٢) ظهراً.
- إذ كانت الوحدة الأولى بتاريخ ٣٠ / ٤ / ٢٠١٣ الموافق يوم الثلاثاء وكانت هذه الوحدة التدريبية تعريفية إذ تم تعريف الطالبات بالبرنامج وبأهدافه وما يمكن تحقيقه من خلاله، فضلا عن الاتفاق على الزمان والمكان الذي سوف يتم إجراء الوحدات التدريبية مع التأكيد على الحضور، وتم التدريب على مهارة الاسترخاء ابتداءً من الوحدة التدريبية الثانية بتاريخ ٢ / ٥ / ٢٠١٣ ولغاية ٧ / ٥ / ٢٠١٣ موعد الوحدة التدريبية الرابعة، أما مهارة التصور العقلي فقد تم التدريب عليها بتاريخ ٩ / ٥ / ٢٠١٣ ولغاية ١٦ / ٥ / ٢٠١٣ موعد الوحدة التدريبية الثامنة، أما مهارة تركيز الانتباه فقد تم التدريب عليها ابتداءً من الوحدة التدريبية التاسعة بتاريخ ١٩ / ٥ / ٢٠١٣ ولغاية ٢٣ / ٥ / ٢٠١٣ موعد الوحدة التدريبية الحادية عشر، أما الوحدة التدريبية الثانية عشرة فاعتبرت وحدة تدريبية ختامية وكانت بتاريخ ٢٦ / ٥ / ٢٠١٣، وكانت جميع الوحدات التدريبية تقام في قاعة اللياقة البدنية التابعة لكلية التربية الرياضية بجامعة الموصل. والجدول (١٠) يبين ملخص محتوى برنامج التدريبي النفسي المقترح.
- وبذلك بلغ الزمن الكلي في التدريب على مهارة الاسترخاء (٧٥) دقيقة، كما بلغ الزمن الكلي في التدريب على مهارة التصور العقلي بنوعيه الداخلي والخارجي (١٠٠) دقيقة، في حين بلغ الزمن الكلي في التدريب على تركيز الانتباه (٧٥) دقيقة.

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

الجدول رقم (١٠)

ملخص محتوى برنامج المهارات النفسية

| الهدف من الوحدة التدريبية | مكان الوحدة التدريبية | تسلسل الوحدة التدريبية | عدد الوحدات التدريبية |
|---|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| وحدة تعريفية حول البرنامج المقترح | قاعة اللياقة البدنية | ١ | ١ |
| التدريب على مهارة الاسترخاء بأنواعه المختلفة | | ٤-٢ | ٣ |
| التدريب على مهارة التصور العقلي بنوعيه الداخلي والخارجي | | ٨ - ٥ | ٤ |
| التدريب على تركيز الانتباه | | ١١ - ٩ | ٣ |
| وحدة ختامية | | ١٢ | ١ |
| ١٢ وحدة تدريبية | | | المجموع الكلي |

٣-١٥-٣ الاختبارات النفسية والمهارية البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج النفسي المقترح أجريت الاختبارات النفسية والمهارية البعدية تحت الظروف نفسها ولجميع أفراد العينة (التجريبية والضابطة) وعلى مدى ثلاثة أيام أيضا وبتاريخ ٢٧-٢٩ / ٥ / ٢٠١٣ وبالطريقة نفسها التي اجريت بها الاختبارات القبلية .

٣-١٦ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss في استخراج الوسائل الإحصائية الآتية:

١. النسبة المئوية .
٢. الوسط الحسابي.
٣. الانحراف المعياري.
٤. اختبار "ت" لوسطين حسابيين مرتبطين ولعينتين متساويتين.
٥. اختبار "ت" لوسطين حسابيين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين.
٦. معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
٧. معادلة سبيرمان - براون. (رضوان، ٢٠٠٦، ١١٢)

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للتوتر النفسي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها.

الجدول رقم (١١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدى للتوتر النفسي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

| دلالة الفروق | قيمة ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المعالم الاحصائية المجاميع |
|--------------|-----------------|-----------------|------------|-----------------|------------|----------------------------|
| | | ع [±] | س | ع [±] | س | |
| معنوي | ٦.٣ | ٧.٧٣٧ | ١٠٠.٨ ٨ | ٧.٦٤٤ | ١٢٥.٢ ٢ | للمجموعة التجريبية |
| غير معنوي | ٠.٥٨١ | ٢.٢٠٤ | ١٢٢.٨ ٨ | ٨.٥٤٥ | ١٢٤.٤ ٤ | للمجموعة الضابطة |

• معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٨)، قيمة (ت) الجدولية = (٢.٣١)

من خلال ملاحظتنا للجدول (١١) يتبين لنا.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى في متغير (التوتر النفسي) للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدى إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦.٣) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٣١) عند درجة حرية (٨) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$.

