

العنوان:	تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقا لنمط الإيقاع الحيوي على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين
المصدر:	مجلة بحوث التربية الرياضية
الناشر:	جامعة الزقازيق - كلية التربية الرياضية للبنين
المؤلف الرئيسي:	محمد، محمد محمود الدسوقي
المجلد/العدد:	مج 43, ع 81
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2009
الشهر:	أغسطس
الصفحات:	136 - 162
رقم MD:	84716
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	الألعاب الرياضية، الالجهزة الرياضية، التفكير، اللياقة البدنية، علم النفس الرياضي، الثقة الرياضية، التدريب الرياضي، المنافسات الرياضية، المهارات الحركية ، طلاب كليات التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر
رابط:	<a href="http://search.mandumah.com/Record/84716">http://search.mandumah.com/Record/84716</a>

# تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي

## على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

م.\* د/ محمد محمود الدسوقي محمد

### مدخل ومشكلة البحث:

يمثل التكامل بين الجانب العقلي والجاني البدني أهمية بالغة لتحقيق الأهداف في المجال الرياضي حيث أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب تحقيق أقصى استفادة من قدراته. وخلال السنوات الأخيرة تقاربت طرق الإعداد البدني والفني إلى درجة كبيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية . (٦ : ٣٣١)

ويشير علاوي (٢٠٠٢) إلى أن نجاح أو فشل الرياضي في إظهار أفضل ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية تكمن في عملية التكامل ما بين المهارات والقدرات الحركية والبدنية (كالمهارات الحركية، القدرات الحظوية ، والصفات البدنية كالقدرة العضلية ، المرونة ، الرشاقة) وما بين المهارات النفسية (كالقدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي) وغيرها من المهارات النفسية . (٢٤ : ٢٠١)

وأكد معظم رياضي المستوى العالي على أن سر تفوقهم في مواقف المنافسة الرياضية تعتمد أساساً على مدى استفادتهم من قدراتهم العقلية بجانب قدراتهم البدنية ، وذلك لأن الأداء الرياضي الناجح هو نتاج للقوى البدنية والعقلية وهما كوجهي العملة لا تستطيع أن تفصل بينهما . (٥ : ١٣)

ويضيف ماك بريد Mc Bride (٢٠٠٠) أن الرياضي المدرب تدريباً عقلياً جيداً غالباً ما يكون متمتعاً بمستويات مرتفعة من اللياقة البدنية والمهارية إضافة إلى قدرته على سرعة اتخاذ القرار وزيادة الثقة بالنفس لديه كما يمتلك القدرة على توزيع الجهد توزيعاً جيداً بين الأفعال الحركية المختلفة . (١٣ : ٣٥)

ويمثل الإرتقاء بمستوى الأداء أحد المشاكل الحقيقية التي تواجه قطاع الناشئين، وقد يرجع ذلك إلى التركيز على أبعاد التدريب البدني والمهاري، وهنا تظهر أهمية إستراتيجيات التفكير للناشئين حيث يعمل على تغيير الانتباه إلى أبعاد أخرى من العملية التدريبية لتساهم في تطوير الأداء ، وفي نفس الوقت تؤدي إلى تخفيف العبء البدني الملقى على الناشئ، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي. (١٩ : ٤٥٧)

ويشير محمود عنان (١٩٩٥) إلى أن إستراتيجيات التفكير Thinking Strategies تعد المرحلة الأخيرة في برامج التدريب العقلي ، وتمثل أحد الأبعاد المعرفية الهامة في الوصول إلى تحقيق مستويات عالية من

\* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

## تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

الإنجاز الرياضي عن طريق عزل التفكير والتغلب على الضغوط ، والتدريب على هذه الإستراتيجيات يعطي الإحساس بالأمان وينتج عنه تقليل الخوف من الفشل ويمنع الأخطاء من الظهور .(٣٣١:٢٦)

وتتمثل إستراتيجية التفكير في الواجب المهاري في إعداد مضمون أو محتوى للتفكير بهدف التركيز على النواحي الفنية في الأداء مثل القوة المبذولة والمسار الفني للحركة ، وكذلك تقليل الشعور بالتعب أو الملل حيث يؤكد العديد من علماء النفس الرياضي على أهمية استخدام إستراتيجية التفكير في الواجب المهاري لتحسين مستوى الأداء المهاري بالإضافة إلى تخفيف حدة التوتر والقلق قبل المنافسة . (٥٤:٣٢)

وتعتبر إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي مفتاح التحكم الإدراكي ، فمن الأهمية إدراك كيف يعمل العقل وكيف يؤثر الحديث الذاتي على المشاعر والأفكار والحركات والأفعال وأخيراً كيف يتم التحكم في العقل واتجاه الحديث مع النفس ، وقد يصبح ذلك إيجابياً عندما يزيد من قيمة الذات، بينما يصبح هداماً عندما يتحدث الرياضي إلى نفسه بطريقة سلبية . (٣٢٤:٣١)

وتعد الثقة الرياضية إحدى المهارات العقلية الهامة لارتباطها بقيمة الذات، وتقدير الرياضي لنفسه ، والتي قد تؤثر على مستوى الأداء بصورة إيجابية أو سلبية ، حيث قد تدفع الرياضي لبذل المزيد من الجهد لتأكيد من قدراته على تحقيق النجاح أو إعاقه الأداء لشعوره بعدم القدرة على تحقيق النجاح . (٣٣٨:٥)

ويشير كل من : علاوي (١٩٩٨)، عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥) إلى أن الثقة بالنفس هي أن يكون لدى الرياضي مدخل عقلي إيجابي فالرياضي الواقف يعتقد في نفسه ، وفي قدرته على اكتساب المهارات الضرورية والمكونات البدنية والعقلية ليصل إلى قواه الفعالة بينما الرياضي الأقل ثقة فيكون لديه شك فيما لديه من قدرات في أن يستطيع تحقيق النجاح في الرياضة . (٣٤١:٢٢)، (٢٧٩:١٢)

ويضيف كل من : محمود عنان (١٩٩٥)، عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥) أن الثقة بالنفس تتميز بتوقع عالي للنجاح ، وهذا يساعد الفرد ويستحث الانفعالات الإيجابية ، ويسهل التركيز ، ووضع الأهداف، ويزيد الجهد ويساعد في الاحتفاظ بالقوة الدافعة . (٢٢٥:٢٦)، (٢٨٠:١٢)

ويقصد بالإيقاع الحيوي التغيرات المنتظمة ذات المدى القريب والبعيد والتي يزداد خلالها أو يقل النشاط البدني ، العقلي والانفعالي عند الفرد. (١٠٤ : ١٤)

ويتفق كل من : كوتيد أكيس Kouted AKis (١٩٩٥)، تيرم ومورجان Tirme & Morgan (١٩٩٥) على أهمية معرفة التغيرات المنتظمة التي تحدث داخل الجسم وتشمل الحالات الانفعالية ، العقلية والبدنية ، والتي تعرف بالإيقاع الحيوي والذي من خلاله يمكن تقنين الأحمال التدريبية وإنجاز برامج التدريب بكفاءة عالية . (٣٢٩:٣٤)، (٢٢٨:٣٧)

ويتأثر سلوك الفرد بإيقاعه الحيوي الذي يشتمل على ثلاث دورات تؤثر عليه وهي الدورة (البدنية - العقلية - الانفعالية) بحيث تستغرق الدورة البدنية (٢٣) يوم وتؤثر على القوة والسرعة ، التجمل وقدرة الفرد على مقاومة المرض ، بينما تستغرق الدورة العقلية (٣٣) يوم بحيث تؤثر على المهارات النفسية للإنسان ،

## تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي

### على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

وتستغرق الدورة الانفعالية (٢٨) يوم وتؤثر في الحالة المزاجية ، الإحساس ، الشعور ، العاطفة والإبداع الفني .  
(٢٦،٢٣:٣٣) ، (٢٠٠:٣٧)

وتندرج رياضة الجمباز ضمن منهاج المواد العلمية التي تدرس لطلاب كليات التربية الرياضية ، وتشتمل على العديد من الجمل الحركية على مختلف أجهزة الجمباز الستة، وتؤدي بصورة فردية ويعتبر مستوى الأداء هو المحك الرئيسي لنجاح الطلاب في هذه المادة ، والذي يعتبر محصلة تفاعل العديد من النواحي البدنية والنفسية والعقلية والفنية .

