

تأثير برنامج مقترح علي مستوى الاداء والتوقع النفسي حركي لدي لاعبات التمرينات الايقاعية التنافسية

* د . بركسان عثمان حسين

مشكلة البحث واهميتها :

تحظى التمرينات الايقاعية التنافسية في الونة الاخيرة اهتماما بالغا علي المستوي العالمي والمحلي ... مما دعي الباحثة والمتتمين بهذا المجال للبحث عن افضل الوسائل التي يمكن بها الوصول لاعلي المستويات ، وتختص التمرينات الايقاعية التنافسية محور الدراسة بالتحكم الكامل في المعالجة البارعة للاداء في تواقته مع حركات الجسم المؤلفة لها مما يمثل صعوبة عالية في الاداء عند استعمال الادوات (٤٩:٢٨) والتي من خلالها يتم تقييم المستوي من حيث نوعية الاداء واحترام قوانين اللعبة بشأن المدي والتحكم الي جانب درجة صعوبة الحركات الشاملة للمجموعات العضلية المكونة للجمله الحركية المؤداه ، والتي تنقسم الي مجموعات اساسية وتشمل : الوثبات ، التوازن بنوعيه ، الدورانات ، المرونة بجانب مجموعات اخري كالمرجحات والتموجات والخطوات الانتقالية مع ضرورة اداء تلك الحركات في اتجاهات ومستويات مختلفة مع او بدون الانتقال ، بالارتكاز علي قدم واحدة او علي القدمين (٢:٢٨)

* مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات - الجزيرة

واستمرارية الحركة بين الشد والارتخاء مع تناغم واضح ومحكم بين الحركة والمدى والسرعة في الأداء (٢:٢٨) .

وحيث ان الاداء الحكي يتجة نحو هدف معين يلزم الوصول اليه وتحقيقه من خلال برامج وعمليات تتم في صورة اجراءات معقدة ومركبة للجهاز العصبي والتي يمكن ان يطلق عليها من وجهة النظر السيكلولوجية " نموذج حركي متوقع " تتضافر جهود النظام العام والانظمة الفرعية لجسم الانسان لتحقيقه . ومن خلال تحليل الموقف عن طريق كل حاسة (٩:٧) فإنه يكون لدينا عند بداية ابي اداء حركي رياضي برنامج معين وثابت ومتوقع ولكن النظام الحركي لايعمل طبقا لبرنامج ثابت وجامد من قبل ولكن يكون بمقدورة اثناء اداء الحركة اجراء عمليات تكيف وتعديل حتي يتم الوصول للهدف وان يعمل النظام الاشاري الداخلي الخاص بثبات وتحكم جيد الي ان يصل لمرحلة التوقع الصحيح للاداء المستقبلي الجيد (٤٤٦:٥) .

ومن هنا تبرز اهمية البحث في محاولة الباسطة اعداد برنامج مستعينة في ذلك بالقراءات النظرية ومن الواقع التطبيقي لاهم متطلبات التكوين للتمرينات الايقاعية التنافسية والتي تعد عامة لجميع الادوات وتتضمن عناصر المجموعات الاساسية لحركات الجسم مع التركيز علي المتطلبات الخاصة بكل اداه (٢٢-٢:٢٨) وقد اختارت الباحثة مهارة الرمي واللقف لكونها مهارة اساسية فضلا عن كونها من المهارات العامة لجميع الادوات ، ومن الملاحظ هبوط مستوي اداء هذه المهارة لصعوبة ادائها والتحكم فيها . كما وان اتقان تلك المهارة يساعد في الحفاظ علي زمن وايقاع الجملة الحركية مما يؤثر علي استمرارية الاداء والطلاقة الكاملة للجسم (٢:٢٨) ونجاح انجاز الحركات المتعاقبة والتي هي السمة المميزة لهذا النشاط بعينه .

ومن هنا تبرز اهمية البعد الاول للبحث وهو الجانب المهاري ويتضمن اعداد برنامج تدريبي علي مهارتي الرمي واللقف كحل عملي وعلمي لهذه المشكلة لضمان تحكم اللاعبات وسيطرتهن علي الاداء وعلي مستوي الاداء بصفة عامة . ويرقي الي جانب الاعداد المهاري للمستويات التنافسية الاعداد النفسي وتتناول في هذا البحث بالدراسة التوقع الحركي وتأثير البرنامج المقترح عليه كهدف نفسي ، ويقوم المدخل الادراكي المعرفي علي افتراض ان الدافعية هي نتاج تفاعل متغيرات وعمليات نفسية كأمنه في داخل الفرد ، ونظرية التوقع Expectancy Theory هي احدث نظريات الدافعية واكثرها قبولاً بين الباحثين وتقوم نظرية التوقع في الدافعية علي ان سلوك الاداء للفرد يسبقه عملية مفاضلة بين بدائل قد تتمثل في بدائل انماط الجهد المختلفة التي يمكن ان تقوم بها الفرد وتتم هذه المفاضلة علي اساس قيمة المنافع المتوقعة من بدائل السلوك المتعلقة بالاداء .