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى في متغير (التوتر النفسي) للمجموعة الضابطة إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠.٥٨١) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٣١) عند درجة حرية (٨) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للتوتر النفسي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها.

الجدول رقم (١٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للتوتر النفسي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

| دلالة الفروق | قيمة ت المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | المقياس |
|--------------|-----------------|------------------|-----------------|--------------------|--------|---------------|
| | | الاختبار البعدي | الاختبار البعدي | ع [±] | س | |
| معنوي | ٨.٢٠٤ | ٢.٢٠٤ | ١٢٢.٨٨ | ٧.٧٣٧ | ١٠٠.٨٨ | التوتر النفسي |

• معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٦)، قيمة (ت) الجدولية = (٢.١٢)

من خلال ملاحظتنا للجدول (١٢) يتبين لنا أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية في متغير التوتر النفسي بلغت (١٠٠.٨٨)، وانحراف معياري قدره (٧.٧٣٧)، في حين بلغ الوسط الحسابي في

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

الاختبار البعدي في المتغير نفسه للمجموعة الضابطة (١٢٢.٨٨)، وبتحرف معياري قدره (٢٠٢٤)، أما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (٨.٢٠٤)، في حين كانت قيمة (ت) الجدولية (٢.١٢) عند مستوى دلالة $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٦). ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير (التوتر النفسي)، ولمصلحة المجموعة التجريبية. ويرجع الباحثان التطور والتحسين الذي طرأ على القياس البعدي للمجموعة التجريبية في التوتر النفسي إلى فاعلية تطبيق البرنامج المقترح للمهارات النفسية اذا ان المهارات النفسية تؤدي دوراً مؤثراً في رياضة الجمناستيك إذ تعد إحدى الركائز المهمة التي يتحدد عليها مستوى أداء للاعب، إذ يلعب برنامج المهارات النفسية دوراً رئيساً في التغلب على التوتر النفسي كونه احد الانفعالات السلبية التي تؤثر على أداء الطالبات وذلك من خلال الوصول لمرحلة الصفاء الذهني وتوجيه المشاعر للوصول لمستوى الاستثارة الأمثل لتحقيق تركيز الانتباه نحو أفضل أداء، ويذهب الباحثان في تفسير النتائج الجدول (١٢) إلى إن برنامج المهارات النفسية وما احتواه من التدريب على مهارة الاسترخاء كان له دور فعال في خفض التوتر النفسي حيث أن استخدام أسلوب السيطرة على التنفس للوصول الى الاسترخاء العقلي والعضلي بشكل جيد يساعد في خفض التوتر وبذلك يكون التأثير بشكل ايجابي في التدريب على المهارات النفسية ويسهم ذلك في تجميع الطاقة ومن ثم يؤدي الى تحسين مستوى الاداء المهاري للطالبات إذ يؤكد (شمعون، ٢٠٠١) إلى أن الاسترخاء هو القاسم المشترك في جميع برامج الإعداد النفسي لما له من أهمية في خفض حدة التوتر والقلق وتهيئة المناخ النفسي والهدوء العصبي لتحقيق أفضل أداء (شمعون، ٢٠٠١، ١٦٥) ويشير الباحثان في أن التدريب على مهارة التصور العقلي تؤدي إلى انخفاض التوتر النفسي للطالبات ليس فقط تساعد في تنمية بعض الجوانب العقلية وإنما تساعد في بناء الثقة بالنفس إذ أن من فوائد التصور العقلي هي بناء الثقة في النفس. وذلك من خلال استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس. إذ يشير (علاوي، ٢٠٠٢) أن من بين فوائد التصور الذهني هي تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي. (علاوي، ٢٠٠٢، ٢٥٦) كما يؤكد (محمد، ١٩٩٤) أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظراً لتأثيرها على أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدراً ايجابياً هاما لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية. (محمد، ١٩٩٤، ٩٨-٩٩) وأخيراً يرى الباحثان في أن تدريبات تركيز الانتباه كان له الدور الكبير في تحسين الأداء المهاري وترجع هذه الأهمية من خلال مجموعة من الإجراءات التي تم استخدامها من خلال مجموعة من تمارين التركيز الموجهة نحو تنمية القدرة على الانتباه بوصفها مهارة عقلية أساسية ذات علاقة بالنفوق في المجال الرياضي. وتكمن أهمية تطوير الطالبات على توجيه تركيز الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء إذ ذلك يساعد الطالبة على تعبئة قواها البدنية والانفعالية والعقلية نحو أداء أفضل وتجنب الأفكار السلبية التي هي مصدر التوتر إذ يشير (Lan, M.,CoCkeril 2001). إلى الدور الايجابي لتوجيه تركيز الانتباه للاعب للمثيرات المتعلقة بالأداء فقط دون غيرها عن أفكار سلبية تثير التوتر، مما يؤدي إلى الوصول للطاقة النفسية المثلى التي تسمح بتعبئة القوى البدنية والانفعالية والعقلية بشكل أفضل. (Lan, M.,CoCkeril 2001,33)

