

## فاعلية التعزيز الايجابي علي الثقة بالنفس ومستوى أداء الجملة الحركية لناشئي جمباز الايروبيك

م.د/ محمد السيد عكاشة

مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية

كلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة بورسعيد

### • مقدمة البحث:

يعتبر علم النفس الرياضي أحد أهم العوامل التي أصبحت عامل حاسم في الأداء البدني والعقلي، والحفاظ علي النفس البشرية التي هي من اهم الموارد علي الاطلاق ، ولا يقتصر علم النفس الرياضي فقط في موضوعاته علي الجوانب النظرية بل يتدعي ذلك الي دراسة الجوانب التطبيقية لهذه الموضوعات وذلك بالاستفادة من السلوك والخبرة والعمليات العقلية الأمر الذي قد يسهم في تطور الاداء الرياضي وتنمية الشخصية الرياضية والتفوق في المنافسات الرياضية.

وعلي الرغم من ندرة الاخصائيين النفسيين في المجال الرياضي إلى أنه بات من المهم عدم الاغفال عن دور العامل النفسي الذي أصبح أحد أهم العوامل التي تؤدي الي التفوق والانجاز في المجال الرياضي وأصبح شيئاً ملموساً نراه في ملاعبنا الرياضية علي مختلف أنشطتها حيث تتقارب المستويات الفنية والبدنية والمهارية ويبقي العامل النفسي هو الحاسم في التفوق والتميز للاعب عن الاخر ولفريق عن الاخر .

يشير عبد العزيز عبد المجيد(2008) م (إلي أن عدد كبير من المدربين واللاعبين يذكرون في التقارير الذاتية أن هناك نسبة تتراوح من (40-90%) من النجاح في الرياضة ترجع ذلك النجاح إلي العوامل العقلية، ومن يهتم بهذه العوامل هو الأكثر إنجازا في الأداء الرياضي، لذا يسعى الكثيرين من التربويين النفسيين إلى تحديد الخصائص النفسية المرتبطة بالأداء القمي : (9) .

3)

وتوضح عائشة بيه(2017) م (أن علم النفس الإيجابي هو الذي يقدم الاستراتيجيات الملائمة لتحقيق جودة الحياة وذلك بالتركيز علي الجوانب الإيجابية ونقاط القوة لدي الفرد، بدلاً من التركيز علي الجوانب السلبية وهذا ينتج عنه تحسين وزيادة رضا الفرد عن حياته وتعزيز قدراته في مختلف مواقف الحياه، ومن ثم تحافظ على صحته النفسية والبدنية(352 :8)

ويشير أسامة فاروق(2017) م (الي أن مفهوم التعزيز هو ذلك الجزء الذي يلحق بالسلوك أو الاستجابة، والذي يعمل على زيادة احتمالات حدوث السلوك بالمستقبل أو تكراره؛ ولذلك ركز المربين على قيمة التعزيز، وأن تعلم أي سلوك يجب أن يقسم إلي خطوات صغيرة متتابعة وتعزز كل خطوة لتتم بنجاح، وكل خطوة يجب أن يتم تعلمها بدرجة صحيحة وتعزز قبل الانتقال إلي

الخطوة التالية وهكذا، وبطبيعة الحال يجب أن ترتب الخطوات الواحدة تلو الأخرى بحيث تؤدي السابقة إلى اللاحقة وتعتبر بمثابة تهيئة لها (26 : 4) .

ويرى عبد المجيد نشواتي (2003) م (أنه كل فرد يقوم بأداء السلوك الإيجابي من أجل الحصول على التعزيز الإيجابي، وتجنب السلوك الذي يؤدي إلى العقاب، وأن التعزيز الذي يحدث هو الذي يؤدي إلى تكرار السلوك من عدمه، وأن من أهم الخصائص الإستراتيجية لحدوث المعزز للسلوك الإيجابي هي آلية التعزيز والتي تعزى إلى قدرة المعزز (المدرّب الرياضي أو الإخصائي النفسي) على إستثارة الأعضاء الحسية الخاصة بالإنسان، حيث يكون المعزز مناسب إذا كان المعزز قوى، ومن الممكن أن يؤدي إلى تناقض الإستجابة والعكس إذا كان المعزز ضعيف، وإن قدرة المعزز على الإثارة الحسية هو الشرط لإحالة هذا السلوك إلى المعزز بالنسبة للناشئ (281 : 10) .

ويشير اسامة راتب (2004) م (الي ان الكثير منا يعتقد أنه يمكن أن يصبح لديه الثقة في النفس عندما يحقق المكسب أو الفوز فقط . وذلك شئ غير صحيح ، حيث أننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقا عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدي بنجاح ، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح ، والاكتر أهمية الاعتقاد في امكانية التحسن ، فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الاداء (299 : 3) .

كما تعتبر الثقة بالنفس هامة جدا لارتباطها بقيمة الذات وتقدير الرياضي لنفسه ، حيث أن تقدير قيمة الذات للرياضي تحتل أهمية كبيرة إن لم تكن الاله في خطة الاعداد النفسي للرياضي . إن قيمة الذات تمثل المفهوم النفسي الاساسي الذي يجب أن يؤخذ دائما في الاعتبار إذا اردنا تدريب اللاعبين بنجاح فلا يوجد شئ أكثر أهمية لكل منا من قيمة الذات ، ونبذل الجهد الكبير لحمايتها . ويلاحظ دائما أن المدربين الناجحين يدعمون قيمة الذات للاعبين ، بينما المدربون الضعاف غير الناجحين لا يهتمون بذلك .

وتمثل الثقة بالنفس التعبير عن قيمة الشخص لذاته ، كما أن الخبرات المبكرة في الرياضة تعتبر هامة جدا في تشكيل الثقة بالنفس للنشئ الصغير ، فاللاعب الذي تكون خبراته المبكرة ناجحة يصبح أكثر ثقة في النفس ، ويشعر بقيمة أكثر ، ويكون لديه دافعية أكبر لبذل الجهد من أجل الامتياز والتفوق . بينما اللاعب الذي تكون خبراته المبكرة فاشلة يكون ثقته في نفسه ضعيفة ويشعر بدرجة أقل نحو قيمته لذاته .