ويشير كل من : عادل عبد البصير (١٩٩٥) (١١)، أحمد الهادي يوسف (٢٠٠٢) (٢)، محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٣) (١٥) إلى أن جهاز المتوازيين من أصعب الأجهزة في رياضة الجمباز حيث يتميز الحركات التي تؤدي عليه بخصائص معينة مثل الدوران واللف، وترتبط فاعلية تنفيذ هذه الحركات بمدى تمتع اللاعب بالإحساس الحركي الدقيق، والقدرة على التصور الحركي الصحيح للمهارة المؤداة ، واللياقة البدنية العالية ، وتركيز الانتباه خلال مراحل الأداء والثقة بالنفس.

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله في تدريس مادة الجمباز بالكلية انخفاض مستوى أداء الطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق للجملة الحركية على جهاز المتوازيين ، ويبدو ذلك واضحاً من واقع الدراسة الاستطلاعية الذي قام بها الباحث على درجات الاختبار التطبيقي في مادة الجمباز لطلاب الفرقة الثانية بالكلية للعام الجامعي ٢٠٠٨/٢٠٠٩ ، حيث تبين أن نسبة ٣٠% من مجموع الطلاب حاصلون على مستوى ضعيف في تلك الجملة الحركية على الرغم من الجهد المبذول من أعضاء هيئة التدريس ، ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع إلى عدم الاهتمام بالجانب العقلي لتطوير المهارات النفسية من جانب القائمين فقط بالجوانب البدنية والفنية للجملة قيد البحث، وأيضاً عدم الاهتمام بتحديد نمط الإيقاع الحيوي اليومي للطلاب والاستفادة من ذلك في تحسين مستوى الأداء على جهاز المتوازيين . الأمر الذي يمثل وجود مشكلة ويتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها لذا ، فقد رأى الباحث أنه من الأهمية تناول هذه المشكلة بالدراسة لتحويل الحالة الوقتية التي تحدث للطلاب وخاصة أثناء الاختبارات العملية من (توتر - عدم تركيز - ضعف الثقة بالنفس) إلى سمات أخرى أكثر إيجابية تمكنه من الوعي وعدم التشتت فيستطيع المحافظة على إيقاع الأداء خلال أداء الجملة الحركية قيد البحث ، الأمر الذي يسهم في تحسين مستوى أداءها ، وذلك من خلال وضع برنامج مقترح باستخدام إستراتيجيا التفكير ( التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي) وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي لتنمية المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) لتحسين الثقة الرياضية (الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة ) ومستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين.

## تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

### أهداف البحث :

- يهدف البحث إلى وضع برنامج مقترح باستخدام إستراتيجيات التفكير ( التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي ) وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي والتعرف على تأثيرها على كل من :
- ١- الثقة الرياضية ( الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة ) والمهارات النفسية ( القدرة على الاسترخاء - التصوير العقلي - تركيز الانتباه).
  - ٢- مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين.

### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين ( النمط الصباحي - النمط المسائي) في الثقة الرياضية ( الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة ) والمهارات النفسية ( القدرة على الاسترخاء - التصوير العقلي - تركيز الانتباه) ومستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبتين ( النمط الصباحي - النمط المسائي) في الثقة الرياضية ( الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة ) والمهارات النفسية قيد البحث ومستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى ( النمط الصباحي).

### مصطلحات البحث :

#### إستراتيجيات التفكير Thinking Strategies:

هي " محتوى النشاط العقلي الممارس قبل وأثناء وبعد الأداء والذي يتضمن جميع أنواع السلوك والأفكار منذ بداية الأداء وحتى الوصول لإجراءات الاستشفاء والتهدة " . ( ١٨ : ٢٢ )

#### الإيقاع الحيوي Biorhythm:

هو " التغيرات المنتظمة التي تحدث داخل الجسم وتشمل الحالة الانفعالية والعقلية والبدنية حيث يتغير هذا الإيقاع نتيجة للتغيرات التي تحدث داخل الجسم ( تغيرات داخلية ) أو التي تحدث خارج الجسم (تغيرات خارجية) . ( ١٠ : ١ )

#### الثقة بالنفس Self Cnfidence:

هي " الاعتقاد بإمكانية النجاح في أداء سلوك مرغوب فيه " . ( ١٢ : ٢٧٧ )

#### الثقة الرياضية Sport Confidence:

هي "نتاج تداخل كل من الكفاءة المدركة والتحكم المدرك والنزعة التفاؤلية مع الآخر بدرجات مرتفعة " . ( ١٢ : ٢٧٨ )

#### الثقة الرياضية كسمة Trait Sport Confidence:

## تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي

### على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

هي " درجة التأكد واليقينية عن مدى المقدرة على تحقيق النجاح في النشاط الرياضي في موقف معين (٢٢١:٣٦)."

### الدراسات المرتبطة :

قام أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٢) (٣) بدراسة استهدفت التعرف على فاعلية إستراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على عدد (٣) لاعبين إسكواش دوليين ، ومن أهم النتائج: استخدام إستراتيجيات التفكير في الواجب المهاري والحديث الذاتي يساهم في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الأداء.

قام فان رالت وآخرون Van Raalt et al (٢٠٠٢) (٣٨) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير كل من الحديث الذاتي الإيجابي والحديث الذاتي السلبي على مستوى الأداء المهاري لاعبي التنس الناشئين أثناء المباريات ، واستدام الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (٢٤) لاعب تنس من الناشئين تحت (١٥) سنة ، ومن أهم النتائج: استخدام الحديث الذاتي الإيجابي يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهاري للاعبين التنس الناشئين.

أجرت نجلاء فتحى مهدي (٢٠٠٢) (٢٨) دراسة استهدفت التعرف على فعالية استخدام إستراتيجيات التفكير في تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٥) طالبة بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية ، ومن أهم النتائج: تؤثر إستراتيجيات التفكير تأثيراً إيجابياً في تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية .

قام وليد أحمد جبر (٢٠٠٤) (٢٩) بدراسة استهدفت التعرف على فعالية الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش، واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (٢) مبارزاً بمنتخب مصر للناشئين، ومن أهم النتائج: استخدام الإستراتيجيات العقلية ( التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي ) يساهم في توجيه التوتر وتطوير مستوى الأداء لدى لاعبي سلاح الشيش.

أجرى حسام عز الرجال إبراهيم (٢٠٠٦) (٩) دراسة استهدفت التعرف على فاعلية تطوير بعض المهارات النفسية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، على عينة قوامها (٤٠) تلميذاً بالمدرسة الإعدادية الرياضية ، ومن أهم النتائج: تتميز المجموعة ذات نمط الإيقاع الحيوي المتفق مع توقيت تنفيذ البرنامج المقترح للتدريب العقلي عن المجموعة ذات النمط الإيقاع الحيوي غير المتفق مع زمن تنفيذ محتوى برنامج التدريب العقلي في المهارات النفسية ومستوى أداء ( التمرير - الإرسال - الضرب الساحق) في الكرة الطائرة.