أما بخصوص المجموعة الضابطة التي لم تصل نتائجها بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجة التوتر النفسي الى مستوى المعنوية النفسي فان الباحثان يتفق مع التفسير الذي تبناه (الصغير، ٢٠٠٧) في ان استخدام البرنامج التقليدي (الشرح اللفظي وأداء نموذج) في عملية التعليم ويرجع زيادة تحسن مستوى الأداء المهاري إلى (الطريقة التقليدية) حيث تتميز هذه الطريقة بأن المعلم هو الذي يتخذ جميع القرارات في أسلوب تدريس هذه الطريقة وأن دور الطلاب هو الأداء حسب النموذج الذي يقدمه المعلم فضلاً عن أن الطلاب قد تعودوا خلال مراحل التعليم المختلفة على أن يتلقون المعلومات من المعلم بدون البحث عنها كما تعود الطلاب أيضاً على أن يتعلموا المهارات

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

عن طريق المعلم الذي يقوم بكل شيء ويقف الطلاب في وضع سلبي (المتلقي للمعلومات فقط) ولا يبذلوا أي مجهود في تعلمها ويقوموا بتقليد ما يقوم به المعلم أمامهم. (الصغير ، ٢٠٠٧ ، ٨٢)

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في بعض المهارات (مستوى الأداء المهاري) لجهاز عارضة التوازن للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

الجدول رقم (١٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي في بعض المهارات الأساسية (مستوى الأداء المهاري) للمجموعة التجريبية لجهاز عارضة التوازن

| قيمة ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المعالم الإحصائية المهارات الأساسية | ت |
|-----------------|-----------------|------|-----------------|------|--|---|
| | ع [±] | س | ع [±] | س | | |
| ٦.١٩٩ | ٠.٤٨٠ | ٧.٠٨ | ٠.٤٠٥ | ٥.٦٧ | الطلوع بالنهوض الفردي وسط العارضة | ١ |
| ٥.٥٥٠ | ٠.٦٨١ | ٥.٨٩ | ٠.١٥٩ | ٤.٦٧ | وقفة الميزان | ٢ |
| ١٩.٦١٨ | ٠.٢٣٨ | ٧.٠٢ | ٠.٠٧١ | ٥.٦٩ | وثبة القطة | ٣ |
| ١٣.٤٤٣ | ٠.٣٧١ | ٧.٨٥ | ٠.٢١٢ | ٦.٢٥ | هبوط النجمة | ٤ |

• معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٨)، قيمة (ت) الجدولية = ٢.٣١

من خلال ملاحظتنا للجدول (١٣) يتبين لنا.

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي في جميع الاختبارات المهارية (مستوى الاداء) قيد البحث إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٦.١٩٩، ٥.٥٥٠، ١٩.٦١٨، ١٣.٤٤٣، ١١.١٧٣، ٣.٨٩٢، ٨.٥٠٩، ١٤.٠٢٢) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٣١) عند درجة حرية (٨) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$. وهذا يحقق صحة الجزء الثاني من الفرض الأول للبحث فيما يخص مستوى الانجاز.

