

## التهيئة النفسية وأثرها في تنمية الثقة بالنفس ومواجهة القلق لدي طالبات تخصص الجمباز الفني بكلية التربية الرياضية

\*أ.د/عبد الحكيم رزق عبد الحكيم

\*\*م.م/حنان محمد سامي

حسن

المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم تطوراً كبيراً في مختلف الميادين الرياضية، ولقد أصبح الاستناد إلى نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول إلى مستويات القمة الرياضية، ولعل الطفرات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك، ولذا أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه على البيئة الرياضية المصرية وخاصة على مراحل الناشئين المختلفة، حيث يمثلون النواة والأساس في تنشئة الأجيال الرياضية حتى يمكننا الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية.

ويتطلب الأداء الحركي في الأنشطة الرياضية إلى درجة عالية من التناسق الحركي بمعنى المقدرة على إظهار الأفعال الحركية المناسبة في ظروف معينة بناء على الخبرات الحركية السابقة أو المهارات المتقنة ، وبمعنى آخر مقدرة الرياضي على التصرف الحركي في مواجهة الظروف المختلفة أثناء الأداء.(١: ٢٣٤)

ورياضة الجمباز الفني من الرياضات الأساسية التي تهتم بها الدول المتقدمة حيث أنها تساهم في تحقيق أهداف التربية الرياضية بدرجة كبيرة، وتساعد علي بناء الجسم بناءً صحيحاً وسليماً من خلال تعدد أشكالها وتباين أجهزتها وكثرة مهاراتها، حيث أن اكتساب المهارات الحركية تعتبر أحد أهداف التربية الرياضية كما أن التعرف علي كيفية اكتسابها هو أمر أساسي لتخطيط مجالات التربية الرياضية.(٥١ : ٦)

\* أستاذ علم النفس الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون الدراسات العليا والبحوث جامعة أسيوط.

\*\* مدرس مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي كلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

ويعد الجمباز الفني نشاط رياضي له مميزاته الخاصة التي تسهم في بناء الفرد بدنياً واجتماعياً ونفسياً وعقلياً، هذا إلى جانب تأثيرها الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه بما يضمن له التناسق والتكامل بالإضافة إلى تنمية التوافق العضلي العصبي مما يعمل على تحسين تحكم الفرد في جسمه وحركته. ( ٥٩ : ٨ )

فهو من الأنشطة التي تلعب فيها الصفات البدنية دوراً أساسياً ومنها المرونة والتوازن والقوة والرشاقة والسرعة والقدرة العضلية والتحمل إلى جانب تنمية الخصائص النفسية والعقلية حيث إنها رياضة فردية واللاعبة هي الوحيدة التي تتغلب على مخاوفها عند أداء المهارات ومثل هذا السلوك لا بد أن يؤدي إلى إيجاد الثقة بالنفس. ( ٣٤ : ٢٣ )

كما أنها من الرياضات التي تحتاج إلى التسلسل في عملية التدريب والتعلم حيث أن أداء المهارات في رياضة الجمباز يحتاج إلى توفير قدرات بدنية وفسولوجية ونفسية لدي لاعبيها لما تتسم به من صعوبة في أدائها واحتياجها إلى كثير من الجهد في عملية التدريب والتعامل مع ممارسيها. ( ٥١ : ٧ )

ويتميز الأداء على جهاز الحركات الأرضية بالقدرة على الإحساس بالحركة والتحكم في حركات الجسم أثناء المرجحات والدورانات والشقبات بجانب القدرة على إدراك المكان والاتجاه والمدى الحركي بالأطراف أو حركة الجسم ككل وتبادل الانقباض والانقباض المرتبط بالثني والمد والدوران الجسم المطلوب بجانب الإحساس العضلي والحركي حيث يلاحظ أن الإحساس الحركي يساهم في عملية استيعاب واكتساب وتنمية المهارات الحركية بصفة خاصة. ( ٩ : ٦٣ )

وكذلك التسلسل والاستمرار وتغيير سريع للاتجاهات والتحرك في مستويات مختلفة أثناء أداء الجملة الحركية مما يتطلب من اللاعب السيطرة الكاملة علي الجسم مع الثقة بالنفس والشجاعة أثناء أداء المهارات الحركية. ( ٥١ : ٧ )

كما يشير "طارق بدر الدين" (٢٠٠٥) أن هناك إعتقاد خاطئ يرى أن تدريب المهارات النفسية يناسب الصفوة من رياضي المستوى العالي فقط، والواقع هو أنها تناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم وهناك قاعدة عامة توضح أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية في عمل مبكراً كان ذلك أفضل. (٢١: ٣٥)

و يشير "محمد علاوي" (١٩٩٨)، "جون ألبينسون Albinson"، "كريستوفر شامبروك Sambrook" (١٩٩٦) على أن الجوانب النفسية والذهنية الهامة للأداء الرياضي هي: (القدرة على التصور الذهني، القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز الرياضي). (٤٨: ٥٤٣)

وتعد الثقة بالنفس من أهم السمات التي يمكن أن يمتلكها الفرد وقد تعكس مقدرة الفرد في التعبير عن نفسه، وتلعب الثقة بالنفس دوراً هاماً في تحسين فعالية شخصية الرياضي وبناء ثقته بنفسه وبالتالي رفع مستوى الأداء المهاري. (٨٧)

والثقة بالنفس أحد العناصر الهامة التي تؤدي إلى النجاح الرياضي بصفة عامة والجمبار بصفة خاصة لأنها نواة الأداء الرياضي، كما أنها تعكس للفرد شخصيته. (٨٧)

ويتفق هذا مع كل من "بوراس Booras" (٢٠٠١)، "دوني Dohney" (١٩٩٣) ، "بلسنجر Plessinger" (١٩٩٩) في أن الوصول لقمة المستوى الرياضي تعتمد بصورة كبيرة على إرتفاع درجة الثقة بالنفس والتي تؤثر على إرتفاع مستوى الأداء لكافة المستويات. (٧٠) (٧١) (٨١)

وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن القلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها، كما يؤدي القلق إذا زادت

حدثه إلى فقدان التوازن النفسي **Homes Tatis**، الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية.