أجرى محمد السيد مصطفى (٢٠٠٦) (١٦) دراسة استهدفت التعرف على فاعلية التدريب العقلي وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي على بعض المهارات العقلية والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص، واستخدام

## تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

الباحث المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٣٢) طالباً بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنين بالرقازيق ، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي الخاص ، ومن أهم النتائج : تميز المجموعة ذات نمط الإيقاع الحيوي المتفق مع توقيت تنفيذ البرنامج المقترح للتدريب العقلي عن المجموعة ذات نمط الإيقاع الحيوي غير المتفق مع زمن تنفيذ محتوى برنامج التدريب العقلي في المهارات النفسية ( القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص.

أجرت إيمان عبد الله زيد (٢٠٠٨) (٨) دراسة استهدفت التعرف على فاعلية برنامج تدريب عقلي وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى أداء مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالرقازيق تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبتين وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي الخاص بهن ، ومن أهم النتائج : تميز المجموعة ذات نمط الإيقاع الحيوي المتفق مع توقيت تنفيذ البرنامج المقترح للتدريب العقلي عن المجموعة ذات نمط الإيقاع الحيوي غير المتفق مع زمن تنفيذ محتوى برنامج التدريب العقلي في المهارات النفسية ومستوى أداء مهارة الاستقبال.

أجرى محمود عبد السلام فرج (٢٠٠٨) (٢٥) دراسة استهدفت التعرف على فاعلية استخدام إستراتيجية عقلية مقترحة في تنمية الثقة الرياضية والمستوى الرقمي في مسابقة الوثب العالي ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) طالباً بالفرقة الثالثة إختباري أول ألعاب قوى بكلية التربية الرياضية بالرقازيق، ومن أهم النتائج: استخدام إستراتيجية عقلية مقترحة يساهم في تحسين الثقة الرياضية والمستوى الرقمي في الوثب العالي.

أجرى عبد الله محمد حسن (٢٠٠٩) (١٣) دراسة استهدفت التعرف على فعالية استخدام الإستراتيجية العقلية لتنمية الثقة بالنفس ومستوى أداء الإرسال في تنس الطاولة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعباً تنس طاولة تحت (٢١) سنة ، ومن أهم النتائج : تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في المهارات النفسية ومستوى أداء الإرسال في تنس الطاولة .

### إجراءات البحث :

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث ، وذلك باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعتين تجريبتين وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي ( النمط الصباحي - النمط المسائي).

تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي  
على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

**عينة البحث :**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٠٨/٢٠٠٩ ، والبالغ عددهم (٤٠) طالباً حيث تم استبعاد عدد (١٥) طالباً من أفراد العينة الذين يتصفوا بنمط الإيقاع الحيوي غير المنتظم ، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (٢٥) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي الخاص بهما كما يلي:

**المجموعة التجريبية الأولى :** ذات نمط الإيقاع الحيوي الصباحي وعددهم (١١) طالباً.

**المجموعة التجريبية الثانية :** ذات نمط الإيقاع الحيوي المسائي وعددهم (١٤) طالباً.

ويشير الباحث إلى أنه تم اختيار عدد (١٠) طلاب كعينة استطلاعية من الطلاب ذو نمط الإيقاع الحيوي غير المنتظم والجدول (١) يوضح تصنيف عينة البحث .

**جدول (١)**

**تصنيف مجتمع البحث**

عينة البحث الأساسية		المستبعدون	عينة البحث
المجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي)	المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي)		
١٤	١١	١٥	٤٠

**تجانس عينة البحث الأساسية :**

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات التالية : معدلات النمو ( السن - الطول - الوزن - الذكاء) والثقة الرياضية (سمة /حالة ) والمهارات النفسية ( القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) ومستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين، وجدول (٢) يوضح ذلك.

**جدول (٢)**

**التوصيف الإحصائي لعينة البحث في معدلات النمو ومستوى أداء**

ن = ٢٥ طالب

**الجملة الحركية على جهاز المتوازيين**

البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٩,٢٥	٠,٨٩	١٩,٠٠	٠,٨٤
الطول	سم	١٧٣,٩٠	٦,١١	١٧٢,٠٠	٠,٩٣
الوزن	كجم	٧١,٢٥	٤,٣٥	٧٠,٠٠	٠,٨٦
الذكاء	درجة	٢٧,٠٠	٥,٩٧	٢٦,٠٠	٠,٥٠

تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي  
على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

٠,٢٥	٤,٥٠	١,٢١	٤,٦٠	درجة	مستوى أداء الجملة الحركية للمتوازيين
------	------	------	------	------	--

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو ( السن - الطول - الوزن - الذكاء ) ومستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين تراوحت ما بين ( ٠,٢٥ ، ٠,٩٣ ) وجميعها تنحصر ما بين (٣+) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في الثقة الرياضية

والمهارات النفسية ( قيد البحث ) ن = ٢٥ طالب

البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الثقة الرياضية كسمة	درجة	٧٩,٠٠	٦,١١	٧٧,٠٠	٠,٩٨
الثقة الرياضية كحالة	درجة	٧٧,٥٠	٥,٧٣	٧٦,٠٠	٠,٧٩
القدرة على الاسترخاء	درجة	٣٦,٢٠	٤,٥١	٣٥,٠٠	٠,٨١
التصوير العقلي	درجة	٥٧,٩٠	٥,٨٧	٥٦,٠٠	٠,٩٧
تركيز الانتباه	عدد	٧,٥٠	١,٩٠	٧,٠٠	٠,٧٩

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء في الثقة الرياضية (سمة / حالة ) والمهارات النفسية ( القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه ) تراوحت ما بين ( ٠,٧٩ - ٠,٩٨ ) وجميعها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

**تكافؤ مجموعتي البحث:**

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات السابقة ( قيد البحث )، ويعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلي لمجموعتي البحث ، وجدولي (٤)، (٥) يوضحان ذلك.

تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوبي  
على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبتين في معدلات النمو  
ومستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين

قيمة "ت"	التجريبية الثانية ن ٢		التجريبية الأولى		وحدة القياس	البيان
	ع	س	ع	س		
٠, ١٧	٠,٣٧	١٩,٢٥	٠,٤٠	١٩,١٥	سنة	السن
٠,٣٥	٤,٤٥	١٧٣,٢٥	٤,١٩	١٧٣,٠	سم	الطول
٠,٢٩	٤,١٢	٧١,٠٠	٣,٩٧	٧٠,٥٠	كجم	الوزن
٠,١٨	٣,٥٥	٢٦,٥٠	٣,٦٤	٢٦,٨	درجة	الذكاء
٠,٧٥	٠,٤٢	٤,٧٠	٠,٥٠	٤,٥٠	درجة	مستوى أداء الجملة الحركية للمتوازيين

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦٩

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبتين الأولى ( النمط الصباحي) والثانية ( النمط المسائي) في السن والطول والوزن والذكاء ومستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبتين في المهارات النفسية

قيمة "ت"	التجريبية الثانية		التجريبية الأولى		وحدة القياس	البيان
	ع	س	ع	س		
٠,٢١	٤,١٥	٧٨,٠٠	٤,٠٢	٧٨,٢٠	درجة	الثقة الرياضية كسمة
٠,٤٠	٣,٩٩	٧٧,٠٠	٤,١٧	٧٧,٤٠	درجة	الثقة الرياضية كحالة
٠,٣٧	٣,٣٧	٣٦,١٠	٣,٠٤	٣٥,٨٠	درجة	القدرة على الاسترخاء
٠,٣٧	٣,٤٨	٥٧,٠٠	٣,٥٩	٥٧,٥٠	درجة	التصور العقلي
٠,٥٢	١,٢٥	٧,٠٠	١,٣٤	٧,٢٠	عدد	تركيز الانتباه

## تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $0,05 = 2,069$

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى  $0,05$  بين المجموعتين التجريبتين الأولى ( النمط الصباحي) والثانية ( النمط المسائي) في الثقة الرياضية والمهارات النفسية (قيد البحث) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

### أدوات جمع البيانات :

### وتنقسم إلى ما يلي :

### أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم .
- ميزان طبي معاير .
- ساعة إيقاف
- جهاز المتوازيين.
- مراتب أسفنجية .