ويعزو الباحثان هذه الفروق التي حدثت إلى فاعلية البرنامج التدريبي النفسي المقترح للمهارات النفسية الذي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية وما يشتمل عليه من تدريبات للإسترخاء العضلي والعقلي وتدريبات التصور العقلي بنوعيه الداخلي والخارجي والتدريبات الخاصة بتركيز الانتباه والذي يسعى إلى مساعدة الطالبات للتغلب على مايتعرضون اليه من مشكلات عند تنفيذ المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن إذ كان لها الأثر الكبير في خفض حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء وكذلك تنشيط وظائف التصور العقلي المرتبطة بالأداء المهاري فضلاً عن تنمية القدرة على تركيز الانتباه والاقتصاد في بذل الجهد وتنمية الذات لدى الطالبات. إذ يشير كل من (جابر وسلطان، ٢٠٠٢) إلى إن برامج التدريب على المهارات النفسية الذي يحتوي على تدريبات الاسترخاء العضلي تساعد الفرد على أن يصبح اقل توتراً وأكثر قدرة على الأداء وان احتواء البرنامج على تدريبات للتحكم في التنفس وكذلك تدريبات التصور العقلي(الذهني) يساعد في التحكم في الاستجابات الانفعالية وكذلك المساعدة في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة الأداء الفني للمهارات وكذلك تركيز الانتباه بما يضمن أداء المهارات بكفاءة عالية (جابر وسلطان، ٢٠٠٢، ١١٣-١١٤) ويؤكد ذلك (Singer, et al, 1994) بأن برنامج المهارات النفسية يؤدي إلى تعليم وتنشيت المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية المختلفة . (Singer, et al, 1994, 318)

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

ويضيف الباحثان ان هناك عاملاً مهماً في التقدم الذي أحرزته المجموعة التجريبية وهو عامل الرغبة الصادقة للطالبات وموافقتهن في المشاركة الفعالة في الوحدات وانتظامهن في التدريب دون انقطاع حيث أن الانضمام إلى البرنامج يمكنهن من مواجهة الصعوبات والقصور الذي قد يتعرضن له في تعلم المهارات الحركية للجمباز خلال المراحل التعليمية كونهن لن يمارسن الأنشطة الرياضية بصورة عامة والجمناستك بصورة خاصة قبل دخولهن الجامعة مما أدى الى خفض مستواهن البدني والمهاري، وتطبيقهن للبرنامج أدى إلى ارتفاع مستوى الأداء المهاري

فبالنسبة لمهارة الاسترخاء يرى الباحثان أن استخدام تمارينات الإسترخاء تسهم في تحسين نوعية وكم الأداء حيث تتحسن المهارات وتقل الأخطاء نتيجة التحكم في الجهاز العصبي والوصول لدرجة التوتر المثلى التي تساعد على كفاءة الاداء فضلا عن أنها تساعد على الفرق بالإحساس بين التوتر والاسترخاء العقلي والعضلي إذ يشير (شمعون، ١٩٩٦) إلى أن التدريب على الاسترخاء يعد من الوسائل الناجحة لضبط وتعديل الحالة البدنية وال نفسية لدى الفرد، كما أن الإنبساط بعد حالة الإنقباض العضلي يؤدي إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الإنقباض حيث أن هذا يسهم في إنقباض عدد كبير من الألياف العضلية الأمر الذي يؤدي إلى درجة عالية من الإسترخاء في العضلة كلها. (شمعون، ١٩٩٦، ١٨٧)

وفيما يخص التصور العقلي يعزو الباحثان ذلك الى فاعلية البرنامج النفسي المقترح وما يحتويه من التدريب على مهارة التصور العقلي بنوعيه (الداخلي والخارجي) فمن خلالها تستطيع تصحيح وتغيير الحركات الخاطئة وزيادة القوة المحركة للجسم وتحسين طريقة الأداء إذ يشير (Weinberg, 2008) بان التدريب باستخدام التصور الخارجي والداخلي يوسع ويضيف معلومات ذات فائدة كبيرة تتعلق بالخبرة الحركية لدى الافراد وذلك لأن التصور الداخلي والخارجي من شأنه ان يضيف معلومات متنوعة ومن هذا المنطلق ينصح اللاعبون بأستخدام النوعين من التصور فمن خلالهما يصبح العمل ذاتي وتلقائي (Weinberg, 2008, 7, 9) إذ استخدم الباحثان التصور الداخلي والخارجي من خلال مشاهدة الأداء الفني على جهاز عارضة التوازن ولكل مهارة لبعض اللاعبات ذوات المستوى العالي فالطالبة تقوم بتصوير الاداء كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسها تسجل صوراً للمراحل الفنية للمهارة الحركية هذا ما أدى الى رفع الروح المعنوية وإخراج المهارة بصورتها النهائية وأعطى نتائج ايجابية في الاختبار ألبعدي للأداء المهاري وتحقيق أفضل أداء إذ يشير (علاوي، ٢٠٠٢) إلى أن التصور العقلي من أهم الطرائق والأساليب الفاعلة لتعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية (علاوي، ٢٠٠٢، ٢٥١) ويرى (محمد عنان ١٩٩٥) نقلاً عن إسحاق (isaag ١٩٩٢) أن الطلاب الذين يستمرون في استخدام التصور العقلي يحسنون مهاراتهم الرياضية بدرجة أفضل من غيرهم (عنان ، ١٩٩٥ ، ٧٣)