وقد أشار كل من "مارتنز Martens"، "كوكس Cox" (١٩٩٦)، "محمد علاوي" (١٩٩٨) إلى أن القلق بالنسبة للاعبين قد يكون له قوة دافعية إيجابية أو قد تكون له قوة دافعية سلبية أي أن التأثير الإيجابي للقلق قد يدفع اللاعب لمواجهة ظروف المنافسة والاستفادة من نتائج التدريب واستخدام المهارات والفنيات والتقنيات في استراتيجيات دافعية إيجابية. (٨٩ : ٦٥)، (٣٧٩ : ٤٧)

والقلق البدني يتميز بالتوتر البدني وعرق اليدين وزيادة ضربات القلب، ويتم تخفيض القلق البدني بالتنفس المركز- التدريب على الاسترخاء العميق - إعادة تفسير مشاعرك وكذلك استخدام الإشارات المنشطة لضبط القلق عن طريق الكلمات أو العبارات الإشارية وذلك لزيادة المثير والاستثارة لمساعدة اللاعب للوصول للأداء الأمثل. (١٥٨ - ١٦٩ : ٥٥)

هذا وتكمن مشكلة البحث الرئيسة في الاعتقاد الخاطئ للقائمين على العملية التدريبية بأن الأولوية الأولى هي الاهتمام بالبرامج التدريبية البدنية والمهارية فقط ، ولكن التكامل بين الجوانب (التعليمية ، والتدريبية ، وال نفسية) يسهم في الوصول بالطالبة إلى الأداء الفني الأمثل بصورة تسهم في تقليل الوقت والجهد المبذولين، فتنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للجمباز الفني، ومن خلال المسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية وعلى حد علم الباحثون وجد قلة الدراسات التي تناولت المهارات النفسية وعلاقتها بالناحية التدريبية لرياضة الجمباز الفني وأيضاً من خلال متابعة الباحثون لمحاضرات طالبات تخصص الجمباز الفني لاحظوا عدم توافر القدرة لدى الطالبات على الأداء الفني لمهارات الجمباز الفني بالشكل الأمثل والصحيح وكثرة الأخطاء في الأداء

الفنى التى تؤدى بالطالبة إلى درجات أقل فى التقييم النهائى والتى قد تكون نتيجة عدم استرجاع وتصور الأداء فى عقلها قبل أدائها وكذلك عدم قدرتها على التحليل السليم لموقف التقييم، ويستمد هذا البحث أهميته فى محاولة تنمية بعض المهارت النفسية الأساسية المرتبطة برياضة الجمباز الفنى بطريقة تساهم فى اختصار وقت التعليم، والإرتقاء بالأداء الفنى، لذا تكمن الحاجة لمثل هذه الدراسة العلمية أصبحت ملحة وضرورية لتوجيه نظر القائمين على عمليتى التعليم والتدريب لمبتدئى الجمباز الفنى إلى التركيز على استخدام كافة القدرات العقلية أثناء تعليم مهارات الجمباز الفنى وعند ممارستها والتدريب عليها.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التهيئة النفسية فى تنمية الثقة بالنفس ومواجهة القلق لدى طالبات تخصص الجمباز الفنى بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

#### فروض البحث:

- التهيئة النفسية تؤثر تأثيراً ايجابياً على تنمية الثقة بالنفس ومواجهة القلق لدى طالبات تخصص الجمباز الفنى بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

#### المصطلحات الواردة بالبحث:

##### ١- التهيئة النفسية:

هو زيادة الحساسية تجاه مثير معين بسبب تجربة سابقة، وهو يعتمد على الذاكرة اللاواعية بخلاف التذكر الذى يعتمد على الذاكرة الواعية، وأظهرت بعض الدراسات أن التهيئة يمكن أن تؤثر فى عملية اتخاذ القرارات.(٨٨)

##### ٢- الثقة بالنفس:

درجة إعتقاد الفرد أو تأكده من قدرته على النجاح فى مهمة معينة كما انها قدرة الفرد الرياضي على الإقتناع بإمكانية تحقيق الواجبات الحركية المطلوبة وتقبل التحديات التى تختبر قدراته الشخصية. (٥ : ٤٨)

### ٣- القلق:

إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله. (٤٧ : ٣٧٩)

الدراسات السابقة والمشابهة:  
أولاً: الدراسات العربية.

- دراسة "تاهد خيرى عبد الله فياض" (٢٠١٠) ( ٥٨ ) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البيلاتس على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والثقة بالنفس ومستوى الأداء المهارى لجهاز الحركات الأرضية"، واستهدفت الدراسة تصميم برنامج لتدريبات البيلاتس ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والثقة بالنفس، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة تخصص الجمباز بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق وبلغ حجم العينة (١٦) طالبة، وكانت أهم النتائج أن برنامج تدريبات البيلاتس أثر تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والثقة بالنفس.

- دراسة "عبد الحكيم رزق عبد الحكيم" (٢٠٠٩) (٢٦) بعنوان "الاسترخاء وأثره في مواجهة التوتر العضلي والقلق لدى كبار السن"، واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير ومقارنة البرنامج المقترح على كل من كبار السن الرياضيين وغير الرياضيين في كل من المتغيرات الاسترخاء والتوتر العضلي والقلق، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي

والبعدي علي مجموعتين تجريبيتين، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من من كبار السن فوق خمسون عاما قوامها (٢٥) فردا، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح لتمرينات الاسترخاء التعاقبي كان له تأثير في تحسن نسبة الاسترخاء لدى عينة البحث كبار السن الرياضيين وغير الرياضيين بنسبة مختلفة.

### خطة وإجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي من خلال استخدام "التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياسين القبلي والبعدي" وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

ثانياً: مجتمع البحث

إشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الرابعة (المتخصصين بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي) بكلية التربية الرياضية جامعة اسوان للعام الجامعي ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م.

ثالثاً: عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين طالبات الفرقة الرابعة (تخصص الجمباز الفني) بكلية التربية الرياضية جامعة اسوان للعام الجامعي ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م والبالغ عددهم (٨) طالبات، بالإضافة إلي (٥) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية لاجراء الدراسة الاستطلاعية، وقد قام الباحثون باجراء التجانس لعينة البحث لضمان اعتدالية متغيرات (السن والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم والمتغيرات البدنية وتقييم الأداء الفني لمهارة الشقلبة الأمامية السريعة علي جهاز الحركات الأرضية) وجدول (١) يوضح ذلك:

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة

البحث

ن = (٨)

في المتغيرات (قيد البحث)

المتغيرات	البيان	القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الأساسية		السن	سنة	٢١.٩٨	٠.٤٣	٢٢	٠.٣٩
		الطول	سم	١٥٨.٥	٣.٥٩	١٥٧.٥	١.١٩
		الوزن	كجم	٥٨.٣	٧.٠١	٥٦.٥	٠.٧٩
		مؤشر كتلة الجسم	درجة	٢٣.٢٦	٣.٣٠	٢٢.٤١	٠.٤٢
المتغيرات النفسية	الثقة بالنفس	قائمة حالة الثقة الرياضية	درجة	٧٠.٨٨	١.٨١	٧١	٠.٣٤
	القلق	مقياس القلق الرياضي	درجة	٦١.٧٥	٢.٣١	٦٥.٥	٠.٨٦

يتضح من جدول رقم (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات (السن والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم والمتغيرات النفسية)، حيث انحصر معامل الالتواء ما بين ( ٠.٣٤ إلى ١.١٩) مما يؤكد إعتدالية توزيع بيانات أفراد عينة البحث حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm 3$  مما يؤكد تجانس أفراد العينة في المتغيرات (قيد البحث).