والتدريب المستمر قد يفيد في تحسين انجاز الاداء المتوقف عن انجاز مراحل المفاضلة الاختبارية الذهنية حيث تتطور وتتغير التوقعات من خلال انجاز الاداء والخبرات السابقة (١٥٥:٢٢) فالدافعية هي محصلة تفاعل قوة الجذب الكامنة في الفوائد التي يحصل عليها الفرد ودرجة توقع الفرد لتحقيق هذه الفوائد كنتيجة للاداء (٧:٢) فاستثارة دافع الانجاز تعتبر من الموضوعات المثبتة سلفا وعلاقته بمستوي الاداء (١٥٧:٣٥) والذي هو وثيق الصلة بالتوقع موضوع الدراسة والمتضمن جزئية هامة وهي دراسة تأثير البرنامج المقترح علي التوقع الحركي والعلاقة المتبادلة السببية بين التوقع الحركي ومستوي الاداء وعلاقة ذلك بتوقعات الاداء المستقبلي .

وتظهر اهمية البعد النفسي للدراسة من ندوة الدراسات التي بحثت في هذا الجانب المعرفي بصفة عامة وبخاصة في مجال تخصص الباحث ومحاولة الباحثه اعداد وتطبيق البرنامج التدريبي قد يسهم بصورة ما في تحقيق ذلك حيث قام " مورتازافي امولي " Mortazavi Amole ، " ومرد جتبابا " Mod Jalaba (١٩٨١) بدراسة عنوانها توقع مستويات المهارة الحركية لتلاميذ المدرسة الابتدائية - دراسة مقارنة - وقد استخدم استبيان لجمع البيانات واسفرتا النتائج عن ان اساتذة التربية الرياضية الاولى لديهم توقعات المهارة اعلي من مدرسي التربية البدنية الاولى (٢٠٢٢:٢٤) .

كما قام " هيث " Heath (١٩٨٢) بدراسة وجد ان الافراد ذوي التحكم الداخلي افضل في توقع النجاح في مهارة التنس من الافراد ذوي التحكم الخارجي (٢٩٥:٢٧) كما قام محمد حسن عزري (١٩٦٤) بدراسة عن توقعات ميركاز السانس في اللعب الرياضي وقد اظهرت الدراسة ارتفاع مستوي طموح اللاعب كنتيجة مباشرة لخبرات النجاح (٢٠:٢٠) ومن الدراسات السابقة حيث تضمنت توقعات الاخرين تأتي اهمية الدراسة الحالية من حيث التوقعات الذاتية للرياضيين وخاصة في مجال التمرينات الابقامية حيث تعتبر الدراسة الاولى من نوعها في هذا المجال .

اهداف البحث :

تنقسم اهداف البحث الي :

- * هدف اجرائي : اعداد برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوي اداء مهارتي الرمي واللقف .

• اهداف تطبيقية :

- دراسة تأثير البرنامج المقترح علي مستوى اداء مهارتي الرمي واللقف لدي لاعبات التمرينات الايقاعية التنافسية .

- دراسة تأثير البرنامج المقترح علي مستوى الاداء الفني للجعبة الحركية عامة لدي لاعبات التمرينات الايقاعية التنافسية .

- دراسة تأثير البرنامج المقترح علي التوقع النفس حركي لدي لاعبات التمرينات الايقاعية التنافسية .

الفروض :

-- يؤثر البرنامج المقترح تأثير ايجابي علي مستوى الاداء الفني لدي لاعبات التمرينات الايقاعية التنافسية .

- يؤثر البرنامج المقترح تأثير ايجابي علي التوقع النفس حركي .

خطة واجراءات البحث :

- التصميم الفني للبحث .

- التصميم التنفيذي للبحث .

- التصميم الاحصائي للبحث .

اولا : التصميم الفني للبحث :

منهاج البحث :

استخدمت الباحثة المهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة قياس قبلي وبعدي بما يتناسب وطبيعة وحجم العينة فيد البحث كما قامت بعمل قياسات تتبعية للتأكد من نجاح الخطة الموضوعة .

مجالات البحث :

هيئة البحث :

تم اجراء البحث علي عينة من اللاهيات ستهن (١٤:٨) وهن يمثلن فريق الناشئات للتمرينات الابقامية التنافسية وعددهن (١٤) اربعة عشر لاعبه مع استبعاد بعضهن وعددهن (٤) وذلك لعدم صلاحيتهم لهذا النشاط فأصبح عدد

العينة (١٠) عشرة لاعبات ناشئات وقد اختارت الباحثة احدى من نادي الجزيرة الرياضي ومركز تدريب الاتحاد المصري للجمباز .