كما ان التصور العقلي يساعد على استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الايجابي وتحقيق الأهداف. (شمعون، ١٩٩٦، ٢٢٢)

أما بالنسبة إلى مهارة تركيز الانتباه يعزو الباحثان ذلك للبرنامج التدريبي النفسي المقترح وما تضمنه التمارينات المقترحة لتركيز الانتباه التي تم التدريب عليها وتعليمها ضمن المنهج المعد لذلك ومحاولة التركيز على التفاصيل الدقيقة للواجبات الحركية، وكذلك التركيز على التخلص من الانفعالات الزائدة والتوتر إذ تساعد هذه التمارين في زيادة السيطرة على الحركات لتحقيق الهدف منها وتكوين الصورة اللازمة للأداء الأمثل مما أعطى المتعلمين معلومات كافية عن كيفية الأداء الصحيح للمهارات إذ يشير (البياتي، ٢٠٠٩) الى أن تركيز الانتباه يؤثر في دقة وضوح درجة الاتقان للمهارات الحركية ولا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط وإنما يرتبط بمقدرة الرياضي على تركيز الانتباه والقدرة على الاسهام الواعي للرياضي للتحكم في مهاراته الحركية لأنه الأساس في نجاح عملية التعلم

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

أو التدريب أو المنافسة بأشكالها المختلفة ، فعدم التركيز يؤثر حتماً في الاداء وبشكل سلبي. (البياتي، ٢٠٠٩، ٣٨٩) كما يرى الباحثان الى ان التمرينات الخاصة بالتركيز المقترحة اعطت لهذه المجموعة فرصة جيدة للسيطرة والتحكم في الأفكار مما زاد على قدرة التركيز لدى العينة التجريبية وذلك بعزل العوامل المشتتة للانتباه ومحاولة التركيز على الجوانب المرتبطة بالأداء التي لعبت دوراً مهماً في تطوير قدرة التركيز لديهم وهذا ما اكدته معنوية الفروق لهذه المجموعة (التجريبية)

٤-١-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض المهارات الأساسية (مستوى الأداء المهاري) للمجموعة الضابطة ومناقشتها.

الجدول رقم (١٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي في بعض المهارات الأساسية (مستوى الأداء المهاري) للمجموعة الضابطة

| قيمة ت المحسوبة | الاختبار ألبعدي | | الاختبار القبلي | | المعالم الإحصائية المهارات الأساسية | ت |
|--------------------|-----------------|------|-----------------|------|--|---|
| | ع [±] | س | ع [±] | س | | |
| جهاز عارضة التوازن | | | | | | |
| ٢.٦٢٦ | ٠.٤٤٨ | ٥.٩٣ | ٠.١١٩ | ٥.٥٢ | الطلوع بالنهوض الفردي وسط العارضة | ١ |
| ١.٩٤١ | ٠.١٦٣ | ٤.٨١ | ٠.١٣٤ | ٤.٧٧ | وقفة الميزان | ٢ |
| ٢.٠٤٩ | ٠.١٠٩ | ٥.٧٧ | ٠.٠٧٦ | ٥.٦٩ | وثبة القطة | ٣ |
| ١.٢١٤ | ٠.٢٨٢ | ٦.٤٣ | ٠.٢٠٤ | ٦.٢٧ | هبوط النجمة | ٤ |

• معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٨)، قيمة (ت) الجدولية = ٢.٣١

من خلال ملاحظتنا للجدول (١٤) يتبين لنا.

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار ألبعدي في مهارة الطلوع بالنهوض الفردي وسط العارضة ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٦٢٦) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٣١) عند درجة حرية (٨) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$. اما بقية المهارات فلم تظهر أي فروق معنوية لان (ت) المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٣١).

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

٤-١-٥ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية في مستوى الأداء الفني لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها.