### أدوات جمع البيانات

إستخدم الباحثون لجمع البيانات اللازمة الوسائل المناسبة لطبيعة البحث وهي كالاتي:

#### ١- تحليل المراجع والدراسات السابقة :

قام الباحثون بإجراء مسح مرجعي للمراجع والأبحاث التي تمكنوا من الإطلاع عليها في مجال علم النفس الرياضي، كما قاموا بالإطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في تدريب الجمباز الفني.

#### ٢- المقابلات الشخصية :



تمثلت المقابلات الشخصية التي أجراها الباحثون في مقابلات مفتوحة غير مقننه مع بعض الخبراء من أساتذة التربية الرياضية (قسم علم النفس الرياضي- قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي)، وذلك بهدف التعرف على دور التهيئة النفسية في تنمية الثقة بالنفس ومواجهة القلق.

### ٣- الملاحظة:

قام الباحثون بتحديد مشكلة البحث من خلال الملاحظة العلمية.

### ٤- استمارات الإستبيان:

قام الباحثون بتصميم الاستبيان لاستطلاع رأي الخبراء كما موضح في مرفق (٢)، (٣)، (٤) ، (٥) وذلك لاستطلاع رأي خبراء علم النفس الرياضي في محاور وبنود الاستبيانات التي تضمنت أربعة استمارات رئيسية هي:

### - استمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم المهارات النفسية (قيد البحث) مرفق (٢).

استهدفت الإستمارة: تحديد المهارات النفسية الملائمة لطالبات الفرقة الرابعة (تخصص الجمباز الفني) بكلية التربية الرياضية جامعة اسوان.

### خطوات إعداد الإستمارة:

- الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة.
- عرض الإستمارة في صورتها المبدئية على الخبراء المتخصصين مرفق (١) .
- التوصل إلى أهم المهارات النفسية من خلال نسبة إتفاق آراء الخبراء وجدول (٢) يوضح ذلك .

- عمل التعديلات المقدمة من الخبراء وتوصل الباحثون إلى الاستمارة بشكلها النهائي مرفق (٢)

جدول (٢)  
النسبة المئوية لأراء الخبراء حول أهم المهارات النفسية (ن = ١٠)

م	المهارات النفسية	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	التصور العقلي	٨	٨٠%
٢	القدرة علي الإسترخاء	٨	٨٠%
٣	تركيز الإنتباه	٨	٨٠%
٤	الثقة بالنفس	١٠	١٠٠%
٥	القدرة علي مواجهة القلق	١٠	١٠٠%
٦	دافعية الإنجاز	٧	٧٠%

يتضح من جدول (٢) أن المهارات النفسية الملائمة لطالبات الفرقة الرابعة (تخصص الجمباز الفنى) بكلية التربية الرياضية جامعة اسوان، تراوحت نسبة موافقة الخبراء ما بين (٨٠% - ١٠٠%) وهى مناسبة ، حيث إرتضى الباحثون نسبة ٨٥% فأكثر .

- إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد أهم المقاييس النفسية المستخدمة لقياس مستوي الثقة بالنفس ومواجهة القلق لدى عينة البحث مرفق (٣) .

استهدفت الإستمارة:

تحديد أهم المقاييس النفسية المستخدمة لقياس مستوي الثقة بالنفس ومواجهة القلق لدى عينة البحث.

### خطوات إعداد الإستمارة:

- الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة.
  - عرض الإستمارة في صورتها المبدئية على الخبراء المتخصصين مرفق (١) .
  - التوصل إلى أهم المقاييس النفسية المناسبة لقياس مستوى الثقة بالنفس ومواجهة القلق من خلال نسبة إتفاق آراء الخبراء وجدول (٣) يوضح ذلك .
  - عمل التعديلات المقدمة من الخبراء وتوصل الباحثون إلى الإستمارة بشكلها النهائي
- مرفق (٣) .

### جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم المقاييس النفسية لقياس  
مستوي مستوى الثقة بالنفس ومواجهة القلق لدى عينة  
البحث. (ن = ١٠)

م	المقاييس النفسية	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	مقياس الثقة بالنفس اعداد "سيدني شروجر" (١٩٩٠م) تعريب ( عادل عبد الله محمد)	٦	%٦٠
٢	مقياس الثقة بالنفس تعريب ( محمد حسن علاوي) (١٩٩٨م)	٨	%٨٠
٣	قائمة حالة الثقة الرياضية تصميم : روبين فيلي Vealey تعريب (محمد حسن علاوي)	٩	%٩٠
٤	مقياس القلق الظاهري (تايلور) ترجمة (أحمد عزت راجح، محمد أحمد علي)	٧	%٧٠
٥	مقياس سمة القلق في المجال الرياضي (راينز مارتنز)	٨	%٨٠
٦	مقياس القلق الرياضي (محمد حسن علاوي)	٩	%٩٠

يتضح من الجدول (٣) ومن خلال النسبة المئوية لأراء الخبراء حول أهم المقاييس النفسية الملائمة لقياس مستوي مستوي الثقة بالنفس ومواجهة القلق لدى عينة البحث، حيث تراوحت ما بين (٦٠% - ٩٠%) حيث إرتضى الباحث نسبة ٨٥%.

استمارة استبيان لاستطلاع رأي الخبراء لتحديد محاور برنامج التهيئة النفسية المقترح مرفق (٤) .

استهدفت الاستمارة :

تحديد محاور برنامج التهيئة النفسية المقترح.

خطوات إعداد الاستمارة:

- الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة.
  - عرض الإستمارة في صورتها المبدئية على الخبراء المتخصصين.
  - تحديد محاور وعناصر برنامج التهيئة النفسية من خلال نسبة إتفاق أراء الخبراء وجدول (٤) يوضح ذلك .
  - عمل التعديلات المقدمة من الخبراء وتوصل الباحثون إلى الإستمارة بشكلها النهائي
- مرفق (٤).

جدول (٤)  
النسبة المئوية لأراء الخبراء فى عناصر برنامج التهيئة النفسية المقترح  
( ن = ١٠ )

م	العناصر	مجموع أراء الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة برنامج التهيئة النفسية المقترح إثني عشر إسبوعا ( ثلاثة شهور).	٨	٨٠%
٢	عدد الوحدات النفسية فى الأسبوع (٣) وحدات.	٩	٩٠%
٣	زمن الوحدة النفسية الكلية (٣٠) دقيقة.	٩	٩٠%
٤	موعد أداء الوحدة النفسية ( قبل الوحدة التدريبية).	٨	٨٠%
٥	أساليب تنفيذ برنامج التهيئة النفسية .(التدريبات الفردية، التدريبات الزوجية، الجماعية)	٨	٨٠%

يتضح من الجدول (٤) ومن خلال النسبة المئوية لأراء الخبراء تم تحديد مدة فترة الإعداد وعدد الوحدات وزمن الوحدة النفسية وموعد أداء الوحدة النفسية وأساليب تنفيذ برنامج التهيئة النفسية، والتي حصلت على أعلى نسبة من أراء السادة الخبراء فى عناصر برنامج التهيئة النفسية، حيث إرتضى الباحثون نسبة ٨٠% فأكثر .

إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد محتوى برنامج التهيئة النفسية المقترح مرفق (٥) .

استهدفت الاستمارة :

تحديد محتوى برنامج التهيئة النفسية المقترح.

خطوات إعداد الاستمارة:

- الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة.

- تم تصميم التدريبات التي تعمل علي تنمية الثقة بالنفس ومواجهة القلق ووضعها في إستمارة بشكلها المبدئي لعرضها علي الخبراء مرفق (١) لتحديد أنسب تلك التدريبات .

- توصل الباحثون بعد عرض الإستمارة على السادة الخبراء إلى التدريبات في صورتها النهائية مرفق (٥) .

٥- المقاييس النفسية المستخدمة:

مقياس قائمة حالة الثقة الرياضية:

إستعان الباحثون بمقياس قائمة حالة الثقة الرياضية صممه (روبين فيلي Vealey) تعريب

"محمد حسن علاوى" لقياس حالة الثقة الرياضية فى المجال الرياضي مرفق (٦) .

- وصف المقياس:

يتكون المقياس من ١٣ عبارة وتقوم الطالبة ا بالإجابة على عبارات المقياس طبقاً لمقياس

تساعي التدرج وذلك فى ضوء تعليمات المقياس، والدرجات العالية على المقياس تشير إلي أن الطالبة لديها درجة عالية من الثقة بالنفس.

- تعليمات المقياس:

- حاولي أن تفكري في درجة ثقتك في نفسك بصفة عامة عندما تتنافسي في المجال الرياضي.

- حاولي ان تتصورى ان هناك لاعبة أخرى معروفة لديك سواء في فريقك او في

فريق آخر بأنها تتميز باعلي درجة من الثقة في النفس في المجال الرياضي (

أي يستحق الدرجة العظمي و هي ١١٧ درجة ) .

- المطلوب منك ان تحددى الدرجة التي تستحقها بالمقارنة باللاعب الاخري  
الحاصلة علي الدرجة العظمي في الثقة بالنفس في مجال المنافسة الرياضية في  
رياضة الجمباز الفني .

- و الآن حددي درجتك التي تستحقها ( من ١ - ٩ درجات ) في المواقف التالية  
المرتبطة بالمنافسة الرياضية و التي تشير إلي درجة ثقتك في نفسك بصفة  
عامة عندما تتنافسي في المجال الرياضي بالمقارنة بدرجة اللاعب الاخري  
المميزة بالثقة بالنفس .

- حاولي ان تحددى بكل صدق و أمانة الدرجة التي تستحقها فعلا بالمقارنة  
بالزميلة الاخري و لا تحاولي ان تحددى الدرجة التي تتمني ان تحصلي عليها .

#### - تصحيح المقياس :

يتم جمع الدرجات التي حددتها الطالبة في جميع العبارات و كلما اقترب مجموع هذه  
الدرجات من الدرجة العظمي و قدرها ( ١١٧ ) كلما تميزت الطالبة بدرجة اكبر من سمة الثقة  
الرياضية كحالة.

#### مقياس القلق الرياضي:

إستعان الباحثون بمقياس القلق الرياضي صممه (محمد حسن علاوي) مرفق (٧) .

#### - وصف المقياس:

يتكون المقياس من ٢٠ عبارة وتقوم الطالبة بالإجابة على عبارات المقياس طبقاً لمقياس  
خماسي التدرج (أ، ب، ج، د، هـ) وذلك في ضوء تعليمات المقياس، والدرجات العالية على  
المقياس تشير إلي أن الطالبة لديها القدرة علي مواجهة القلق.

#### - تصحيح المقياس :

جدول رقم (٥) يوضح مفتاح تصحيح عبارات المقياس

درجة العبارة					رقم السؤال	درجة العبارة					رقم السؤال
هـ	د	ج	ب	أ		هـ	د	ج	ب	أ	
١	٢	٣	٤	٥	١	٥	٤	٣	٢	١	٢
٥	٤	٣	٢	١	٥	١	٢	٣	٤	٥	٣
٥	٤	٣	٢	١	٦	٥	٤	٣	٢	١	٤
١	٢	٣	٤	٥	٨	١	٢	٣	٤	٥	٧
٥	٤	٣	٢	١	٩	٥	٤	٣	٢	١	١١
١	٢	٣	٤	٥	١٠	٥	٤	٣	٢	١	١٢
١	٢	٣	٤	٥	١٣	١	٢	٣	٤	٥	١٤
٥	٤	٣	٢	١	١٥	١	٢	٣	٤	٥	١٧
٥	٤	٣	٢	١	١٦	٥	٤	٣	٢	١	١٨
١	٢	٣	٤	٥	١٩	١	٢	٣	٤	٥	٢٠

يتضح من جدول رقم (٥) مفتاح تصحيح عبارات مقياس القلق الرياضي

خطوات تنفيذ البحث

- التجربة الإستطلاعية :



أجري الباحثون الدراسة الاستطلاعية على طالبات الفرقة الرابعة من عينة الدراسة الاستطلاعية و من غير العينة الأصلية للبحث ولكنهم بنفس مواصفات عينه البحث ومن مجتمع البحث وبلغ عددهم (٥) طالبات، فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٨/١٥ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/٨/٢٠م، والدراسة الإستطلاعية هدفت إلى تحقيق الآتي:

- التأكد من مدي مناسبة المقاييس النفسية المستخدمة لقياس المتغيرات الاساسية قيد البحث.
- تدريب المساعدين على طرق إجراء المقاييس النفسية الخاصة بقياس المتغيرات الاساسية قيد البحث.

من خلال الدراسة الاستطلاعية استطاع الباحثون التوصل إلى النتائج التالية :

- مناسبة المقاييس النفسية المستخدمة لقياس المتغيرات الاساسية قيد البحث.
- تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق البرنامج النفسي حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج
- كفاءة وخبرة المساعدين ودقتهم فى القياس وتسجيل النتائج.

المعاملات العلمية المستخدمة فى البحث:

الصدق:

قام الباحثون بإستخدام صدق التمايز، وذلك من خلال إجراء الإختبارات علي عينة مميزة وهم من الطالبات بأكاديمية الجمباز للموهوبين، وأهم ما يميزهم قضاء فترة تدريب مدتها (عام)، والمجموعة غير المميزة وهم عينة البحث الاستطلاعية، وتم إجراء هذه الإختبارات فى الفترة من ٢٠٢٠/٨/٢٢م إلى ٢٠٢٠/٨/٢٤م، وقد قام الباحثون بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق المقاييس النفسية، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة و غير المميزة في المقاييس  
النفسية (قيد البحث) ن = ١ = ٢ = (٥)

الدلالة	قيمة ت	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		القياسات	البيان المتغيرات
		ع	س	ع	س		
دالة	١٣.٥٤	٠.٩٢	٦٩.٦٣	٠.٦٤	٩٥.١٣	قائمة حالة الثقة الرياضية	الثقة بالنفس
دالة	٧.٦٨	١.٠٦	٦٠.٦٣	١.٥١	٨٦.٦٣	مقياس القلق الرياضي	القلق