### ثانياً: مقياس أوستبرج Ostberg لتحديد نمط الإيقاع الحيوي : ملحق (١)

قام بتعريب وتقنين هذا المقياس أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين (١٩٩٧)(١) وهو عبارة عن (٢٣) سؤال ، ولكل سؤال له أكثر من إجابة ، وذلك لتحديد نمط الإيقاع الحيوي (النمط الصباحي - النمط النهاري (غير المنتظم) - النمط المسائي) وقد تم استخدام هذا المقياس في كثير من الدراسات العلمية في البيئة المصرية (٨)، (٩)، (١٦) مما يشير إلى تمتعه بمعاملات علمية (الصدق - الثبات) عالية .

### ثالثاً: الاختبارات النفسية والعقلية : ملحق (٢)

- ١- قائمة سمة الثقة الرياضية . إعداد / محمد حسن علاوي (١٩٩٥).
- ٢- قائمة حالة الثقة الرياضية . إعداد / محمد حسن علاوي (١٩٩٥)
- ٣- مقياس القدرة على الاسترخاء . إعداد / علاوي وأحمد السويدي (١٩٨١)
- ٤- مقياس التصور العقلي . إعداد / محمد العربي وماجدة إسماعيل (١٩٩٦)
- ٥- اختبار شبكة التركيز . إعداد / محمد العربي شعون (١٩٩٦)
- ٦- اختبار الذكاء العالي . إعداد/ السيد محمد خيرى (١٩٨٩)

### رابعاً: تقييم مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين:

تم تقييم مستوى الأداء للجملة الحركية على جهاز المتوازيين المكونة من (الطولع بالمرجحة الأمامية - الوقوف على الكتفين من المرجحة الخلفية - كب العضد - التلويح الجانبي للنزول) بواسطة (٤) محكمين )

## تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوبي

### على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

ملحق ٣)، وذلك بإعطاء الطالب درجة من (١٠) درجات ، على أن يتم استبعاد الدرجتين الكبرى والصغرى ويتم الإبقاء على الدرجتين الباقيتين على أن يؤخذ متوسطهما.

### الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٠٩/٢/٧ وحتى ٢٠٠٩/٢/١٦ على أفراد العينة الاستطلاعية ( النمط غير المنتظم) وعددهم (١٠) طلاب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، واستهدفت التأكد من المعاملات العلمية ( الصدق - الثبات ) للاختبارات النفسية والذكاء قيد البحث.

### المعاملات العلمية للاختبارات النفسية قيد البحث:

#### أولاً: صدق المحكمين :

لحساب صدق الاختبارات النفسية ( مقياس الثقة الرياضية كسمة / كحالة - مقياس القدرة على الاسترخاء - مقياس التصور العقلي - اختبار شبكة التركيز - اختبار الذكاء العالي) قام الباحث باستخدام الصدق المنطقي وذلك عن طريق عرض الاختبارات النفسية والعقلية على عدد (٣) من الخبراء في علم النفس الرياضي (ملحق ٤ ) لإبداء الرأي في مدى قياس عبارات الاختبارات لما وضعت من أجله ، وقد أشارت النتائج إلى اتفاق المحكمين بنسبة مئوية تراوحت ما بين ( ٩٠% : ١٠٠% ) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقي لهذه الاختبارات النفسية قيد البحث.

#### ثانياً : معامل الثبات:

ولحساب معامل الثبات قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادته مرة أخرى ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات النفسية على العينة الاستطلاعية ، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفواصل زمني قدره (١٠) أيام ، وذلك في الفترة من ٢٠٠٩/٢/٧ وحتى ٢٠٠٩/٢/١٦ ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، الجدولين (٦) يوضح ذلك.

#### جدول (٦)

#### معامل الثبات للاختبارات النفسية (قيد البحث)

ن = ١٠ طلاب

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	البيان
	ع	س	ع	س		
*٠,٨١٢	٤,٠١	٧٨,٥٠	٤,١٩	٧٨,١٠	درجة	الثقة الرياضية كسمة
*٠,٩٠٠	٣,٩٨	٧٧,٤٠	٤,٢٥	٧٧,٣٠	درجة	الثقة الرياضية كحالة
*٠,٧٨١	٢,٩٧	٣٦,٠٠	٣,١١	٥٧,٥٠	درجة	القدرة على

تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي  
على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

الاسترخاء						
التصور العقلي	درجة	٥٧,٥٠	٤,٣٩	٥٨,٢٠	٣,٨٦	*٠,٧٧٧
تركيز الانتباه	عدد	٧,١٠	١,٥٠	٧,٣٠	١,٥٨	*٠,٨٩١
الذكاء العالي	درجة	٢٦,٤٠	٤,١٧	٢٧,٠٠	٣,٩١	*٠,٧٨٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات النفسية (الثقة الرياضية والمهارات النفسية) قيد البحث مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

### برنامج إستراتيجيات التفكير المقترح:

قام الباحث بمسح مرجعي للمراجع والدراسات العلمية الخاصة ببرامج التدريب النفسي مثل :

أسامة راتب (١٩٩٠) (٤)، محمد العربي وعبد النبي الجمال (١٩٩٦) (٢٠)، محمد حسن علاوي (١٩٩٧) (٢٢)، أسامة راتب (٢٠٠١) (٦)، محمد العربي (٢٠٠١) (١٩)، محمد العربي وماجدة إسماعيل (٢٠٠١) (٢١)، مصطفى باهي وسمير عبد القادر (٢٠٠٣) (٢٧)، ودراسات كل من : أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٢) (٣)، نجلاء فتحي مهدي (٢٠٠٢) (٢٨)، وليد أحمد جبر (٢٠٠٤) (٢٩)، محمود عبد السلام فرج (٢٠٠٨) (٢٥)، عبد الله محمد حسن (٢٠٠٩) (١٣) لخصر البرامج المقترحة لإستراتيجيات التفكير ، ثم دراستها وتحليلها حتى وضع برنامج إستراتيجيات التفكير المقترح.

### أهداف برنامج إستراتيجيات التفكير المقترح:

- ١- تنمية الثقة الرياضية (الثقة الرياضية كحالة - الثقة الرياضية كسمة) والمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه).
- ٢- تحسين مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين.

### أسس وضع البرنامج:

- ١- مراعاة نمط الإيقاع الحيوي المميز لأفراد عينة البحث.
- ٢- استخدام الربط بين الرموز رمز الزفير ورمز الحجرة العقلية للوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العقلي.
- ٣- استخدام أبعاد التصور العقلي (البصري - السمعي - الحس حركي) للوصول إلى أفضل النتائج.
- ٤- استخدام أسلوب تركيز الانتباه الداخلي والخارجي الضيق.
- ٥- استخدام إستراتيجي (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي).

تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوبي  
على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

## محتويات الاستراتيجيات :

تحتوي الاستراتيجيات المقترحة على عدة أبعاد هي :

### ١- المهارات النفسية الأساسية :

- الاسترخاء العضلي والعقلي .
- التصور العقلي .
- تركيز الانتباه.

### ٢- إستراتيجيات التفكير المقترحة :

- التفكير في الواجب المهاري.
- الحديث الذاتي الإيجابي .