الجدول رقم (١٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري

| ت | المعالم الإحصائية | | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | |
|--------------------|--------------------------------------|--|--------------------|----------------|------------------|----------------|
| | المهارات الأساسية | | س | ع [±] | س | ع [±] |
| جهاز عارضة التوازن | | | | | | |
| ١ | الطلوع بالنهوض الفردي وسط العارضة | | ٧.٠٨ | ٠.٤٨٠ | ٥.٩٣ | ٠.٤٤٨ |
| ٢ | وقف الميزان | | ٥.٨٩ | ٠.٦٨١ | ٤.٨١١ | ٠.١٦٣ |
| ٣ | وثبة القطة | | ٧.٠٢٢ | ٠.٢٣٨ | ٥.٧٧ | ٠.١٠٨ |
| ٤ | هبوط النجمة | | ٧.٨٥ | ٠.٣٧١ | ٦.٤٣ | ٠.٢٨٢ |

• معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٦)، قيمة (ت) الجدولية = ٢.١٢

من خلال ملاحظتنا للجدول (١٥) يتبين لنا.

وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي في مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية والضابطة

ولمصلحة المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثان الفروق المعنوية التي ظهرت في الجدول (١٥) في مستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن ولكافة المهارات الأساسية ولمصلحة المجموعة التجريبية لفاعلية البرنامج المقترح والذي تضمن التدريب على بعض المهارات النفسية وهي الاسترخاء العضلي والعقلي والتصور العقلي بنوعيه الداخلي والخارجي فضلاً عن استخدام تمارين تركيز الانتباه التي ساعدت الطالبات الى اكتساب العديد من الأنماط السلوكية التي تؤدي بدورها إلى تحسين مستوى ادائهن ، اذ ان المنهج التعليمي المتبع في الكلية يركز على الاداء المهاري حصراً دون ان تخضع الطالبات لاي تدريبات نفسية للتعرف على جوانب اداء الحركة التي تتكون منها المهارة الحركية ليأخذ المتعلم صورة واضحة عن الاداء.

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

١-٥ الاستنتاجات :

في ضوء المعالجة الإحصائية لنتائج اختبارات البحث وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل إلى الآتي:

- ١- أثبت البرنامج النفسي المقترح للمهارات النفسية فاعليته في خفض التوتر النفسي للمجموعة التجريبية .
- ٢- أثبت البرنامج النفسي المقترح للمهارات النفسية فاعليته في تحسين مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية .
- ٣- لم يحقق البرنامج التدريبي المتبع الذي استخدمته المجموعة الضابطة أثراً فاعلاً في خفض التوتر النفسي ، ومعظم المهارات الحركية باستثناء مهارة الطلوع بالنهوض الفردي بحيث أن الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لم ترتق إلى مستوى معنوي .
- ٤- حقق البرنامج التدريبي المتبع أثراً إيجابياً في تطوير بعض المهارات الحركية (الطلوع بالنهوض الفردي وسط العارضة ، وكذلك مهارة الارتكاز الأمامي) .
- ٥- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي المتبع في متغيري (التوتر النفسي ، المهارات الحركية) قيد البحث وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

٢-٥ التوصيات والمقترحات :

في ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحثان يوصي بما يأتي:

- ١- التأكيد على استخدام برنامج المهارات النفسية الذي قام الباحثان بأعداده لدوره الفعال في خفض مستوى التوتر النفسي لطالبات السنة الدراسية الثانية من كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .
- ٢- التأكيد على استخدام برنامج المهارات النفسية الذي قام الباحثان بأعداده في تطوير مستوى المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن .
- ٣- ضرورة إجراء بحوث ودراسات على مهارات نفسية أخرى وعلى مهارات حركية وعلى أجهزة أخرى .
- ٤- ضرورة إشراك مدرسي التربية الرياضية في دورات تدريبية للتعريف بأهمية دور البرامج النفسية وتأثيرها على مستويين هما الحالة النفسية ومستوى الأداء .
- ٥- يقترح الباحثان أن تراعي المناهج في الدراسة الأولية نتائج البحوث التطبيقية ومنها بحثنا المتواضع كما يقترح الباحثان أن تتضمن الدورات الخاصة وخلصات البحوث التطبيقية لضمان تنشئة الجيل بطريقة صحيحة في التعامل مع تقنيات الأجهزة الرياضية . كون البرنامج اثبت فاعلية تطبيقه وفي حدود عينة البحث.