وتوجد صعوبة كبيرة في تطوير الثقة بالنفس وتحقيق الثقة المثلى بالنفس للرياضيين مادام لديهم إدراكات سلبية نحو قيمتهم لأنفسهم . فعندما تواجه رياضيين يعتقدون سلبيا في أنفسهم ،

يجب أن تساعدهم من خلال تطوير إدراكهم الايجابي نحو قيمتهم لأنفسهم (300 : 3) . ويتطلب الاداء في رياضة الجمباز وبالخاصة) جمباز الايروبيك (كأحد أفرع الجمباز الي مستوي عالي جدا من الاتقان أثناء الاداء وكذلك ظهور اللاعب بصورة تعكس ثقته بنفسه وهو يؤدي الجملة الحركية مما يترتب عليه الحصول علي درجة عالية وكذلك الفوز في المسابقات . حيث الدرجة النهائية التي يحصل عليها اللاعب تنقسم وفقا للقانون الدولي لجمباز الايروبيك الي درجة للصعوبات (D score) ، ودرجة لخصومات الاداء (E score) ، ودرجة للشكل الجمالي وتتناسق الاداء (A score) ، الامر الذي يجعل لاجب الجمباز يحتاج الي درجة عالية من الثقة في امكاناته وقدراته البدنية والتي تنعكس بصورة كبيرة علي أدائه للجملة الحركية (25) .

• مشكلة البحث:

قد لاحظ الباحث أن كثيرا في المجال الرياضي ما نرى هبوط مستوى أداء بعض اللاعبين أو عدم استقرار أداء البعض الاخر أو عزوف آخرين عن ممارسة النشاط الرياضي وكذلك ظهور بعض اللاعبين بسلوك مغاير لطبيعتهم وغير ذلك من الكظاهر السلبية التي تعتري اللاعبين وتؤثر علي مستوى ادائهم وتحد من تقدمهم ، وكذلك نجد بغض اللاعبين الذين يتعرضون لدرجات عالية من الانفعال وشدة الاستثارة والضغط النفسية مما يؤثر على حتم النفسية والجسمية والاجتماعية لذا يجب توجيه هؤلاء اللاعبين ادراكهم لأنفسهم بشكل ايجابي مما قد ينتج عنه تحسين وزيادة رضا اللاعب عن حياته وتعزيز قدراته في مختلف مواقف الحياة .

كما لاحظ الباحث أن العديد من المدربين لا يهتمون بالتعزيز الايجابي للنواحي البدنية والمهارية والذهنية للناشئين أثناء التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب جمباز الايروبيك بصفة خاصة وإشعارهم بقدراتهم البدنية والمهارية والذهنية التي لا يدركونها خلال التدريب حيث أن هناك العديد من اللاعبين الذين يتميزوا بقدرات بدنية وذهنية عالية ولا يدركون ذلك وهذه يؤدي الي إهدار تلك المواهب الرياضية حيث أن المدربين يغفلون تعزيز هذه المواهب مما يؤدي الي انسحابهم من التدريب ومن ثم احتراقهم نفسياً .

لذا رأى الباحث من خلال الخبرة الميدانية في مجال تدريب الجمباز الدور الفعال الذي قد يحدثه التعزيز الايجابي للاعبين جمباز الايروبيك وخاصة الناشئين ، حيث أن معظم المدربين لا يستخدمون أي من أنواع التعزيز الايجابي ، الامر الذي قد يترتب عليه انخفاض الثقة لديهم وانعكاس ذلك علي مستوى أدائهم للجملة الحركية . حيث أن هذه البرامج قد تؤثر تأثيرا ايجابيا في رفع الثقة بالنفس لدى لاعبين جمباز الايروبيك الامر الذي قد يسهم في رفع مستوى أداء الجملة الحركية لديهم .

- أهداف البحث.
- وضع برنامج التعزيز الإيجابي للاعبين جيمباز الايروبيك.
- التعرف على تأثير برنامج التعزيز الإيجابي على الثقة بالنفس ومستوى أداء الجملة الحركية للاعبين جيمباز الايروبيك.
- فروض البحث.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الثقة بالنفس ومستوى أداء الجملة الحركية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الثقة بالنفس ومستوى أداء الجملة الحركية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الثقة بالنفس ومستوى أداء الجملة الحركية لصالح المجموعة التجريبية.
- مصطلحات البحث :

#### التعزيز الايجابي Positive Reinforcement :

يعرف محمد اسماعيل (2002) م (التعزيز الايجابي بأنه " تقديم مثير ايجابي بعد السلوك مباشرة مما يؤدي إلى زيادة احتمال تكرار السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة ."

**الثقة بالنفس :**

يعرف اسامة راتب (2000) م (الثقة بالنفس بأنها " توقع النجاح والاكثر اهمية الاهتقاد في امكانية التحسن ، فالثقة بالنفس لانتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فانه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الاداء ."

#### جيمباز الايروبيك Aerobic Gymnastics :

هو أحد أفرع الجيمباز المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي للجيمباز ويؤدي علي جهاز حركات أرضية خاص به بمصاحبة الموسيقى ويتنوع الاداء فيه من خلال أداء جمل حركية خاصه بالفردى رجال وكذلك الفردى أنثاء والجمل المتنوعه من الزوجى والثلاثى والخماسى وتحسب الدرجة من خلال المحكمين بواسطة محكمين لخصومات الاداء ، محكمين لفنيات الاداء ، محكمين لدرجة الصعوبات حيث يتطلب الاتقان في الاداء للحصول علي درجة عالية .

**منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، باستخدام التصميم التجريبي عن طريق القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية.

## . عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئى جمباز الايروبيك مرحلة تحت 11 سنة بنادى هيئة قناة السويس والمسجلين بالإتحاد المصرى للجماز موسم(2019) م 2020 - م (وعددهم 18 لاعبه ، واشتملت العينة على عدد (12) لاعبات للتجربة الأساسية ، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منها (6) لاعبات ، و (6) لاعبات لإجراء الدراسات الاستطلاعية والمعاملات العلمية المستخدمة.