تم اخذ القياس القبلي للعينة المختارة في الفترة الزمنية من ٢٥ - ٢٦ ديسمبر ١٩٩٠ . وتم تنفيذ التجربة علي العينة من ٢ يناير ١٩٩١ وحتى ٢ ابريل ١٩٩١ ، وقد تم اخذ القياس البعدي للعينة المختارة في الفترة الزمنية من ٥ - ٦ ابريل ١٩٩١ .

ادوات البحث :

١ - اختبار اولي لتقييم مستوي الاداء وقد قامت به لجنة مكونة من ثلاثة اساتذة واساتذة مساعدين في المادة وقد قمن بتقييم اللاعبات في مهارتي الرمي واللقف ومستوي الاداء . (مرفق رقم ٤)

٢ - اختبار الاستجابة الحركية كدليل ومؤشر ملموس .

٣ - اختبار الدافع (الرغبة) التي ترتبط بتوقع اللاعب الرياضي من ممارسته للرياضة وميوله او رغباته تجاه تحقيق هذه التوقعات وتشمل ابعاد الحافز ، العدوان والتصميم .

ثبات الاختبار وصدقه :

في البيئة المصرية اشارت بعض الدراسات علي اصورة اعربية الي معاملات ثبات مقبولة لجميع ابعاد القائمة والتي تراوحت بين (٤٥٩:١٤) .

ثانيا : التصميم التنفيذي للبحث :

- الاختبارات والقياسات التي طبقت علي عينة البحث فقد قامت الباحثة بتطبيق ثلاثة اختبارات علي المجموعة قيد البحث .

التجربة الاستطلاعية :

طبقت الباحثة الاختبارات علي عينة غير عينة البحث متجانسة من حيث السن ومستوي الاداء للاسترشاد عن مدى مناسبة الاختبارات المختارة ولتقنين وحدات البرنامج .

البرنامج التدريبي :

تم استشارة بعض الاساتذة المختصين وفي ضوء الشراءات والابحاث المرتبطة والمراجع العلمية حددت الباحثة :

البرنامج المقترح الرمي واللقف

مرفق رقم	التدريبات	فترة التدريب	محتوي فترة التدريب	عدد فترات التدريب
(١)	الرمي واللقف مع صعوبة متوسطة الرمي واللقف مع صعوبة عالية	تحسن الرمي واللقف	ورمنها (٦٠ق)	في الاسبوع (٢مرات)

وقد شملت الدراسة ٢ اشهر تضمنت ١٢ اسبوعا اي ٣٦ وحدة تدريبية وقد بلغت فترة الوحدة التدريبية ٦٠ دقيقة .

- القياس القبلي لأمينة المختارة تم اخذ القياس القبلي لمجموعة البحث ٢٥ -
٢٦ ديسمبر ١٩٩٠ بهدف تحديد المستوي قبل تطبيق البرنامج .

- تنفيذ البرنامج في الفترة من ٢ يناير ١٩٩١ وحتى ٢ ابريل ١٩٩١ مساء
في الفترة قبل التدريب العادي نفذ برنامج الرمي واللقف .

ثالثا : التصميم الاختصاصي للبحث :

جدول (١)

المتوسط والانحراف المعياري ومعدل التغير لمتغيرات مستوى الاداء
في القياسين القبلي والبعدي

قيمة ت	التغير		البعدي		القبلي		القياس مستوي الاداء
	%	الدرجة	ع	س	ع	س	
٣,٥٦	٢٧,٦٩	١,٨٠	٠,٩٥	٨,٣٠	١,١٨	٦,٥٠	الوثبات
٦,٦٨	٢٠,٥٤٥	٥,٦٥	٠,٧٠	٨,٤٠	٢,٤٤	٢,٧٥	الدوران
٦,٦٩	٣٣١,٥٨	٦,٣٠	١,١١	٨,٢٠	٢,٦٠	١,٩٠	التوازن
٣,٠١	٢٦,٨٧	١,٨٥	١,٠٣	٩,٠٠	١,٥٣	٧,١٥	المرونة
٦,٧٨	٨٥,٢٥	١٥,٦	٣,٠٣	٣٣,٩٠	٦,٢١	١٨,٣٠	المجموع

* دال عند ٠,٠٥ .

يتضح من الجدول السابق ان مستوى الاداء في الاختبار القبلي كان في مجموعة اقل من المتوسط ، حيث كانت درجات اختبارات الدوران والتوازن ضعيفة للغاية - لم تصل الي ٣ من ١٠ ، بينما كانت درجات اختباري الوثب والمرونة فوق المتوسط .