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين كلا من درجات المجموعة المميزة والغير مميزة لصالح أفراد المجموعة المميزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يعني قدرة المقاييس النفسية على التمييز بين المستويات وبذلك تكون صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

### النتائج:

استخدم الباحثون طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test)، بعد مرور (١٠) أيام من تطبيق القياس الأول في الفترة من ٢٦/٨/٢٠٢٠م إلى ٥/٩/٢٠٢٠م لحساب ثبات المقاييس النفسية (قيد البحث)، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين على نفس المجموعة الاستطلاعية. وجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)  
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في المقاييس النفسية (قيد البحث)  
ن = (٥)

مستوي الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		القياسات	البيان المتغيرات
		ع	س	ع	س		
غير دال	٠.٤٠	٠.٨٩	٦٩.٤٠	٠.٥٥	٦٨.٦٠	قائمة حالة الثقة الرياضية	الثقة بالنفس
غير دال	٠.١٠	٢.٦١	٦٢.٤٠	٢.١٧	٦١.٢٠	مقياس القلق الرياضي	القلق

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ٠,٨١

يتضح من جدول رقم (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المقاييس النفسية (قيد البحث) عند مستوى (٠,٠٥) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه المقاييس، ويؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني التي تراوحت ما بين (٠,٤٠ - ٠,١٠) مما يدل على أن المقاييس النفسية المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

#### - برنامج التهيئة النفسية المقترح:

تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في مجال علم النفس الرياضي ورياضة الجمباز الفني لتحديد عناصر برنامج التهيئة النفسية المقترح مرفق (٨) من حيث (مدة البرنامج- عدد وحدات التدريب الأسبوعية- زمن الوحدة النفسية - موعد أداء الوحدة النفسية ) ثم تم عرضها على السادة الخبراء مرفق (١) ، لإختيار عناصر البرنامج التي تتناسب مع المرحلة السنوية.

#### • خطوات إعداد برنامج التهيئة النفسية المقترح:

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

- تحديد المهارات النفسية قيد البحث مستعينا بتحليل المراجع العلمية وآراء الخبراء والمتخصصين.
- وضع تدريبات المهارات النفسية التى تعمل على تنمية المهارات النفسية قيد البحث .
- إختيار انسب تلك التدريبات مستعينا بآراء الخبراء والمتخصصين حتى يكون تأثيرها إيجابياً على متغيرات البحث (تنمية الثقة بالنفس والقدرة علي مواجهة القلق) .
- هدف برنامج التهيئة النفسية المقترح:

#### يهدف برنامج التهيئة النفسية المقترح إلى:

- تنمية الثقة بالنفس والقدرة علي مواجهة القلق لطالبات تخصص الجمناز الفني بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان.
- إعداد الطالبات نفسياً لمجابهة الظروف المتغيرة خلال التدريب والمنافسة.
- أسس تصميم البرنامج التدريبي المقترح:  
تم مراعاة الاسس التالية:
- أن يحقق برنامج التهيئة النفسية الأهداف التى وضع من أجلها.
- مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين أفراد العينة قيد البحث.
- مراعاة عنصرالمرونة فى برنامج التهيئة النفسية والتكيف مع الظروف الطارئة ووضع الحلول .
- مراعاة مبدأ التدرج بتدريبات المهارات النفسية .
- تحديد الخطة الزمنية التطبيقية لبرنامج التهيئة النفسية المقترح.
- تحديد الأبعاد الرئيسة لبرنامج التهيئة النفسية المقترح.

- أن يتم وضع الوحدة النفسية فى ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.

- مراعاة العوامل الإجتماعية وظروف الحياة اليومية مع المحافظة علي الرعاية النفسية.

• محتوى البرنامج:

إحتوى برنامج التهيئة النفسية على بعض تدريبات المهارات النفسية لكل بعد وذلك لتنمية مستوى المهارات النفسية ( قيد البحث) لدى عينة البحث مرفق(٨) .

• أبعاد برنامج التهيئة النفسية:

- البعد الأول: الثقة بالنفس :-

- وصف البعد :

يساعد هذا البعد علي تطوير الأداء الحركي للطالبة من خلال تحسين مستوى الثقة بالنفس لدي الطالبة حيث إستخدم الباحثون مجموعة من التدريبات المقننة لمهارة الثقة بالنفس .

- الهدف من البعد :

- التحكم فى الأستجابات الإنفعالية .

- الوصول بالطالبة إلي حالة الثقة بالنفس المثلي

البعد الثاني: القدرة علي مواجهة القلق :-

- وصف البعد :

يمثل هذا البعد جانباً هاماً من جوانب تطوير الأداء الحركي للطلبة إذ يحتوي علي مجموعة من تدريبات القدرة على مواجهة القلق .

#### -الهدف من البعد :

- التحكم في الاستجابات الإنفعالية .
- تنمية القدرة علي التحكم في التوتر والقلق .
- إكساب الطلبة المزيد من المقدرة علي ضبط النفس .
- المدة الزمنية لأبعاد برنامج التهيئة النفسية :  
(١٢) أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.
- زمن الوحدة : (١٠) ق ثقة بالنفس ، (١٠) ق  
القدرة علي مواجهة القلق، (٥) ق إستيقاظ.

#### • التوزيع الزمني للبرنامج النفسي المقترح:

قام الباحثون بتصميم برنامج التهيئة النفسية المقترح وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء، بحيث تضمن البرنامج المحاور الآتية:

#### - تحديد الفترة الزمنية لبرنامج التهيئة النفسية:

تم تحديد الفترة الزمنية لبرنامج التهيئة النفسية بـ إثني عشر أسبوعاً ( ثلاثة شهور ) .

#### - تحديد عدد الوحدات خلال برنامج التهيئة النفسية:

تم تحديد عدد الوحدات النفسية بواقع (٣) وحدات خلال الأسبوع التدريبي للعينة قيد البحث، وبالتالي يكون عدد الوحدات النفسية خلال البرنامج (٣٦) وحدة نفسية .

#### - تحديد زمن الوحدة النفسية :

- زمن الوحدة النفسية = ٢٥ دقيقة .

- مقسمة كالتالى ( ٢٠ دقيقة تدريب للمهارات النفسية - ٥ دقائق إستيقاظ)

- الزمن الكلى لبرنامج التهيئة النفسية =  $١٢ \times ٣ \times ٢٥ = ٩٠٠$  دقيقة.

قام أفراد العينة بتطبيق برنامج التهيئة النفسية المقترح وتم إختيار تمرينات البرنامج الأساسية فى ضوء الدراسات المشابهه وكذلك الدراسة الاستطلاعية لأراء السادة الخبراء لإختيار تمرينات البرنامج .

• أساليب تنفيذ برنامج التهيئة النفسية المقترح:

إعتمد الباحثون على الاساليب التالية فى تنفيذ برنامج التهيئة النفسية:

- التدريبات الفردية لكل طالبة على حدة.

- التدريب الجماعى.