## -أسباب اختيار عينة البحث

- الباحث المدير الفني لنشاط الجمباز بالنادي.
- وجود إمكانات والتسهيلات الخاصة بإجراء البحث.
- انتظام اللاعبين فى التدريب.
- تجانس عينة البحث

## جدول(1)

تجانس مجموعتى الدراسة الضابطة والتجريبية فى متغيرات معدلات النمو ، والمتغيرات البدنية ، الثقة بالنفس ، مستوى أداء الجملة الحركية

ن = 18

المتغيرات	بيانات إحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	الطول	سم	150.5	151	0.95	-1.57
	الوزن	كجم	45.8	44.7	3.85	1.85
	السن	سنة	12.5	12.1	1.20	1
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية	سم	1.51	1.40	0.95	0.34
	الرشاقة	ثانية	10.35	10.30	0.65	0.23
	(المرونة)	سم	48.1	47.5	1.42	1.26
قائمة الثقة الرياضية	التوازن	ثانية	10.3	10.5	2.36	1.01
	سمة الثقة	درجة	77.58	77.5	2.77	-0.91
	حالة الثقة	درجة	76	76.5	2.32	-0.93
أداء الجملة الحركية بواسطة المحكمين		درجة	13.8	13.5	1.25	0.53

• يتضح من جدول (1) أن قيم معامل الالتواء لهذه المتغيرات قد انحصرت ما بين (+3)

مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث .

## . تكافؤ عينة البحث

تم إجراء التكافؤ على المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث

والموضحة بالجدول رقم. (2)

## جدول (2)

تكافؤ مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية في متغيرات معدلات النمو ، والمتغيرات البدنية ،  
الثقة بالنفس ، مستوى أداء الجملة الحركية

$$2 = 6n1 = n$$

المتغيرات	بيانات إحصائية	مجموع الرتب		قيم الرتب		مستوى الدلالة
		الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	
معدلات النمو	الطول	23.5	31.5	16.5	8.5	غير دالة
	الوزن	24	31	16	9	غير دالة
	السن	23.5	31.5	16.5	8.5	غير دالة
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية	21	34	19	6	غير دالة
	الرشاقة	26.5	28.5	13.5	11.5	غير دالة
	المرونة	31	24	9	16	غير دالة
	التوازن	27.5	27.5	12.5	12.5	غير دالة
الثقة الرياضية	سمة الثقة	27	28	13	12	غير دالة
	حالة الثقة	25.5	29.5	14.5	10.5	غير دالة
	مستوى أداء الجملة الحركية	29	26	11	14	غير دالة

قيمة)  $\alpha$  (الجدولية عند مستوى (0.05) تساوي 8

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث أن قيم)  $\alpha$  (المحسوبة أكبر من قيمة)  $\alpha$  (الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

• أدوات جمع البيانات.

• الأدوات الخاصة بالمتغيرات الشخصية:

• الطول باستخدام شريط القياس.

• الوزن باستخدام الميزان الطبي.

• الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية :

من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة في الجمباز (26) ، (27) رأى الباحث

الاستعانة بالاختبارات التالية :

التوازن :

• اختبار المشي علي عارضة التوازن

المرونة :

• اختبار مرونة العمود الفقري (القبّة)

• اختبار مرونة الحوض (يمين - يسار - عرضاً)

الرشاقة :

• اختبار الوثبة الرباعية (10) ث)

القدرة العضلية:

• اختبار الوثب العريض من الثبات

• الأدوات الخاصة بقياس الثقة بالنفس:

• قائمة سمة الثقة الرياضية تصميم " روبين فيلي " Vealey تعريب " محمد علاوي . "

. قائمة حالة الثقة الرياضية تصميم " روبين فيلي " Vealey تعريب " محمد علاوي . "

(17:

55-63

د - قياس درجة اداء الجملة الحركية بواسطة المحكمين :

استعان الباحث بلجنة من المحكمين والمسجلين بالاتحاد المصري للجمباز لتقييم درجة اداء

الجملة الحركية مرفق (1)

. المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات:

الصدق Validity :

### جدول (3)

معاملات صدق التمايز للاختبارات المستخدمة قيد الدراسة

ن=1ن=6=2

مستوى الدلالة	قيمة ( ي ) المحسوبة لمان ويتني	قيم الرتب		مجموع الرتب		بيانات إحصائية	المتغيرات
		أقل تميزا	مميزة	أقل تميزا	مميزة		
دالة	2	23	2	17	38	القدرة العضلية	المتغيرات البدنية
دالة	3	22	3	18	37	الرشاقة	
دالة	1	1	24	39	16	المرونة	
دالة	3.5	3.5	21.5	36.5	18.5	التوازن	
دالة	1	24	1	16	39	سمة الثقة	الثقة الرياضية
	2	23	2	17	38	حالة الثقة	
دالة	2.5	22.5	2.5	17.5	37.5	مستوى أداء الجملة الحركية	

قيمة ( ي ) (الجدولية عند مستوى (0.05) تساوي 8

ينضح من جدول (3) وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين المميزة والاقل تميزاً لصالح

المجموعة المميزة في المتغيرات قيد الدراسة حيث أن قيم ( ي ) (المحسوبة أصغر من قيمة ( ي )

الجدولية مما يدل علي صدق الاختبارات.

الثبات Reliability :

### جدول (4)

معاملات ثبات الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة

ن=6

مستوى الدلالة	قيمة ( ر ) المحسوبة	التطبيق الثاني	التطبيق الأول	بيانات إحصائية	المتغيرات
		س 2	س 1		
دالة	0.94	1.57	1.53	القدرة العضلية	المتغيرات البدنية
دالة	0.96	10.40	10.35	الرشاقة	
دالة	0.93	49	48.1	المرونة	
دالة	0.98	10.2	10.3	التوازن	
دالة	0.91	78	77.58	سمة الثقة	الثقة الرياضية
	0.92	77	76	حالة الثقة	
دالة	0.95	13.4	13.5	مستوى أداء الجملة الحركية	

قيمة ( ر ) (الجدولية لسبيرمان عند مستوى (0.05) تساوي 0.886

يتضح من جدول رقم ( ) وجود ارتباط دال احصائياً بين التطبيق الاول والثاني في متغيرات الدراسة حيث ان قيم) ر (المحسوبة تساوي قيمة) ر (الجدولية مما يدل علي ثبات تلك الاختبارات .  
**خطوات تنفيذ التدريب على التعزيز الايجابي للاعبين:**

1- قام الباحث بتحديد محتوى جلسات التعزيز الايجابي من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية، (5)، (6)، (7)، (8)، (12)، (13)، (14)، (16)، (18)، (19)، (21)، (22)، (24) والمرفق (2) يوضح محتوى جلسات التعزيز الايجابي والذي طبق على لاعبات المجموعة التجريبية.