## معايير الاستراتيجيات المقترحة :

تأسس الاستراتيجيات المقترحة على عدة محاور هي:  
المحور الأول : التدريب العقلي الأساسي ويتضمن :

### ١- الاسترخاء العضلي والعقلي:

يمثل هذا البعد أحد الأبعاد التمهيديّة الهامة في إستراتيجيات التفكير المقترحة ، وتم استخدام طريقة الاسترخاء التخيلي (ملحق ٥) لتنفيذ هذا البعد والتي تتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية كمدخل استرخاء تام أي أنه يهدف إلى التمييز بين التوتر والانبساط العضلي كمدخل للوصول إلى الاسترخاء العضلي العميق ، مع مراعاة أن يتم الانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية بالجسم ، كما تم استخدام أسلوب التحكم في التنفس لتنفيذ الاسترخاء العقلي ، باعتبار أن التنفس العميق الصحيح هي المفتاح الرئيسي لاكتساب الاسترخاء العقلي والتحرر من التوتر والقلق.

### ٢- التصور العقلي :

يعتبر هذا البعد من الأبعاد الهامة في استراتيجيات التفكير المقترحة ، حيث من الأهمية التدريب على هذه المهارة النفسية وإتقانها قبل توظيفها في النشاط الرياضي التخصصي ، ويعتمد هذا البعد على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكون صورة عقلية واضحة يمكن التحكم فيها وذلك من خلال الوصول إلى الحجرة العقلية وهو مكان يعكس الراحة والهدوء يتم تصويره بواسطة الطالب بعد الوصول إلى درجة مناسبة من الاسترخاء.

ثم بعد ذلك يتم تصور للمهارات المكونة للجملة الحركية على جهاز المتوازيين من خلال استدعاء الطالب صور واقعية لهذا الأداء بحيث يحتوي هذا التصور على جميع أبعاد الأداء ( البصرية - السمعية - والحس حركية ) والحالة الانفعالية.

## تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

### ٣- تركيز الانتباه :

يعتبر تركيز الانتباه أحد ركائز إستراتيجيات التفكير المقترحة والذي يساهم بفاعلية في تحقيق أهدافه ، وقد تم استخدام تدريبات تركيز الانتباه على مراحل الأداء الفني للمهارات المكونة للجملة الحركية على جهاز المتوازيين ، مع مراعاة أن يشتمل هذا البعد على تدريبات تركيز عام وتحويل الانتباه ثم تركيز الانتباه.

### المحور الثاني : إستراتيجيات التفكير :

#### ١- إستراتيجية التفكير في الواجب المهاري:

يمثل هذا البعد لب إستراتيجيات التفكير المقترحة ، وقد تم استخدام تدريبات التفكير في الواجب المهاري بهدف التركيز على النواحي الفنية للأداء ، وذلك من خلال تدريبات التصور العقلي متعدد الأبعاد وتركيز الانتباه في الفترة السابقة للأداء، بحيث يتم تصور مراحل الأداء الفني للمهارات المكونة للجملة الحركية على جهاز المتوازيين مشتملة على التصور البصري - التصور السمعي - التصور الحس حركي - وتصور الحالة الانفعالية وكذلك التحكم في التصور مع التركيز على المتطلبات الفنية للأداء الجيد.

الهدف: التركيز على النواحي الفنية للأداء ومتطلبات الأداء الجيد.

### خطوات التنفيذ:

استخدمت التدريبات التالية للتركيز على النواحي الفنية للأداء:

- تدريبات للتركيز على بعض النواحي الفنية الهامة أثناء الأداء.
- تدريبات للتركيز على المدى الحركي لبعض أجزاء الجسم أثناء أداء المهارات.
- تدريبات للتركيز على مقدار القوة المبذولة أثناء الأداء.
- تدريبات للتركيز على الانسيابية أثناء الأداء.
- تدريبات للتفكير في الواجب المهاري ( الجملة الحركية ).

### ٢- إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي :

يمثل هذا البعد أساس إستراتيجيات التفكير المقترحة ، وفي هذا البعد تم استخدام تدريبات لتنمية مهارات الحديث الذاتي الإيجابي بغرض التأثير على المشاعر والأفكار لتحسين مستوى الأداء ، وذلك عن طريق تحديد عبارات ذاتية ايجابية خاصة بكل طالب بحيث تؤدي إلى تأثيرات ايجابية على مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين.

### الهدف:

تنمية مهارات الحديث الذاتي الإيجابي لتطوير مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين.

### خطوات التنفيذ:

تم استخدام هذه التدريبات للارتقاء بالحديث الذاتي الإيجابي وتحقيق الأهداف السابقة :

## تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي

### على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

- استخدام عبارات الحديث الذاتي الايجابي لتحسين أداء المهارات المختلفة في الجملة الحركية على جهاز المتوازيين.

- استخدام عبارات الحديث الذاتي الايجابي لتصحيح العادات الخاطئة .
- استخدام عبارات الحديث الذاتي الايجابي لإيقاف الأفكار السلبية .
- استخدام عبارات الحديث الذاتي الايجابي لتحويل الأفكار السلبية إلى ايجابية .
- ومن أمثلة العبارات المستخدمة في هذه الإستراتيجية ما يلي :
- أنا واثق من نفسي بدرجة عالية .
- أنا أستطيع التركيز في مختلف المهارات والمواقف .
- أنا أفضل طالب يؤدي الجملة الحركية على جهاز المتوازيين .
- أنا روعي المعنوية عالية .
- أنا لا أهاب أي اختبار .

ويشير الباحث إلى أن محتوى برنامج إستراتيجيات التفكير المقترح والتوزيع الزمني الخاص به موضح بملحق (٦).

### التوزيع الزمني لبرنامج إستراتيجيات التفكير المقترح :

بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في التدريب النفسي (٤)، (٦)، (١٢)، (١٨)، (١٩)، (٢٠)، (٢١)، (٢٣)، (٢٤)، وبعض الدراسات المرتبطة (٣)، (١٣)، (٢٥)، (٢٨)، (٢٩) تمكن الباحث من تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح لاستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي بـ (٨) أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً بمعدل (٣٠) دقيقة لكل جلسة ، وبذلك بلغ إجمالي عدد الجلسات للتدريب النفسي (١٦) جلسة ، كما بلغ عدد ساعات التدريب النفسي (٨) ساعات.

### القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لأفراد للمجموعة التجريبية الأولى ( النمط الصباحي ) خلال الفترة من الساعة (٩-١٠،٥) صباحاً ، والمجموعة التجريبية الثانية النمط المسائي خلال الفترة من الساعة (٤-٥،٥) مساءً، وذلك يومي الأربعاء والخميس الموافق ٢/١٨، ٢/١٩/٢٠٠٩.

### تطبيق البرنامج المقترح لإستراتيجيات التفكير :

تم تطبيق البرنامج المقترح لإستراتيجيات التفكير على مجموعتي البحث ( النمط الصباحي - النمط المسائي ) في الساعة التاسعة وحتى الساعة التاسعة والنصف صباحاً على مدى (٨) أسابيع ، بواقع جلستين في الأسبوع يومي السبت والاثنين ، وذلك في الفترة من ٢١ / ٢ / ٢٠٠٩ وحتى ١٦ / ٤ / ٢٠٠٩.

تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي  
على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

### القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث في الفترة من ١٨ / ٤ / ٢٠٠٩ وحتى ١٩ / ٤ / ٢٠٠٩ بنفس الترتيب والأسلوب الذي أجريت به القياسات القبلية .

### المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

Mean	- المتوسط الحسابي
Standard Deviation	- الانحراف المعياري
Mediam	- الوسيط
SKewness	- معامل الالتواء
Correlatin Coefficents	- معامل الارتباط
T.Test	- اختبار "ت"

### عرض ومناقشة النتائج:

#### أولاً : عرض النتائج:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى

ن = ١١ طالب

(النمط الصباحي) في الثقة الرياضية والمهارات النفسية

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	البيان
	ع	س	ع	س		
*٧,٩٥	٤,٣٧	٨٩,٥٠	٤,٠٢	٧٨,٢٠	درجة	الثقة الرياضية كسمة
*٧,٣٦	٤,٤١	٨٧,٠٠	٤,١٧	٧٧,٤٠	درجة	الثقة الرياضية كحالة
*٥,٨١	٣,٤٢	٤٤,٥٠	٣,٠٤	٣٥,٨٠	درجة	القدرة على الاسترخاء
*٧,٣٩	٣,٤٢	٤٤,٥٠	٣,٠٤	٥٧,٥٠	درجة	التصور العقلي
*٦,٧٥	١,١٠	١١,٥٠	١,٣٤	٧,٢٠	عدد	تركيز الانتباه

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٢٨

تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوبي

على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى ( النمط الصباحي ) في الثقة الرياضية ( الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة ) والمهارات النفسية ( القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - التركيز الانتباه ) ولصالح القياس البعدى.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية

(النمط المسائي) في الثقة الرياضية والمهارات النفسية

ن = ١٤ طالب

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	البيان
	ع	س	ع	س		
*٤,٧٣	٤,٢١	٨٣,٨٠	٤,١٥	٧٨,٠٠	درجة	الثقة الرياضية كسمة
*٤,١١	٤,١٥	٨٣,٥٠	٣,٩٩	٧٧,٠٠	درجة	الثقة الرياضية كحالة
*٢,٩٨	٣,٢٩	٤٠,٢٠	٣,٣٧	٣٦,١٠	درجة	القدرة على الاسترخاء
*٣,٧٠	٤,٠٣	٦٢,٥٠	٣,٤٨	٥٧,٠٠	درجة	التصور العقلي
*٢,٥٤	١,١٤	٩,٣٠	١,٢٥	٧,٠٠	عدد	تركيز الانتباه

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٦٠ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية ( النمط المسائي ) في الثقة الرياضية ( الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة ) والمهارات النفسية ( القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه ) ولصالح القياس البعدى .

جدول (٩)

تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي  
على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبتين ( النمط الصباحي - النمط المسائي) في

الثقة الرياضية والمهارات النفسية قيد البحث

قيمة "ت"	التجريبية الثانية ن=٢٤		التجريبية الأولى ن=١١		وحدة القياس	البيان
	ع	س	ع	س		
*٤,٦١	٤,٢١	٨٣,٨٠	٤,٣٧	٨٩,٥٠	درجة	الثقة الرياضية كسمة
*٢,٨٠	٤,١٥	٨٣,٥٠	٤,٤١	٨٧,٠٠	درجة	الثقة الرياضية كحالة
*٣,٢٥	٣,٢٩	٤٠,٢٠	٣,٤٢	,٥٠	درجة	القدرة على الاسترخاء
*٤,١٧	٤,٠٣	٦٢,٥٠	٤,٣٨	٦٨,٢٥	درجة	التصور العقلي
*٣,٩١	١,١٤	٩,٣٠	١,١٠	١١,٥٠	عدد	تركيز الانتباه

\* دال عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦٩ قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبتين ( النمط الصباحي - النمط المسائي) في الثقة الرياضية والمهارات النفسية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى ( النمط الصباحي).

جدول (١٠)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبتين ( النمط الصباحي - النمط

المسائي) في الثقة الرياضية والمهارات النفسية قيد البحث.

البيان	التجريبية الأولى ن=١١		التجريبية الثانية ن=١٤	
	قبلي	بعدي	نسب تحسن	نسب تحسين
الثقة الرياضية كسمة	٧٨,٢٠	٨٩,٥٠	%١٤,٤٥	%٧,٤٤
الثقة الرياضية كحالة	٧٧,٤٠	٨٧,٠٠	%١٢,٤٠	%٨,٤٤
القدرة على الاسترخاء	٣٥,٨٠	٤٤,٥٠	%٢٤,٣٠	%١١,٣٦

تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي

على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

التصور العقلي	٥٧,٥٠	٦٨,٢٥	%١٨,٦٩	٥٧,٠٠	٦٢,٥٠	%٩,٦٥
تركيز الانتباه	٧,٢٠	١١,٥٠	%٥٩,٧٢	٧,٠٠	٩,٣٠	%٣٢,٨٦

يتضح من جدول (١٠) تفوق أفراد المجموعة التجريبية الأولى ( النمط الصباحي ) على أفراد المجموعة التجريبية الثانية ( النمط المسائي) في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في الثقة الرياضية والمهارات النفسية قيد البحث.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) في مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين

ن = ١١ طالب

البيان	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
مستوى أداء الجملة الحركية للمتوازيين	درجة	ع	س	ع	س	*٤,٦١
		٤,٥٠	٠,٥٠	٦,٦٠	٠,٢٨	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٢٨ \* دال عند مستوى ٠,٠٥  
يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ( النمط الصباحي) في مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين ولصالح القياس البعدي .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ( النمط المسائي) في مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين

ن = ١٤ طالب

البيان	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
مستوى أداء الجملة الحركية للمتوازيين .	درجة	ع	س	ع	س	*٢,٤٩
		٤,٧٠	٠,٤٢	٦,٠٠	٠,٢٥	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٦٠ \* دال عند مستوى ٠,٠٥  
يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ( النمط المسائي) في مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين ولصالح القياس البعدي .

تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي  
على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبتين ( النمط الصباحي - النمط المسائي ) في  
مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين

البيان	وحدة القياس	التجريبية الأولى ن=١١		التجريبية الثانية ن=١٤		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
مستوى أداء الجملة الحركية للمتوازيين	درجة	٦,٦٠	٠,٢٨	٦,٠٠	٠,٢٥	*٢,٥١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦٩ \* دال عند مستوى ٠,٠٥ \*

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبتين ( النمط الصباحي - النمط المسائي ) في مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى ( النمط الصباحي ).

جدول (١٤)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبتين ( النمط الصباحي - النمط المسائي ) في مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين

البيان	التجريبية الأولى ن=١١			التجريبية الثانية ن=١٤		
	قبلي	بعدي	نسب التحسن	قبلي	بعدي	نسب التحسن
مستوى أداء الجملة الحركية للمتوازيين	٤,٥٠	٦,٦٠	%٤٦,٦٧	٤,٧٠	٦,٠٠	%٢٧,٦٦

يتضح من جدول (١٤) تفوق أفراد المجموعة التجريبية الأولى ( النمط الصباحي ) بنسبة مئوية قدرها %٤٦,٦٧ على أفراد المجموعة التجريبية الثانية ( النمط المسائي ) بنسبة مئوية قدرها %٢٧,٦٦ في مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين.

تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوبي  
على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

**ثانياً : مناقشة النتائج:**

**أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:**

أشارت نتائج جدول (٧) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ( النمط الصباحي ) في الثقة الرياضية ( الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة ) والمهارات النفسية ( القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - التركيز الانتباه ) ولصالح القياس البعدي.