• أساليب تقويم برنامج التهيئة النفسية المقترح:

إعتمد الباحثون فى تقويم برنامج التهيئة النفسية على :

- الدراسات الاستطلاعية .

- مقياس المهارات النفسية (قيد البحث).

- التجربة الأساسية :

وقام الباحثون بإجراء التجربة الاساسية لجميع أفراد عينة البحث وفقاً للإجراءات الآتية:

#### - القياسات القبليّة.

قام الباحثون بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث وذلك من ٢٠٢٠/٩/٨م إلى ٢٠٢٠/٩/٩م والتي تضمنت قياس:

- اليوم الأول: ٢٠٢٠/٩/٨م : تطبيق مقياس الثقة بالنفس لطالبات تخصص الجميز الفني بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

- اليوم الثانى: ٢٠٢٠/٩/٩م: تطبيق مقياس مواجهة القلق لطالبات تخصص الجميز الفني بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

#### تطبيق البرنامج.

قام الباحثون بتطبيق برنامج التهيئة النفسية المقترح فى الفترة من ١٣ / ٩ / ٢٠٢٠م إلى ٣ / ١٢ / ٢٠٢٠م، ( لمدة اثني عشر اسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً).

#### القياسات البعديّة.

قام الباحثون بإجراء القياسات البعديّة للمتغيرات (قيد البحث) وذلك من ٢٠٢٠/١٢/٦م إلى ٢٠٢٠/١٢/٧م والتي تضمنت قياس:

- اليوم الأول: ٢٠٢٠/١٢/٦م : تطبيق مقياس الثقة بالنفس لطالبات تخصص الجميز الفني بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

- اليوم الثانى: ٢٠٢٠/١٢/٧م: تطبيق مقياس مواجهة القلق لطالبات تخصص الجميز الفني بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان.



## - جمع وتفريغ البيانات.

بعد تطبيق القياسات قيد البحث وتسجيل النتائج قام الباحثون بتفريغ البيانات ثم وضعها فى صورة جداول يسهل معها المعالجة الإحصائية.

### سادساً: المعالجات الإحصائية

فى ضوء أهداف البحث وإجراءاته وبعد تطبيق البرنامج موضوع البحث قام الباحثون بتسجيل البيانات وتفريغها ووضعها فى جداول يسهل معه المعالجات الإحصائية من خلال:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- الدرجة المقدرة.
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط.
- اختبار (كا) لدلالة الفروق.

### \* عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

فى ضوء أهداف البحث، وتحقيقاً لفروضه يتناول الباحثون عرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها:

أولاً - عرض ومناقشة النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول والذي ينص على "التهيئة النفسية تؤثر تأثيراً إيجابياً على تنمية الثقة بالنفس ومواجهة القلق لدى طالبات تخصص الجمناز الفني بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان"

### جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات ونسبة التغير في القياسات القبليّة والبعدية  
في بعض المتغيرات

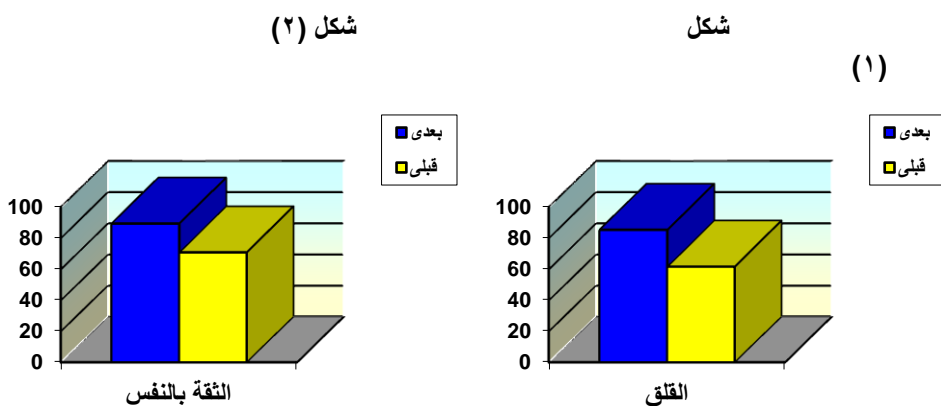
$$n = (٨)$$

النفسية (قيد البحث)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الفروق بين المتوسطات	نسبة التغير %	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
١	الثقة بالنفس	درجة	١.٨١	٧٠.٨٨	١.٠٦	٨٩.٣٨	٢.٦١	١٨.٥٠	٢٠.٧٠	دال
٢	القلق	درجة	٢.٣١	٦١.٧٥	٠.٧٤	٨٥.٣٨	٢.١٥	٢٣.٦٣	٢٧.٦٧	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٩٠

يوضح الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لصالح القياس البعدي في المتغيرات النفسية لعينة البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في جميع المتغيرات، فقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢,١٥:٢,٦١)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢٠,٧٠%:٢٧,٦٧%).



شكل (١ - ٢) القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث الأساسية فى المتغيرات النفسية (قيد البحث).

و يوضح الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلىة والبعديية فى بعض المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس - القدرة على مواجهة القلق) لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فى جميع المتغيرات، فقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢,٦١:٢,١٥)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢٠,٧٠%:٢٧,٦٧%).

ويرجع الباحثون سبب تلك الفروق فى المتغيرات النفسية إلى طبيعة الأسلوب المتبع فى تقديم مجموعة من تدريبات التهيئة النفسية الخاصة بسمة الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة القلق وفق الأساليب العلمية الحديثة التى استخدمها الباحثون خلال برنامج التهيئة النفسية المقترح والتى كان لها تأثير فعال فى تحسين المتغيرات النفسية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة "تاهد خيرى عبد الله فياض" (٢٠١٠) (٥٨)، حيث يشير "اسامة راتب" (١٩٩٠) (١٠) إلى أن ضعف الثقة بالنفس والتوقعات السلبية يضعف من كفاءة الأداء كما أنه يؤدي إلى حدوث القلق وضعف التركيز، وعدم التأكد من الهدف، وكذلك فإن الرياضيين التي تعوزهم الثقة يكون تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف مما يصرف انتباههم عن الأشياء الضرورية للأداء الجيد.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على:

التهيئة النفسية تؤثر تأثيراً إيجابياً على تنمية الثقة بالنفس ومواجهة القلق لدى طالبات تخصص الجمباز الفني بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

الاستنتاجات:

تمكن الباحثون من التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

- ١- لبرنامج التهيئة النفسية المقترح تأثير إيجابي فى تحسين الثقة بالنفس لعينة البحث حيث تراوحت نسبة التحسن (٢٠,٧٠%).
- ٢- لبرنامج التهيئة النفسية المقترح تأثير إيجابي فى تحسين القدرة على مواجهة القلق لعينة البحث حيث تراوحت نسبة التحسن (٢٧,٦٧%).