2- تم تنفيذ جلسات التعزيز الايجابي في صالة التدريب لمناسبة المكان والميعاد لأفراد العينة.

- عدد الجلسات في الأسبوع الواحد. (3)
- عدد أسابيع الجلسات (8) أسابيع.
- مدة البرنامج (2) أشهر.
- عدد الجلسات في البرنامج ككل (24) جلسة.
- **أسس إعداد البرنامج:**
- مراعات السمات الخاصة بالعينة قيد البحث وخصائص المرحلة السنية.
- تناسب محتوى البرنامج مع أهدافه.
- أن يتسم البرنامج بالأمان والاستمرارية والتتابع والتكامل.
- اختيار نوعية الفنيات التعزيزية التي تحقق اهداف البحث.
- ان يعمل محتوى كل وحدة علي تحقيق أهداف البحث.
- ان يتسم بالمرونة مع مراعاة التنوع في جلساته الفنية، مما يزيد من عامل التشويق لدي الناشئين.
- مراعاة المبادي العامة في طريقة عرض البرنامج علي الناشئين مثل التدرج من السهل الي الصعب ومن الجزء الي الكل ومن المعلوم الي المجهول.
- مراعاة عدم تشتيت الناشئين بمعلومات كبيرة، بل التركيز علي تبسيط المعلومات وتركيزها.
- **-تحديد المحتوى العلمي للبرنامج:**

تعتبر عملية تحديد المحتوى العلمي من أصعب خطوات بناء البرنامج، وتتمثل الصعوبة في اختيار المعلومات المرتبطة بعلم النفس الرياضي) التعزيز الإيجابي (قيد البحث من محاور وجلسات وانماط للتعزيز، بما يسهم في تحقيق أهداف البرنامج، وقد راعي الباحث ان يكون المحاور والجلسات:

- مرتبطاً بالأهداف التي يسعى البرنامج إلي تحقيقها.
- صادقاً وله دلالاته.
- متوازناً بين شموله وعمقه.
- متتابعاً ومستمرّاً ومتكاملاً.

- مراعيًا للدقة العلمية.
  - ملائمةً لخبرات المبتدئين وحاجاتهم وقدراتهم.
  - من ثم أمكن إختيار محتوى البرنامج مكوناً من:
  - المحاور :هي عبارة عن المكون الرئيس للبرنامج.
  - الجلسات :هي المكون الفرعي للبرنامج.
  - أنماط التعزيز :الأداة المستخدمة.
  - محاور برنامج التعزيز الإيجابي لناشئي جمباز الايروبيك:
- هذه المحاور الأساسية التي تم التوصل إليها والتي في حاجة الي تعزيزها للناشئين في جمباز الايروبيك) عينة البحث:
- المحور الأول التعزيز الإيجابي للقدرات البدنية.
  - المحور الثاني التعزيز الإيجابي للقدرات مهارية.
  - المحور الثالث التعزيز الإيجابي للقدرات النفسية.
  - المحور الرابع التعزيز الإيجابي للنواحي الخاصة بالتغذية.
  - المحور الخامس تعزيز إيجابي لإمكانات الدولة في قدرتها على دعمه لمواجهة اللاعبين الأجانب.
  - المحور السادس التعزيز الإيجابي لاستخدام الإمكانيات والأدوات بطريقة ونظرة إيجابية.
  - المحور السابع تعزيز إيجابي للقدرات المعرفية لناشئي جمباز الايروبيك.
  - المحور الثامن تعزيز إيجابي لقدرات الإدارة الرياضية والنظرة الإيجابية لها .
  - المحور التاسع التعزيز الإيجابي للجوانب الدينية ودورها في تعزيز الثقة بالنفس والقدرات البشرية.
  - المحور العاشر تعزيز قدرات المدرب الرياضي المحلى ليكون أفضل من المدربين الأجانب في منظور الناشئين .
- جلسات برنامج التعزيز الإيجابي لناشئي رمي الرمح:**
- ولتعزيز المحاور السابقة تم التوصل الي الجلسات التالية:
- جلسة عن امثلة في جمباز الايروبيك للاعبين مصريين وأجانب.
  - جلسة لشرح والتأكيد لإمكانية تنمية عناصر اللياقة البدنية.
  - جلسة لتوزيع الجوائز للناشئين الذين أبدوا تحسن في الأداء البدني عن مستوى التقدم الذي وصل اليه الناشئين.
  - جلسة لعرض فيديوهات لتبين أحدث ما توصل إليه طرق التدريب لعناصر اللياقة

البدنية.

- جلسة لتوضيح لاعب متميز في جمباز الايروبيك لعرض التحسن الذي من الممكن أن يحدث نتيجة إلى التدريب الرياضة لعناصر اللياقة البدنية.
- عرض فيديوهات على الاعبين وإظهار نواحي القوة لكل لاعب وتوزيع الهدايا على النواحي المهارية التي يبديها الاعبين في الفيديوهات التي تم تصويرها .
- عرض الفيديوهات على مواقع التواصل الاجتماعي بعد اختيار أفضل الفيديوهات لكل لاعب من أجل تعزيز نفسه، مع كتابة كلمات تعزيزية على الفيديو .
- جوائز للاعبين الذين يؤدون الجملة الحركية على مرة واحدة دون تقطيع أو تردد.
- شرح أهمية القدرات النفسية.
- عرض للقدرات النفسية المميزة للاعبين الدوليين.
- عرض وشرح للقدرات النفسية المميزة التي تظهر من الاعبين اثناء التدريب وتوزيع الجوائز على الاعبين الذين يبديوا نواحي نفسية وأخلاقية ملائمة.
- جلسة عما يكون فطرى من قدرات نفسية إيجابية وتأثيرها على الأداء الرياضي وفي الحياه العامة.
- التأكيد على الاعبين اثناء التدريب بان لديهم قدرات نفسية توهمهم للمزيد من التقدم وذلك بعد الأداء بصورة مميزة.
- شرح مدى أهمية ملائمة التغذية ودورها في الارتقاء بمستوى الاداء.
- شرح لأهمية الفيتامينات والمكملات الغذائية الطبيعية والمصرح بها من وزارة الصحة وتأثيرها في الإرتقاء بالنواحي النفسية والبدنية، وبالتالي المهارة وفي النهاية الارتقاء بمستوى الاداء، وذلك تحت إشراف طبي.
- تعزيز عدم تناول الأطعمة مجهولة المصدر والتي من الممكن أن تؤدي إلى الإصابة بالأمراض.
- شرح للإمكانات التي من الممكن أن توفرها الدولة في حالة الوصول إلي مستوى معين.
- عرض لأهم الإنجازات التي تم تحقيقها بواسطة مصريين في مختلف المجالات.
- شرح الأدوات المتوفرة وكيفية استخدامها في أكثر من غرض.
- التأكيد على أهمية استخدام شبكة المعلومات الدولية بطريقة سليمة وكيفية البحث فيها، والمخاطر التي من الممكن أن يتعرض لها أثناء تلقي المعلومات المغلوطة مع شرح لأهم المواقع الالكترونية في جمباز الايروبيك.
- عرض نماذج إيجابية للإدارة الرياضية في مختلف النواحي.