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

المصادر

١. باهي، مصطفى حسين (١٩٩٩م): المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
٢. راتب ، أسامة كامل (٢٠٠٠م): تدريب المهارات النفسية ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ٣. بدر الدين ، طارق محمد وعرفة ، علي سلامة (٢٠٠٠م): دراسة لتحديد المستويات المعيارية لاختبار الإدراك البصري للاعبين كرة اليد ، المجلة العلمية .
٣. فان دالين، ديوبولد (١٩٨٤م): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، ط٣، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
٤. بلوم، بنيامين وآخرون (١٩٨٣م): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة): محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكروهيل، القاهرة.
٥. الداهري، صالح حسن والكبيسي، وهيب نجيب (٢٠٠٠م): علم النفس العام، دار الكندي للنشر والتوزيع ، اريد ، الأردن .
٦. رضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠٦م): المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
٧. النعمي، ضرغام جاسم محمد (٢٠٠٢م): تقويم بعض الاختبارات البدنية والمهارية لبعض الألعاب الجماعية على وفق النظرية الفلسفية والأسس العلمية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٨. إبراهيم، مروان عبد المجيد (٢٠٠٢م): طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
٩. عويس، خير الدين علي (١٩٩٩م): دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، القاهرة .
١٠. الزواوي ، رنا احمد (١٩٩٢م): اثر برنامج في حل المشكلات على ضبط التوتر النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية .
١١. علاوي ، محمد حسن والسويدي، احمد مصطفى (١٩٩٥م): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ج١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
١٢. راتب، أسامة كامل (١٩٩٥م): علم النفس الرياضي - المفاهيم والتطبيقات، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة .
١٣. النبهان، موسى (٢٠٠٤م): أساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط١ ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان الأردن .
١٤. الضمد، عبد الستار (٢٠٠٠م): فسيولوجيا العمليات العقلية، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن.
١٥. حماد، مفتي إبراهيم (٢٠٠١م): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
١٦. عبد اللطيف ، مدحت (١٩٩٠م): الصحة النفسية والتفوق الدراسي ، دار النهضة العربية ، بيروت .
١٧. الشناوي، محمد محروس (١٩٩٤م): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ط١ ، دارالغريب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

١٨. أبو فرحة ، خليل (٢٠٠٠م): الموسوعة النفسية ، ط ١ ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
١٩. الجسماني ، عبد علي (١٩٩٥م): القلق والتوتر وأثرها في الإبداع عند الأدياء ، مجلة كلية الآداب، جامعة صنعاء، (٢٣٧-٢٦٦).
٢٠. البرغوثي ، سائد عبد الحميد (١٩٨٦م): فن الاسترخاء ، دار مناهل للطباعة والنشر . ٢١. المعروف، صبحي (٢٠٠١م): التوتر المزمن ، محاضرة أقيمت على طلبة جامعة السلطان قابوس، ط (بلا)، مركز الإرشاد والتوجيه ، سلطنة عمان .
٢٠. شمعون، محمد العربي (١٩٩٦م): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
٢١. عنان ، محمود مرسي (٢٠٠٥م): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٢. راتب، أسامة كامل (٢٠٠٧م): علم النفس الرياضي - المفاهيم والتطبيقات، ط٤، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٣. علاوي ، محمد حسن (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٤. حسين ، عايدة علي وجاري ، هدى شهاب وعبد الرزاق ، زينة عبد السلام (٢٠١٣): الأسس الفنية والميكانيكية للجمناستك الفني للسيدات ، ط ١ ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
٢٥. قرمة ، نيران صادق (١٩٩٢م): الجميز للنبات ، مديرية مطبعة وزارة التربية ، رقم (٣) ، بغداد ، العراق .
٢٦. شمعون ، محمد العربي (٢٠٠١م): التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٧. محمد ، مفتي إبراهيم (١٩٩٤) : " الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم " دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة .
٢٨. الصغير ، محمد محمود (٢٠٠٧م): فاعلية التمرينات النوعية باستخدام معلومات التغذية الراجعة على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على حصان القفز، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية للبنين ، رسالة ماجستير غير منشورة .
٢٩. جابر، اشرف محمد علي وسلطان، محمد إبراهيم محمود (٢٠٠٢م): تأثير برنامج التدريب الذهني على مستوى قدرات التفكير الأبتكاري والتصرف الخططي لناشئ كرة القدم، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (١٤)، ج١، جامعة أسيوط، مصر .
٣٠. البياتي، بسام عباس محمد(٢٠٠٩): "تأثير تمارين مقترحة لتركيز الانتباه في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة المباراة"، بحث منشور في مجلة الفتح العدد ٤١ .
31. Sylvester, R. (1997): **Stress, Instructor**, 86 March.
32. Vaughan , M .E (1989): **The effect of progressive muscle relaxation on stress clerical workais** . Aaron Journal , August , vole . 3 , p . p .
33. Schmidt, A. Richard (1991): **Motor control and learning** Human kinetics publisher, U.S.A
34. Singer ,et.al (1994): **Training mental quickness in begining intermediate Tennis players** , R_seavly (Ed), Jownal of the sports psychology , vol 8, no3, human, Kinetics publisher, in .
35. Weinberg, Robert (2008): **Dose Imagery Work? Effects on Performance and mental skills**, volume (3) Issue(1)