## التوصيات:

- فى ضوء أهداف البحث ونتائجه وفى حدود العينة، توصى الباحثة بما يلى:
- ١- ضرورة الاهتمام بتنمية الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة القلق، وذلك لما لها من تأثير إيجابى على رفع مستوى الأداء الفنى لدى طالبات تخصص الجمباز الفنى بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان.
  - ٢- الاستفادة من برنامج التهيئة النفسية المقترح لتنمية الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة القلق لدى طالبات تخصص الجمباز الفنى بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان.
  - ٣- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على رياضات مختلفة، وعلى المراحل السنوية الأخرى.

## المراجع

أولاً المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي "الأسس الفسيولوجية"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢- أبو النجا أحمد عزالدين: التربية العملية وأساليب التدريس، دار حراء، المنيا، ١٩٩٧م.
- ٣- أحمد الهادى يوسف: أساليب منهجية فى تعليم وتدريب الجمباز، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٤- أحمد أمين فوزي: موضوعات فى علم النفس التربوي، ذهب للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠١م.

٥- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي (مفاهيم وتطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.

٦- أحمد بيومى الشافعى: تأثير خفض الحمل التدريبي قبل السباق على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقوى لمتسابقى ١٥٠٠ م جرى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ٢٠١٤م.

٧- أحمد فوزى ياسين عبدالملك: المحددات الميكانيكية كأساس لوضع تمارينات لمهارتى الإرتكاز الزاوى والوقوف على اليدين على جهاز الحلق، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١١م.

٨- أحمد محمد عبد المنعم محمد: تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية في ضوء نسب المساهمة علي مستوي أداء جملة حركية علي جهاز الحركات الأرضية في الجمباز، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٩م.

٩- أديل سعد شنودة، سامية فرغلي منصور: الجمباز الفني (مفاهيم - تطبيقات)، ملتقى الفكر، الإسكندرية، ١٩٩٩م.

١٠- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠م.

١١- أسامة كامل راتب: قلق المنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.

- ١٢- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية "، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة،  
٢٠٠٠م.
- ١٣- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة،  
٢٠٠١م.
- ١٤- السيد عبد المقصود: نظريات الحركة . دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٦م.
- ١٥- ايمن محمد عبده عبدالعزيز: تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء  
المبتدئين فى رياضة الجمباز، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية  
التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٧م.
- ١٦- جمال إسماعيل مطاوع: الإعداد البدنى، مذكرة منشورة، كلية التربية الرياضية ،  
جامعة المنصورة ، ٢٠٠٦م.
- ١٧- خالد فريد زيادة: تأثير برنامج تمارين نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض  
مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئى رياضة الجودو. رسالة  
دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ١٨- سلوي رشدي، نبيلة صبحي، عزيزة عبد الغني: الجمباز المنهجي "التعلم وطرق  
التدريس، التدريب، اساسيات التحكيم، الادارة فى الجمباز"، مطبعة جامعة  
حلون، ط٢، ٢٠١٠م.
- ١٩- شادى محمد الشحات الحناوى: تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية  
على مستوى الأداء الفنى لجملة الحركات الأرضية لناشئى الجمباز(تحت

٩ سنوات)، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٠م.

٢٠- صالح محمد صالح، محمود ظاهر محمد، علي نور الدين علي: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التوافقية علي بعض القدرات التوافقية ومستوي أداء الركلات الهجومية المركبة لناشئ رياضة التايكندو، بحث علمي منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٢٠١٧م.

٢١- طارق محمد بدر الدين : الرعاية النفسية للناشئ الرياضي ، المكتبة المصرية، الإسكندرية ، ٢٠٠٥م.

٢٢- طارق محمد جابر: تأثير برنامج تدريبي للأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخطيطة الهجومية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشور، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، ٢٠٠٢م.

٢٣- عادل عبد البصير علي: النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث ، الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م.

٢٤- عبد الباسط جميل الأشقر: مركز التحكم وعلاقته ببعض القدرات التوافقية للملاكمين نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية محكمة متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضة ، العدد (٤٣) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠١م.

٢٥- عبد الحكيم رزق عبد الحكيم، أشرف مصطفى أحمد: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية لتحسين فاعلية الأداء المهارى والخطي لناشئ الملاكمة، بحث علمي منشور، المؤتمر العلمي السنوي الثالث



كلية الحقوق بالاشتراك مع كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط،  
٢٠٠٧م.

٢٦- **عبد الحكيم رزق عبد الحكيم**: الاسترخاء وأثره في مواجهة التوتر العضلي والقلق  
لدى كبار السن، لمؤتمر العلمي الدولي الرابع لكلية التربية الرياضية  
(الاتجاهات الحديثة لعلوم الرياضة في ضوء سوق العمل)، جامعة أسيوط  
- كلية التربية الرياضية - مصر، ٢٠٠٩م.

٢٧- **عبد العزيز عبد المجيد**: سيكولوجية مواجهة الضغوط ، ط٢، مركز الكتاب  
للنشر، ٢٠٠٩م.

٢٨- **عبد المنعم سليمان برهم**: موسوعة الجمناز العصرية . الطبعة الاولى ، دار  
الفكر للنشر والتوزيع ، عمان الردين ، ١٩٩٥م .

٢٩- **عبد الودود أحمد خطاب، حسين عمر سليمان**: موسوعة المقاييس النفسية في  
مجال علم النفس الرياضي، الأكاديميون للنشر والتوزيع، الأردن،  
٢٠١٧م.

٣٠- **عبلة عادل حسين**: برنامج مقترح للتغلب علي صعوبات التنفس وتأثيره على  
مستوى الأداء في سباحة الزحف علي البطن، رسالة دكتوراه، غير  
منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ١٩٩٣م.

٣١- **عصام الدين عبد الخالق**: التدريب الرياضي (نظريات و تطبيقات) . دار  
المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٣م.

٣٢- عمرو محمد مصطفى: تأثير الحمل البدنى المرتفع الشدة على بعض مظاهر الانتباه بين لدى لاعبي المصارعة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م.

٣٣- عمرو محمود أبو الفضل: تأثير استخدام التدريبات اللاهوائية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الأداء المهارى لناشئ الجمباز على جهاز الحركات الأرضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١١م.

٣٤- فضيلة حسين سرى: جمباز البنات، الجهاز المركزي للكتاب الجامعي، ١٩٩٠م.

٣٥- فوزى يعقوب محمود سليمان: الجمباز التعليمى للرجال، فرسان الكلمة، القاهرة، ١٩٩٥م.

٣٦- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين: أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية الرياضية بمدارس البنين والبنات، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م.

٣٧- محمد إبراهيم شحاتة: دليل الجمباز الارضى وجهاز حسان القفز، الفنية للطباعة والنشر والتوزيع، الاسكندرية، ١٩٨٧م.

٣٨- محمد إبراهيم شحاتة: دليل الجمباز الحديث ، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف، الإسكندرية ، ١٩٩٢م.

٣٩- محمد إبراهيم شحاتة: أسس تعليم الجمباز، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.