- تلاوة مستوى التحسن على مسامح الناشئين والقيام بالتعزيز لهم.
- شرح أهمية العمل والاجتهاد في الاديان السماويه.
- القيام بتوزيع شهادات التقدير على الناشئين المتميزين، وذلك بعد القيام بعمل تقييم في نهاية كل وحدة تدريبية.
- **أنماط التعزيز بصورة مجمعة:**
- وقد استعان الباحث لأنماط التعزيز المجمع كما وضعها عصام سيد(2019) م (والتي تتمثل في:
- **التعزيز الأولي:** استخدام أنواع المعززات) المثيرات (التي تؤدي إلي زيادة وتقوية السلوك بدون خبرة سابقة أو بطريقة طبيعية.
- **تعزيز النشاط:** قيام المدرب بتعزيز السلوك الأكثر تفضيلاً لدي اللاعبين) أقرب الي المرحلة السنوية لدي الباحث(، في حين تجنب تعزيز السلوك الأقل تفضيلاً.
- **التعزيز المادي:** دعم سلوكيات اللاعبين المرغوبة بتقديم أشياء يحبونها مثل الألعاب، القصص المواد الغذائية، الجوائز النقود.
- **التعزيز المعنوي:** قيام المدرب بمديح اللاعبين، والثناء عليهم عند قيامهم بسلوكيات وأنشطة جيدة.
- **التعزيز الرمزي:** استخدام المدرب النقاط والنجوم والشارات لتعزيز الطلب علي سلوكياتهم.
- **التعزيز اللفظي:** استخدام المدرب كلمات مثل) أحسنت - ممتاز - جيد - صحيح - ممكن مقبول-مدهش.... إلخ (لتعزيز استجابات اللاعبين الصحيحة أثناء التدريب.
- **التعزيز غير اللفظي:** استخدام المعلم الإبتسامة للتدليل علي دقة الاداء أو سلامة فكرة اللاعب، أو إيمائه برأسه للموافقة علي الاداء السليم.
- **التعزيز الفوري:** قيام المدرب بتعزيز السلوك الصادر عن اللاعب عقب الإنتهاء من الاستجابة، وقد يكون ماديا أو معنويات أو غير لفظيا.
- **التعزيز المؤجل:** تعزيز المدرب السلوك الصادر من اللاعب بعد فترة من الوقت.
- **التعزيز المباشر:** تقديم التعزيز للاعب القائم بالسلوك المرغوب أو النشاط المؤدي بطريقة سليمة .
- **التعزيز غير المباشر:** قدرة المدرب علي لفت إنتباه اللاعبين عند تقديمه لتعزيز أحد زملائهم.
- **التعزيز المقيد:** تعزيز المدرب الأجزاء المقبولة فقط من سلوكيات اللاعبين، أو تعزيز

- بعض المحاولات بذاتها مع ترك بعض المحاولات الأخرى.
- **التعزيز الحر**: قيام المدرب بتعزيز سلوك اللاعب بصورة كلية، دون التغاضي عن أي سلوك.
- **التعزيز المتواصل**: تعزيز السلوك المناسب من اللاعب في كل مرة يحدث فيها.
- **التعزيز المتقطع**: تعزيز السلوك المناسب الصادر عن اللاعبين في بعض الأحيان.
- **التعزيز الفردي**: تقديم التعزيز للاعب القائم بالسلوك بصورة منفردة سواء بإيجاب أو بالسلب.
- **التعزيز الجماعي**: تقديم التعزيز لمجموعة من اللاعبين عند تعاونهم، ومشاركتهم في القيام بنشاط أو أداء معين.
- **الدراسة الاستطلاعية**:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بعد اخذ القياسات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي والثقة بالنفس والجملة الحركية لعينة البحث، وذلك في الفترة من 22 / 9 / 2020 م الي 23 / 9 / 2020 م علي عينه قوامها 5 لاعبات من خارج العينة الاساسية ومن نفس مجتمع البحث.

**الدراسة الأساسية:**

- تم اجراء القياسات القبليه لجميع افراد عينة الدراسة وعددهم (12) لاعبة بصالة الجمباز بنادي هيئة قناة السويس في الفترة من 1 / 10 / 2020 م حتي 4 / 10 / 2020 م.
- تم تطبيق برنامج جلسات التعزيز الايجابي للمجموعة التجريبية يوم الأحد الموافق 11 / 10 / 2020 وحتى يوم الخميس الموافق 3 / 12 / 2020 م.
- تم اجراء القياسات البعدية في نهاية برنامج جلسات التعزيز الايجابي حيث تم قياس المتغيرات قيد الدراسة في الفترة من 5 / 12 / 2020 م حتي 6 / 12 / 2020 م.