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

الملحق رقم (١)

السادة الخبراء والمتخصصين بمجالات علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم وعلم النفس والجمناستك الذين تم مقابلتهم وعرض استمارات الاستبيان عليهم لاختيار الصفات البدنية والمهارات الأساسية والاختبارات البدنية والنفسية واختيار مدى صلاحية البرنامج النفسي المقترح

| الجمناستك | علم النفس | الاختبارات | الصفات البدنية | أسماء السادة المتخصصين |
|-----------|-----------|------------|----------------|-------------------------------------|
| (*) | | | | أ. د. قتيبة زكي طه التاك |
| | (*) | | | أ. د. ناظم شاكر الوتار |
| | | (*) | | أ. د. هاشم أحمد سليمان |
| | | (*) | | أ. د. ثيلا م يونس علاوي |
| | | (*) | | أ. د. محمد خضر أسمر |
| | | | (*) | أ. د. أياد محمد عبد الله |
| (*) | | | | أ. د. عامر محمد سعودي |
| | | (*) | | أ. د. مكي محمود حسين |
| | (*) | | | أ. د. سمير يونس محمود |
| | | (*) | | أ. د. جاسم محمد نايف الرومي |
| | | (*) | | أ. د. عبد الكريم قاسم غزال |
| | | (*) | | أ. د. إيثار عبد الكريم قاسم |
| | (*) | | | أ. د. عكلة سليمان الحوري |
| | (*) | | | أ. د. أحمد يونس محمود البجاري |
| | (*) | | | أ. د. ندى فتاح زيدان |
| | (*) | | | أ. د. أسامة حامد محمد |
| | | (*) | | أ. م. د. سبهان احمد الزهيري |
| | (*) | | | أ. م. د. زهير يحيى المعاضيدي |
| | | (*) | (*) | أ. م. د. موفق سعيد الدباغ |
| | | (*) | (*) | أ. م. د. عبد الجبار عبدالرزاق الحسو |
| | | (*) | | أ. م. د. وليد خالد رجب |
| | (*) | | | أ. م. د. نغم محمود محمد |
| | (*) | | | أ. م. د. نبراس يونس محمد |
| | | (*) | | أ. م. د. وليد ذنون يونس |
| | (*) | | | أ. م. د. قيس محمد علي |

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين.....

| | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----------------------------|
| | (*) | | | أ.م.د. عصام محمد عبدالرضا |
| | (*) | | | أ.م.د. احمد وعداالله |
| | (*) | | | أ.م.د. محمد علي عباس |
| | (*) | | | أ.م.د. ياسر محفوظ حامد |
| | (*) | | | أ.م.د. صبيحة ياسر مكطوف |
| | (*) | | | أ.م.د. علي دريد خالد |
| | (*) | | | أ.م.د. فضيلة عرفات محمد |
| (*) | | | | أ.م.د. افراح ذنون يونس |
| (*) | | | | أ.م.د.كسرى احمد فتحي |
| | | (*) | (*) | أ.م.د. عمر سمير ذنون |
| | | (*) | (*) | أ.م.د. سعد باسم جميل |
| | (*) | | | أ.م.د. رافع ادريس عبدالغفور |
| (*) | | | | م.د. حيدر غازي اسماعيل |
| (*) | | | | م.د. علي حسين محمد |
| (*) | | | | م.د. أبي رامز البكري |
| (*) | | | | م.د. خالد محمد شعبان |
| | (*) | | | م. م. نغم مؤيد محمد |
| (*) | | | | السيد صائب مهدي |