- ٤٠- محمد إبراهيم شحاتة: تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٤١- محمد السيد خليل: الاختبارات والمقاييس فى التربية الرياضية، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٨م.
- ٤٢- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
- ٤٣- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركى، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ٤٤- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط٩، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٤٥- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط٣، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٤٦- محمد حسن علاوي : سيكولوجية الجماعات الرياضية " ، ط١، مركز الكتاب للنشر، مصر، ١٩٩٨م.
- ٤٧- محمد حسن علاوي: مدخل علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٤٨- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين"، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٤٩- محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.

- ٥٠- محمد صبحى حسانين: القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة (الجزء الأول)، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٥١- محمد كمال الدين البارودي: تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز الحركات الأرضية علي القدرات التوافقية ومستوي الأداء المهارى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٢٠، الجزء الثاني، ٢٠٠٥م.
- ٥٢- محمد لطفى السيد: الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى . الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦م.
- ٥٣- محمد محمود عبد السلام: الجميز للمبتدئين، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الاسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ٥٤- محمد محمود محمد اسماعيل: تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية علي تحسين مستوي الاداء المهاري علي جهاز الحركات الارضية للاعبى الجميز ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٥م.
- ٥٥- مصطفى حسين باهى ، سمير عبد القادر جاد: المدخل إلى الاتجاهات الحديثة فى علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع ٢٠٠٤م.
- ٥٦- منال المنصوري محمد رزق الله: الأهمية النسبية للقدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء على بعض أجهزة الجميز الفنى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٧م.

٥٧- نادية غريب حمودة، أميمة حسنين محمد: الجمناز الفني في ضوء المستجدات العلمية، ط٤، مكتبة كرسنال، القاهرة، ٢٠٢٠م.

٥٨- ناهد خيرى عبد الله فياض: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البيلاتس على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والثقة بالنفس ومستوى الأداء المهارى لجهاز الحركات الأرضية، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر "التربية البدنية والرياضة- تحديات الألفية الثالثة" - مصر، ٢٠١٠م.

٥٩- ناهد خيرى فياض، نادية عبد القادر أحمد، إبراهيم سعد زغلول: جمناز الأنسات، دار G.M.S، بنها، ٢٠٠٠م.

٦٠- نسرین محمود نبیه: أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفنى على عارضة التوازن لناشات الجمناز تحت ٨ سنوات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤م.

٦١- نیفین حسین محمود خلیل: تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو "رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤م.

٦٢- هبة عبد العظيم حسن: تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط، ٢٠٠٥م.

٦٣- هيثم عبد الرازق أحمد: أثر برنامج تمارينات لتنمية بعض القدرات التوافقية والبدنية على تحسين مستوى أداء المهارات الحركية المركبة الخاصة بناشئ الجمباز تحت (١١) سنة على جهاز الحركات الأرضية، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات التربية الرياضية والبدنية، العدد (٧٦) نوفمبر، ٢٠١٢م.

٦٤- والتر جاين: موضوعات مختارة، ترجمة محمد عيد الحمصي، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية، لايبزج، ألمانيا، ١٩٩٠م.

٦٥- وليد أحمد جبر: إستخدام التدريب العقلي في ضوء مستويات من القوة العضلية لتطوير أداء الهجمات البسيطة في سلاح الشيش، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م.

٦٦- يحي اسماعيل الحاوى: المدرب الرياضى بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب، ط١، المركز العربي للنشر، ٢٠٠٢م.

٦٧- يوهانس ريه، انجبورج زيتر: مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة - التوافق الحركى والتكنيك الرياضي، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية ، ترجمة "يورغن شلايف" ، ليزغ ، ألمانيا، ١٩٨٨م.

ثانياً المراجع الأجنبية:

- 68- **Agnieszka Jadach:** Connection Between Particular Coordinational Motor Abilities and Game Efficiency of Young Female handball players, 2005. (www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf)

- 69- **Akito A. Mochizuki ,Eiji Kirino:** Effects of Coordination Exercises on Brain Activation : Functional MRI Study ,International Journal of Sport and Health Science , Volume 6 , Pages 98-104, 2008.
- 70- **Booras M:** The relationship of mental skills to performance on tennis accuracy task under fatigued & non-fatigued condition, Morgantown, weste dncation, 2001.
- 71- **Control of cell Function American Physiological Society ,January, Crossman, BF:** The effect of three practice technique on the accuracy of a soccer penalty kick (Imagery, Metal practice), 2002.
- 72- **Dick , F.W:** Sports Training Principals . 2ed , A & C Black Publishers – LTD , London , 1992.
- 73- **Jerzy Eiderl ,Pawel Cieszczyk:** The Level of Chosen Coordination Abilities in 10 Year Old Boys as Selection Criteria for Sport Classes . Journal of Human Kinetics , Volume 12 , 2004.
- 74- **Jerzy Sadwski:** Dominant Coordination Motor Abilities in Combat Sports . Journal of Human Kinetics , Volume 6 , 2001.

- 75- **Joachim Raczak ,Grzegorz Juras ,Zbigniew Waskiewicz:**  
The Diagnosis of Motor Coordination . Journal of Human Kinetics , Volume 6 , 2001.
- 76- **Julius Kasa:** Relationship of Motor Abilities and Motor Skills in Sport Games . Journal of Human Kinetics , Volume 12 , 2005.
- 77- **Krzysztof Garbolewski ,Vladimir Starosta:** Level and Conditions of Selected Motor Coordination and Jumping Abilities among Advanced Water-polo Players . Journal of Human Kinetics , Volume 8 , 2000.
- 78- **Mathews:** Measurement in Physical Education , 5th ed , Saunders Company , Philadelphia , USA , 1978.
- 79- **Meachling,. H.:** Coordinative Abilities . Chapter (7) in Psychology for physical Educators, By Auweele et al, Human Kinetic Champaign,1999.
- 80- **Peter Hirtz:** Coordinative Competence and Health . Journal of Human Kinetics , Volume 7 , 2002.
- 81- **Plessinger:** Psychological readiness is part of your sport  
<http://e-8r.com/esk8r.com>.1999.
- 82- **Raczek. J.,:** Learning and coordination skills . Rivista culture sportive , Roma , 1990 .



- 83- **Stanistaw – Zak , Henrk Duda:** Level coordinating ability but Efficiency of Game of young football players ,team games in physical Education and sport ,Poland,2005.
- 84- **Walf Droge:** Free radicals in the Physiological Waneen W. Spirduso, Physical Dimensions of Aging . Human kinetics , 10th ed , Canada , 1995.
- 85- **Weinberg R.S:** the mental advantage developing your a psychologica skills in tennis in leisure press", chanpaigh, Iiois, 1998.
- 86- **Zak, Henryk Duda:** Level of coordinating ability but Efficiency of game of young football, 2003.  
([www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf](http://www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf))
- ثالثاً مراجع شبكة المعلومات:
- 87- <http://www.sportislife.com/self.htm>2004.
- 88- <https://ar.wikipedia.org/wiki>