#### • المعالجات الإحصائية:

في حدود عينة الدراسة وأهدافها وفروضها استخدم الباحث المعالجات الاحصائية التالية :

<ul style="list-style-type: none"> <li>• اختبار مان - وتني لدلالة الفروق Mann-Whitney test</li> <li>• نسبة التحسن Proportion improvement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المتوسط الحسابي Arithmetic mean</li> <li>• الوسيط Median</li> <li>• الانحراف المعياري Standard deviation</li> <li>• معامل الالتواء Coefficient of Skewness</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• معامل ارتباط سبيرمان spearman correlation Coefficient</li> </ul>	

### عرض ومناقشة النتائج:

• أولاً: عرض النتائج:

#### جدول رقم (5)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة

ن = 6 =

مستوى الدلالة	قيمة ك (المحسوبة لولكسون)	مجموع الرتب		عدد الرتب		بيانات إحصائية المتغيرات	
		السالبة	الموجبة	السالبة	الموجبة	الثقة	الثقة الرياضية
غير دالة	2	19	2	4	2	سمة الثقة	الثقة
غير دالة	9	12	9	3	3	حالة الثقة	الثقة الرياضية
غير دالة	2	2	19	2	4	مستوى أداء الجملة الحركية	

قيمة ك (الجدولية لولكسون عند مستوى (0.05) تساوي صفر .

ينتضح من جدول (5) أن قيمة ك (المحسوبة أكبر من) ك (الجدولية مما يدل على

عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة.

• عرض نتائج الفرض الثاني

#### جدول رقم (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة

ن = 6 =

مستوى الدلالة	قيمة ك (المحسوبة لولكسون)	قيم الرتب		مجموع الرتب		بيانات إحصائية المتغيرات	
		السالبة	الموجبة	السالبة	الموجبة	الثقة	الثقة الرياضية

الثقة	سمة الثقة	6	صفر	21	صفر	صفر	دالة
الرياضية	حالة الثقة	6	صفر	21	صفر	صفر	دالة
مستوى أداء الجملة الحركية		6	صفر	21	صفر	صفر	دالة

قيمة) ك (الجدولية لولكسون عند مستوى (0.05) تساوي صفر .

ينضح من جدول (6) أن قيمة) ك (المحسوبة تساوي قيمة) ك (الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد الدراسة.

### • عرض نتائج الفرض الثالث :

#### جدول(7)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

في القياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة  $n_1 = 6$   $n_2 = 2$

مستوى الدلالة	قيمة) ي (مان ويتي	قيم الرتب		مجموع الرتب		بيانات إحصائية	
		تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	الثقة	الرياضية
دالة	2	2	23	38	17	سمة الثقة	الثقة
دالة	2.5	2.5	22.5	37.5	17.5	حالة الثقة	الرياضية
دالة	1	1	24	39	16	مستوى أداء الجملة الحركية	

قيمة) ي (الجدولية لمان ويتي عند مستوى (0.05) تساوي 5.

ينضح من جدول (7) أن قيمة) ي (المحسوبة أصغر من قيمة) ي (الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة لصالح المجموعة التجريبية.

#### جدول(8)

نسبة التحسن في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية  $n = 6$

نسبة التحسن	الفرق بين القياسين	القياس البعدي	القياس القبلي	بيانات احصائية	
		سب	سق	الثقة	الرياضية
44.1%	34	111	77	سمة الثقة	الثقة
39.7%	31	109	78	حالة الثقة	الرياضية
15.5%	2.1	15.6	13.5	مستوى أداء الجملة الحركية	

ينضح من جدول (8) نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في متغير الثقة الرياضية لحالة الثقة حيث بلغ 39.7% ولسمة الثقة حيث بلغ 44.1% ، وقد بلغ تحسن مستوى أداء الجملة

الحركية %15.5 وذلك بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

• مناقشة النتائج:

• مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول رقم (5) عدم وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث ويرجع الباحث ذلك لعدم خضوع المجموعة الضابطة لجلسات التعزيز الايجابي الامر الذي ساهم في عدم رفع الثقة بالنفس لديهم وبالتالي اداء الجملة الحركية بنفس مستوى الاداء دون تغيير

لذا يري الباحث انه من الاهمية على المدربين فهم التعزيز الايجابي ومعرفة ما هو أكثر ملائمة لقولة وكيفية الاستجابة عليه من قبل اللاعبين ولماذا ومتي وكيف يستخدمه ، الأمر الذي يجعل عدم قدرة المدرب علي استخدام التعزيز الايجابي مع اللاعبين بصورة مقننة يقلل من احتمالية ثقة اللاعبين في امكانياتهم وقدراتهم علي الاداء بشكل جيد مما يعوق تقدمهم وتطور مستوى ادائهم في المستقبل .

كما يؤكد مفتي حماد (1996) علي ان المدربين يكتفون باصدار الاوامر للناشئين خلال التدريب متناسيين الجوانب الأهم الاخرى والتي تعتبر صلب واجباتهم مثل اهمال التغذية الراجعة المناسبة والضرورية للنهوض بمستوى الناشئين في الجوانب المعلمة وكأنهم تحولوا الي منظمين لوحدة التدريب وبذلك يصبح قدر دسامة الاتصال بالناشئين ضئيلاً ولا يتوافق ايضاً مع ما يدور من أحداث في الملعب(83 : 20) .

ويشير أسامة راتب (2004) أنه من الصعوبة تطوير الثقة بالنفس المثلي بالنفس للرياضيين مادام لديهم ادراكات سلبية نحو قيمتهم لأنفسهم(314 : 3) .

كما يتضح من جدول رقم (6) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغيرات الثقة بالنفس ومستوى اداء الجملة الحركية ويرجع الباحث ذلك الاثر الايجابي لبرنامج التعزيز الايجابي والذي ساعد اللاعبين علي رفع مستوى الثقة بالنفس لديهم وبالتالي الاداء بشكل متقن للجمال الحركية.

وتتفق هذه النتائج مع رأي محدب رزيقة(2014) م (حيث يعتبر اسلوب التعزيز من أهم الاساليب التي تنمي وترفع من دافعية الفرد وثقته في امكاناته وقدراته وسعيه نحو النجاح ، ولا نبالغ إذا قلنا إن العمل في هذه الحياة قائم علي التعزيز والعقاب(34 : 15) .

كما يؤكد (2018) Michelle Cleere أن التعزيز الايجابي يساعد علي تطوير الاتقان في المهارة والاداء . حيث أن الرياضيون دائماً ما يبحثون عن ردود الفعل علي كيفية أدائهم أثناء التدريب لتعلم أفضل التقنيات مع مدربيهم ، والحصول علي التوجيه حول ما ينبغي القيام به

والحصول علي ردود الفعل حول تقدمهم.