كما أسفرت نتائج جدول (٨) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ( النمط المسائي ) في الثقة الرياضية ( الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة ) والمهارات النفسية ( القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه ) ولصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك التحسن لدى أفراد المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في الثقة الرياضية كسمة وكحالة والمهارات النفسية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) إلى فاعلية إستراتيجية التفكير المقترحة والتي اشتملت على محور التدريب العقلي الأساسي والذي اهتم بتنمية المهارات النفسية ( القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه ) ومحور إستراتيجيات التفكير المقترحة والتي اشتملت على إستراتيجية التفكير في الواجب المهاري وإستراتيجية الحديث الذاتي الأمر الذي أسهم في تنمية الثقة بالنفس كسمة وكحالة من خلال تفهم الطالب للمتطلبات النفسية للجملية الحركية قيد البحث.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه: مصطفى باهي وسمير عبد القادر (٢٠٠٣) إلى أن إستراتيجية الحديث الذاتي تعتبر أكثر المحددات أهمية في تطوير الثقة الرياضية وتعزيزها ، حيث أنه إذا كانت صورة اللاعب عن نفسه إيجابية السمات والمدرجات فهو يتمتع بالثقة الرياضية والأداء الجيد. (٢٧ : ٣٠)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٢) (٣)، فإن رالت وآخرون Van Raalt et al (٢٠٠٢) (٣٨)، نجلاء فتحي مهدي (٢٠٠٢) (٢٨) ، وليد أحمد جبر (٢٠٠٤) (٢٩) ، حسام عز الرجال إبراهيم (٢٠٠٦) (٩)، محمد السيد مصطفى (٢٠٠٦) (١٦)، إيمان عبد الله زيد (٢٠٠٨) (٨) ، محمود عبد السلام فرج (٢٠٠٨) (٢٥)، عبد الله محمد حسن (٢٠٠٩) (١٣) على أهمية استخدام إستراتيجيات التفكير في تنمية المهارات النفسية والثقة الرياضية لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية .

ويضيف محمد العربي (٢٠٠١) أن الاستخدام الجيد لإستراتيجيات التفكير وعدم التأثير السلبي بما يحدث قبل الأداء وتركيز الانتباه على العوامل المرتبطة بالأداء يسهم بتهدئة العقل وإخراج الطاقات والتركيز على الأداء مما يبعث الثقة بالنفس. (١٩ : ٣٤٣)

## تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

كما أظهرت نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) في مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين ولصالح القياس البعدي.

وأيضاً أشارت نتائج جدول (١٢) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي) في مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين ولصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث ذلك التحسن في مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين لدى أفراد المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية إلى فاعلية إستراتيجيات التفكير المقترحة في تنمية الثقة الرياضية والمهارات النفسية قيد البحث مما أدى إلى تحسن مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد العربي (٢٠٠٠) إلى فاعلية استخدام إستراتيجية التفكير في الواجب المهاري وإستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي مع النفس للتغلب على مشاكل المنافسة وضغوطها والوصول إلى قمة الأداء . (١٨ : ٢٤)

وفي هذا الصدد يشير عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥) إلى أن الرياضيين الذين لديهم ثقة بالنفس يميلون إلى تحدي قدراتهم، وتظل نشطاً لتحقيق الأهداف ، وبذلك تتيح الثقة بالنفس للرياضي الفرصة ليصبح ناجحاً ، ويدرك قواه ، ومن ثم تحقيق أداء أفضل في التدريب والمنافسة . (١٢ : ٢٨١)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٢) (٣) ، فإن رالت وآخرون Van Raalt et al (٢٠٠٢) (٣٨) ، نجلاء فتحي مهدي (٢٠٠٢) (٢٨) ، وليد أحمد جبر (٢٠٠٤) (٢٩) ، حسام عز الرجال إبراهيم (٢٠٠٦) (٩) ، محمد السيد مصطفى (٢٠٠٦) (١٦) ، إيمان عبد الله زيد (٢٠٠٨) (٨) ، محمود عبد السلام فرج (٢٠٠٨) (٢٥) ، عبد الله محمد حسن (٢٠٠٩) (١٣) على أن هناك ارتباط بين تحسن المهارات النفسية من خلال تطبيق برامج إستراتيجيات التفكير وتحسن مستوى الأداء الحركي للرياضيين.

وفي هذا الصدد يشير محمد العربي (٢٠٠٠) إلى أهمية إستراتيجية التفكير في مواجهة الضغوط النفسية التي تفرضها ظروف الأداء وطبيعة المنافسات ، والتي تؤثر مباشرة على مستوى الأداء ، والتغلب عليها عن طريق المساعدة على عزل المشتتات الخارجية وتركيز الانتباه على الواجب الحركي مما يساهم في تحسين الأداء الفني وانسيابيته . (١٨ : ٢٥)

ويضيف أسامة راتب (٢٠٠١) أن تدريب المهارات النفسية يساعد اللاعب على تحقيق المزيد من الانتباه ويتحقق ذلك عندما يستحضر اللاعب الصور الذهنية لأداء المهارة ، ويجعل اللاعب أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات في موقف المنافسة . (٦ : ٣١٩)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين ( النمط الصباحي - النمط المسائي) في الثقة الرياضية ( الثقة الرياضية

## تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي

### على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

كسمة - الثقة الرياضية كحالة ) والمهارات النفسية ( القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه ) ومستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين ولصالح القياس البعدي".

### ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني :

أسفرت نتائج جدول (٩) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبتين ( النمط الصباحي - النمط المسائي) في الثقة الرياضية والمهارات النفسية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي).

كما يتضح من جدول (١٠) تفوق أفراد المجموعة التجريبية الأولى ( النمط الصباحي على أفراد المجموعة التجريبية الثانية ( النمط المسائي) في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في الثقة الرياضية والمهارات النفسية قيد البحث.

ويرجع الباحث هذا التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) في الثقة الرياضية ( الثقة الرياضية كحالة - الثقة الرياضية كسمة ) والمهارات النفسية قيد البحث إلى تزامن إجراء برنامج إستراتيجيات التفكير المقترح مع خصائص نمط الإيقاع الحيوي الصباحي حيث تم تطبيق الوحدات التدريبية بالبرنامج الساعة ٩ - ٩,٥ صباحاً ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه على البيك وصبري عمر (١٩٩٤) إلى أن فاعلية البرامج التدريبية تزداد كلما كان هناك تزامن أكبر بين نمط الإيقاع الحيوي وتوقيت تنفيذ الوحدات التدريبية للرياضيين . (١٤ : ٤٢)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : حسام عز الرجال إبراهيم (٢٠٠٦) (٩)، محمد السيد مصطفى (٢٠٠٦) (١٦)، إيمان عبد الله زيد (٢٠٠٨) (٨) على تميز وتفوق المجموعات ذات نمط الإيقاع الحيوي المتفوق مع توقيت تنفيذ برامج التدريب العقلي عن المجموعات ذات نمط الإيقاع الحيوي غير المتفوق مع توقيت تنفيذ جلسات التدريب .

وفي هذا الصدد يشير يوسف دهب (١٩٩٣) إلى أنه عند توافق وملائمة عمليات التدريب مع نمط الإيقاع الحيوي نجد أن المحصلة إيجابية ، بينما في حالة عدم ملائمتها مع نمط الإيقاع الحيوي فإن تأثيرها يكون سلبياً (٣٤١:٣٠)

كما أظهرت نتائج جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبتين ( النمط الصباحي - النمط المسائي) في مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى ( النمط الصباحي).

وأشارت نتائج جدول (١٤) إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية الأولى ( النمط الصباحي) بنسبة مئوية قدرها ٤٦,٦٧% على أفراد المجموعة التجريبية الثانية ( النمط المسائي) بنسبة مئوية قدرها ٢٧,٦٧% في مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين.

## تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

ويعزي الباحث هذا التحسن في مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى ( النمط الصباحي) إلى فاعلية برنامج إستراتيجيات التفكير المقترح والذي تم تطبيقه متزامناً ومتوافقاً مع نمط الإيقاع الحيوي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى ( النمط الصباحي).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : حسام عز الرجال إبراهيم (٢٠٠٦) (٩) ، محمد السيد مصطفى (٢٠٠٦) (١٦) ، إيمان عبد الله زيد (٢٠٠٨) (٨) على أن فاعلية برامج التدريب العقلي تزداد عندما يكون هناك توافق بين نمط الإيقاع الحيوي وتوقيت تنفيذ هذه البرامج.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه يوسف دهب (١٩٩٣) أن إنجاز عمليات التدريب تظهر بنجاح في العلاقة والتوافق بين توقيت وشدة التدريب من وجهة وبين الخصائص الفردية لنمط الإيقاع الحيوي للفرد من جهة أخرى . (٣٠)

وبذلك يتحقق صحة فرض الثاني والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبتين ( النمط الصباحي - النمط المسائي) في الثقة الرياضية ( الثقة الرياضية كسمة - الثقة الرياضية كحالة ) والمهارات النفسية قيد البحث ومستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى ( النمط الصباحي)." .

### الاستخلاصات :

في ضوء إجراءات البحث وحدود العينة الأساسية والتحليل الإحصائي تمكن الباحث من التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

١- يؤثر برنامج إستراتيجيات التفكير المقترح وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي تأثيراً إيجابياً على الثقة الرياضية ( الثقة الرياضية كحالة - الثقة الرياضية كسمة ) والمهارات النفسية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) ومستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين.

٢- تميز المجموعة ذات نمط الإيقاع الحيوي المتفق مع توقيت تنفيذ برنامج إستراتيجيات التفكير المقترح عن المجموعة ذات نمط الإيقاع الحيوي غير المتفق مع ومن تنفيذ محتوى برنامج إستراتيجيات التفكير المقترح في الثقة الرياضية والمهارات النفسية ( قيد البحث) ومستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين.

٣- استخدام نمط الإيقاع الحيوي خلال توجيه الإعداد النفسي وتطبيقه أثر إيجابياً على نسب التحسن الثقة الرياضية والمهارات النفسية قيد البحث ومستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين .

## تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

### التوصيات :

- ١- بناءً على ما أسفرت عنه نتائج البحث ، وما ترتب عليها من إستخلاصات يوصى الباحث بما يلي :  
١- استخدام برنامج إستراتيجيات التفكير المقترح وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي في تطوير الثقة الرياضية ( الثقة الرياضية كحالة - الثقة الرياضية كسمة ) والمهارات النفسية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) لما لها من تأثير إيجابي في تحسين مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين .
- ٢- ضرورة تعليم الطلاب في مادة الجمباز كيفية الاستفادة من استخدام إستراتيجي التفكير في الواجب المهاري والحديث الذاتي الإيجابي في الفترة السابقة للأداء حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج في زيادة الثقة بالنفس وتحسين مستوى الأداء.
- ٣- ضرورة اهتمام المدرسين ومخططوا البرامج التدريبية للاعبي الجمباز بضرورة تحقيق التوازن بين نمط الإيقاع الحيوي للاعب وتوقيت تنفيذ محتوى البرامج التدريبية خاصة الجانب النفسي لضمان زيادة فعاليتها.
- ٤- استخدام الاختبارات النفسية الواردة في البحث خلال توجيه وإنتقاء الناشئين في رياضة الجمباز خاصة على جهاز المتوازيين.

### المراجع العربية والأجنبية:

- ١- أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين (١٩٩٧) : فيسولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- أحمد الهادي يوسف (٢٠٠٢): الأسس العلمية في تعليم وتدريب الجمباز، الإشعاع للطباعة والنشر، الإسكندرية .
- ٣- أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٢): "فاعلية إستراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٤- أسامة كامل راتب (١٩٩٠): دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥- (٢٠٠٠): علم النفس الرياضية ، المفاهيم - التطبيقات ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦- (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
- ٧- السيد محمد خيرى (١٩٨٩): اختبار الذكاء العالي ، كراسة شروط وتعليمات الاختبار ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- ٨- إيمان عبد الله زيد (٢٠٠٨): "فاعلية برنامج تدريب عقلي وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى أداء مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة"، المؤتمر العلمي الدولي الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الرقازيق.
- ٩- حسام عز الرجال إبراهيم (٢٠٠٦): "فاعلية تطوير بعض المهارات النفسية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الرقازيق.
- ١٠- سعد كمال طه (١٩٩٤): مقال حول الإيقاع الحيوي في النشاط الرياضي مجلة ، علوم وفنون الرياضة ، العدد الثاني، المجلد السادس، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

## تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين

- ١١- عادل عبد البصير (١٩٩٥): أسس ونظريات الجمباز الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٢- عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٣- عبد الله محمد حسن (٢٠٠٩): " فعالية استخدام الإستراتيجية العقلية لتنمية الثقة بالنفس ومستوى أداء الإرسال في تنس الطاولة "، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ١٤- على البيك وصبري عمر (١٩٩٤): الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي ، منشأة المعارف، الإسكندرية .
- ١٥- محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٣) : تدريب الجمباز المعاصر ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ١٦- محمد السيد مصطفى (٢٠٠٦): " فاعلية التدريب العقلي وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي على بعض المهارات العقلية والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص "، مجلة التربية الشاملة , النصف الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
- ١٧- محمد العربي شمعون (١٩٩٩): علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٨- (٢٠٠٠): إستراتيجيات التفكير في المنافسات الرياضية ، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي ، القاهرة .
- ١٩- (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط٢، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ٢٠- محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال (١٩٩٦): التدريب العقلي في التنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢١- محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٢- محمد حسن علاوي (١٩٩٧) : علم النفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف، القاهرة.
- ٢٣- (١٩٩٨): مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٤- (٢٠٠٢): علم النفس التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٥- محمود عبد السلام فرج (٢٠٠٨): " فاعلية استخدام إستراتيجية عقلية مقترحة في تنمية الثقة الرياضية والمستوى الرقمي في مسابقة الوثب العالي "، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد (٤١)، العدد (٧٧)، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ٢٦- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٧- مصطفى باهي وسمير عبد القادر (٢٠٠٣): سيكولوجية التفوق الرياضي وتنمية المهارات العقلية، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة
- ٢٨- نجلاء فتحي مهدي (٢٠٠٢): " فعالية استخدام إستراتيجيات التفكير في تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية لدى بعض طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية "، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
- ٢٩- وليد أحمد جبر (٢٠٠٤): " فعالية الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش " دراسة حالة " رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ٣٠- يوسف ذهب علي (١٩٩٣): فسيولوجيا الرياضة ، مكتبة الحرية ، القاهرة .

- 31-** Anderson,A., (2002):The Effect of an Instructional Self-Talk Program on Learning Amotor Skill the Overhand Throw, Dissertation Abstracts International.
- 32-** Beal G.(2003): Playing Mind games that help you win, Journal of applied sport psychology, New Seletter-July
- 33-** European Journal (1989): Applied Physiology, Vol.,2,No.,12.
- 34** -Kouted Akis (1995): Seasonal Variation in Fitness Parameters in Competitive Athletes, Sports Medicine, Kuckland, Eng.
- 35** -Me Bride, J.(2000): Physical Training as Mental Training (world wind school library). Web site:<http://www.worldwideschool.org/Library/books/socl/education/physicaltrain.chapl.htm>.
- 36** - Rushall, B. (1995): Psyching in Sport, London, Pelham.
- 37** -Trime, M. & Morgan, W.(1995): Influence of Time of day on Pshychological Responses to Exercise., Influence of Sports Medicine; Auckland, Vol. 20. Part 5.
- 38** -Van Raalte, et., al., (2004): The Relationship Between Observable Self-talk and Competitive Jounior Tennis Players Match performance. Journal of Sport and Exercise Psychology, 16,400-415.