ويشير أيضاً أن التعزيز هو استخدام المكافآت أو العقوبات التي تزيد أو تقلل من احتمال حدوث استجابة مماثلة في المستقبل ، حيث أن ردود الفعل السلبية) التعزيز السلبي (أو الإيجابية) التعزيز الإيجابي (حول السلوك يجعل رياضيك يشعر اما بتحسن حيث يستمر في تحفيزه نحو الاداء أو بعدم القدرة علي التحسن وانطفاء الدافع نحو الاداء(28) .

كما يتفق مع ما أشار اليه احمد فوزي (2006) الي ان عملية التدعيم) التعزيز ( أصبحت أحد الشروط الهامة الواجب توافرها في المواقف التعليمية للمهارات الحركية الرياضية وخطط اللعب، والتي يعتبرها علماء النفس التعليمي محور عملية التعلم وتعديل السلوك : (1). 107، (108)

كما يوضح جدول(7) ، (8) وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمتغيرات الثقة بالنفس و أداء الجملة الحركية لصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحث ذلك لخضوع المجموعة التجريبية لجلسات التعزيز الإيجابي المعدة من قبل الباحث التي أثرت إيجابياً على تحسن الثقة بالنفس ومستوى أدائهم للجملة الحركية، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة لجلسات التعزيز الإيجابي ، ويتفق هذا مع نتائج كلاً من نزمين الغلمي(1995) م (و شتاينهوفر، كاترينا(2019) م)، إسك . سوداكوف(2019)م(، ليجا سقية واخرون(2019) م(، سماح إبراهيم(2012) م (والتي أشارت نتائجهم إلي التأثير الإيجابي لأساليب التعزيز الإيجابي علي تعديل السلوك وتعلم المهارت الحركية ورفع الثقة بالنفس حيث انها تعمل كحافز ودافع قوي للوصول للأداء السليم (22)، (29)، (30)، (28)، (7)

### الاستنتاجات:

في حدود عينة الدراسة وفي ضوء الأهداف الموضوعية واعتماداً على النتائج تمكن الباحثان من التوصل إلي:

- جلسات التعزيز الإيجابي المعدة للاعبين أثرت إيجابياً في زيادة الثقة بالنفس حيث بلغت نسبة التحسن لمتغير حالة الثقة 39.7% ولسمة الثقة 44.1%
- جلسات التعزيز الإيجابي المعدة للاعبين أثرت إيجابياً في مستوى اداء الجملة الحركية حيث بلغت نسبة التحسن . 15.5%
- وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الثقة

- بالنفس ومستوى اداء الجملة الحركية لصالح القياس البعدي.
- وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الثقة بالنفس ومستوى اداء الجملة الحركية لصالح المجموعة التجريبية.

### التوصيات:

- في ضوء النتائج وفي اطار عينة الدراسة يوصي الباحثان بما يلي:
- أهمية التدريب على كيفية استخدام التعزيز الايجابي للمدربين لما لها من أثر فعال على اللاعبين في رفع مستوى الأداء وزيادة الثقة بالنفس لديهم.
  - تدعيم البرامج التدريبية بحجم أكبر من جلسات التعزيز الإيجابي لزيادة الكفاءة البدنية والمهارية والنفسية وغيرها.
  - الاستعانة بأخصائي نفسي رياضي تربوي في جميع مناطق وفروع الاتحاد المصري للجمباز ليتولى عملية التوجيه والإرشاد النفسي للمدربين واللاعبين وتدريبهم على تنمية المهارات النفسية والتي قد تساعدهم على مواجهة الضغوط النفسية التي تقع على كاهلهم والتغلب عليها للوصول إلي أفضل مستوى ممكن.
  - إجراء تجارب مماثلة على اللاعبين في الألعاب الرياضية المختلفة ( الفردية - الجماعية ) ، و في مستويات مختلفة للمنافسة ، وذلك للإستفادة من العائد الايجابي.
  - إجراء دراسات وبحوث علي مستوي أعلى لتحديد زمن التعزيز داخل الوحدة التدريبية، تحديد التعزيزات وفقاً لشدتها ( درجة تأثيرها ) علي الاستجابة.

### قائمة المراجع

#### أولاً-المراجع العربية.

- احمد امين فوزي(2006) :م" (مبادئ علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أحمد أمين فوزي(2008) :م" (سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أسامة كامل راتب(2004) :م" (تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أسامة مصطفى فاروق(2017) :م" (تعديل وبناء السلوك الإنساني، للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة"، مكتبة الأتجلو المصرية، القاهرة .
- إيمان حمدي منصور(2014) :م" (فاعلية استخدام اسلوب التعزيز الإيجابي للسلوك في تنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ مرحلة الطفولة المتأخرة"، رسالة ماجستير غير منشور، كلية

- الآداب، قسم علم النفس، جامعة بنها .
- سعيد بن نزال العنزي(2014) :م،" التعزيز في الحديث النبوي وأثره الفاعل في زيادة الدافعية للسلوك الإيجابي"، مجلة العلوم الشرعية، المجلد(8) ، العدد(1)، جامعة القصيم، المملكة العربية السعودية .
  - سماح ربيع إبراهيم(2012) :م،" أثر نوع التعزيز في تحسين إنتباه أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم"، رسالة ماجستير منشوره، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة بنى سويف .
  - عائشة عبيد بيه(2017) :،" جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي"، مجلة تاريخ العلوم، العدد(6) ، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.
  - عبد العزيز عبد المجيد(2008) :م،" الطلاقة النفسية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
  - عبد المجيد نشواتي(2003) :م،" علم النفس التربوي، ط(4) ، دار الفرقان، عمان .
  - عزت محمود الكاشف(1999) :م،" الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة .
  - عصام محمد سيد(2019) :م،" فاعلية استراتيجية مقترحة قائمة على تعدد أنماط التعزيز في تنمية التحصيل الدراسي ومهارات التفكير عالي الرتبة في الكيمياء لدى طلاب الصف الأول الثانوي الأزهرى"، مجلة كلية التربية، المجلد(35) ، العدد(3/967174) ، جامعة أسيوط .
  - عناية حسن القبلي(2014) :م،" التعزيز في الفكر التربوي الحديث"، شركة أمان للنشر والتوزيع، القاهرة .
  - فضيلة مقران(2009) :م،" التعزيز اللفظي الإيجابي وأثره في تنمية المشاركة الشفوية للتلميذ"، مجلة الباحث، المجلد(54) ، العدد (2) المدرسة العليا للأساتذة بوزريعة، الجزائر .
  - محذب رزيقة(2014) :م،" علاقة الذكاء الانفعالي بكل من تقدير الذات ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي"، مجلة الممارسات اللغوية، المجلد(28) ، مختبر الممارسات اللغوية، جامعة تيزي وزو وجامعة ورقلة، الجزائر .
  - محمد حسن إسماعيل(2002) :م،" فاعلية التعزيز الإيجابي والتغذية الراجعة في تصحيح أخطاء تعرف الكلمات لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية، عمان .
  - محمد حسن علاوي(1998) :م،" موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
  - محمد عبد السلام البواليز(2014) :م،" فاعلية استراتيجيات إدارة السلوك) التعزيز الإيجابي والتعزيز السلبي (لدى ذوي صعوبات التعلم ومدى إلمام معلمات التربية الخاصة لتلك الاستراتيجيات في محافظة الكرك بالمملكة الأردنية الهاشمية"، مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، العدد(159) ، الجزء(3) ، كلية التربية، جامعة الازهر .
  - محمد عبد الله الحربي(2011) :م،" برنامج تدريبي قائم على التعزيز الإيجابي لتخفيف حدة

عسر القراءة لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت"، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية، جامعة المنوفية .

- مفتى إبراهيم حماد (1998) م:،" التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة"، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ملاك حامد أحمد، وبدور الفاضل الشيخ (2015) م:،" التعزيز الايجابي ودوره في تحسين مستوى التحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي بمحلية الخرطوم"، دراسة تحليلية تأصيلية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم درمان الإسلامية.
- نزمين فكري الغلمي (1995) م:،" تأثير استخدام طرق التعزيز الايجابي على تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة السلة"، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان .

#### ثانياً-المراجع الأجنبية.

- *Cecile D. Ladouceur, Michael W. Schlundt, Anna-Maria Sergei: (2018) Positive Reinforcement Modulates Front-Limbic Systems Sub Serving Emotional Interference in Adolescents' Development. Behavioral Brain Research Volume 338.*
- *Seligman, M.P.E Csikszentmihalyi, M: (2002) Positive Psychology an Introduction. American Psychology.*
- *International Federation Of Gymnastics: (2017 – 2020) Code Of points. Aerobic Gymnastics.*
- *FIG ACADEMY: Level 1.*
- *FIG ACADEMY: Level 2.*

#### ثالثاً-مراجع شبكة المعلومات الدولية:

- Available on line at:  
<https://drmichellecleere.com/blog/biggest-benefits-positive-reinforcement>  
(Accessed 1, 10, 2019) (8:20 P.M).
- Available on line at:  
<https://mdsoar.org/handle/11603/13869>  
(Accessed 6, 10, 2019) (9:30 P.M).
- Available on line at:  
[https://www.fasebj.org/doi/abs/10.1096/fasebj.2019.33.1\\_supplement.738.16](https://www.fasebj.org/doi/abs/10.1096/fasebj.2019.33.1_supplement.738.16)  
(Accessed 14/10/2019) (9:37 P.M).

## ملخص البحث

فاعلية التعزيز الايجابي علي الثقة بالنفس ومستوى أداء الجملة الحركية لناشئي جمباز الايروبيك

م.د/ محمد السيد عكاشة

يهدف هذا البحث للتعرف على تأثير برنامج التعزيز الإيجابي على الثقة بالنفس ومستوى أداء الجملة الحركية للاعبين جمباز الايروبيك، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، باستخدام التصميم التجريبي عن طريق القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئي جمباز الايروبيك مرحلة تحت 11 سنة بنادى هيئة قناة السويس والمسجلين بالإتحاد المصرى للجمباز موسم (2019-2020م) وعددهم 18 لاعبه ، واشتملت العينة على عدد (12) لاعبات للتجربة الأساسية ، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منها (6) لاعبات ، و (6) لاعبات لإجراء الدراسات الاستطلاعية والمعاملات العلمية المستخدمة ، وكانت أهم النتائج أن جلسات التعزيز الايجابي المعدة للاعبين أثرت إيجابياً فى زيادة الثقة بالنفس حيث بلغت نسبة التحسن لمتغير حالة الثقة 39.7% ولسمة الثقة 44.1% ، كما أثرت جلسات التعزيز الايجابي المعدة للاعبين إيجابيا في مستوى اداء الجملة الحركية حيث بلغت نسبة التحسن 15.5% ، كما وجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الثقة بالنفس ومستوى اداء الجملة الحركية لصالح القياس البعدي .

## ABSTRACT

## Effectiveness of positive reinforcement on self-confidence

## And the level of performance of the kinetic sentence of aerobic gymnasts

Dr. Mohamed El-Sayed Okasha

This research aims to identify the impact of the positive reinforcement program on self-confidence and the level of performance of the kinetic sentence of aerobic gymnasts, and the researcher used the experimental method, using experimental design through tribal and remote measurement of two groups, one controlled and the other experimental, and the sample was chosen in the deliberate manner of the young aerobic gymnastics stage under 11 at the Club of the Suez Canal Authority and registered with the Egyptian Gymnastics Federation season (2019-2020) The 18 players, the sample included the number of (12) players for the basic experiment, randomly divided into two groups, one officer and the other experimental, each consisting of (6) female players, and (6) players to conduct reconnaissance studies and scientific transactions used, The most important results were that the positive reinforcement sessions prepared for the players positively affected the increase in self-confidence where the rate of improvement of the change of confidence status was 39.7% and the confidence feature 44.1%, and the positive reinforcement sessions prepared for the players positively affected the level of performance of the motor sentence where the rate of improvement reached 15.5%. He also found statistically significant differences between the tribal and remote measurements of the experimental group in self-confidence and the level of performance of the kinetic sentence in favor of distance measurement.