كما يتضح ان مستوى الاداء البعدي في الاختبارات الفرعية او في المجموع الكلي للاختبارات قد تحسن بشكل واضح حيث حقق مستوى فوق المتوسط -

تراوحت الدرجات ما بين ٨ الي ٩ من ١٠ - بمعدل تغير موجب ٨٥.٢٥٪ ، وان هذا المعدل قد وصل الي حوالي ٢٠.٥٪ و ٣٣١٪ في اختباري الدوران والتوازن علي التوالي .

وبدراسة قيم "ت" لحساب فروق التغير يتبين انه قد حدث تغير دال في مستوي الاداء البعدي ، الامر الذي يفترض انه راجع لتأثير المتغير المستقل .

جدول (٢)

المتوسط والانحراف المعياري ومعدل التغير لتقنيات سرعة الاستجابة والدافعية في القياسين القبلي والبعدي

قيمة ت	التغير		البعدي		القبلي		القياس المتغير
	الدرجة	%	ع	س	ع	س	
٣.٧١	١٥.٦٥	٠.٣٦	٠.١٣	١.٩٤	٠.٢٦	٢.٢٠	سرعة الاستجابة (١)
٦.٢٨	٢٧.٥٧	٠.٥٩	٠.٠٤	٢.٠٣	٠.٢٨	٢.٦٢	سرعة الاستجابة (٢)
٤.٧٧	٢١.٩٩	١.٥٧	٠.٤٣	٨.٧٦	٠.٨٩	٧.١٤	الدافعية

(١) اقل زمن في عشرة محاولات (بالثانية)

(٢) متوسط عشرة محاولات (بالثانية)

• دال عند ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق انه قد حدث انخفاض في ازمنا سرعة الاستجابة في القياس البعدي عن القبلي ، سواء في الازمنة المحسوبة علي افتراض اقل زمن او متوسط المحاولات وان هذا الانخفاض قد وصل الي حوالي ١٦٪ و ٢٢٪ في مقياس سرعة الاستجابة علي التوالي . وبدراسة قيم "ت" لفروض التغير يتضح ان هذا التغير السالب دال احصائيا مما قد يؤيد الافتراض ان المتغير المستقل قد

ادي الي انخفاض سرعة الاستجابة لدي افراد العينة .

كما يتضح من مراجعة الجدول انه قد حدث ارتفاع في المتوسط العام لدرجة الدافعية للتدريب لدي افراد العينة ، وان هذا الارتفاع قد بلغ حوالي ٢٢٪ ، وبدراسة قيم "ت" لفروق التغير يتضح ان هذا التغير دال احصائيا ، مما قد يؤيد الافتراض ان التغير المستقل قد ادي الي تحسن ايجابي في دافعية العينة .

مناقشة نتائج البحث والاستخلاصات والتوصيات :

مناقشة نتائج البحث وتفسيرها :

بناء علي اهداف وفروض البحث وفي ضوء نتائجنا سوف نتناول تلك النتائج بالمناقشة من خلال بعدين رئيسيين :

البعد الاول (المهاري) :

مناقشة نتائج تأثير البرنامج المقترح علي مستوي الاداء لدي لاعبات التمرينات الابقاعية اظهرت نتائج البحث ما هو من جدول رقم (١) وجود فروق داله احصائية في دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي الاداء لدي لاعبات التمرينات الابقاعية التنافسية وقد توضح تلك النتيجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي مهارتي الرمي واللقف وبالتالي علي مستوي الاداء وتعزي الباحثة ذلك التحسن الدال الي ان البرنامج التدريبي قد ساعد علي تنمية الاحساس الزماني / المكاني لخروج واستلام الاداه والتي تعد علي درجة عالية من الصعوبة عند الحفاظ علي التوافق بين حركة الجسم مع حركة الاداه في استمرارية بارعة وكنتيجة مباشرة للتدريب المنتظم الذي قاد اللاعبات للاقتراب نحو الهدف بدقة .

وتتفق تلك النتيجة مع رأي الشيخ (١٩٨١) انه كلما ازدادت الاحداث البيئية المتصلة بهف الحركة فان درجة التحكم المكاني / الزمني المفروض علي شكل الحركة الهادفة سوف يزداد بالتبعية ومن ناحية اخري يحقق صقل الحركة السيطرة والتحكم وسرعة الاستجابة في تحريك اجزاء الجسم المختلفة لتحقيق الغرض المطلوب وهذا يتفق مع ما ذكر في جدول رقم (٢) حيث البرنامج التدريبي ساعد علي تحديد المدي الملائم لهدف الحركة وان يكون دفع القوة في الحركة المصقولة موزعا توزيعا سليما خاليا من الانكسارات في مسار الاداه ، بمعني ان يكون التوقيت منلائما فيصبح التكوين المكاني / الزمني للحركة واضحا حيث ان التوقع الحركي المدرك يعمل علي رسوخ الحركة والسير نحو تحقيق الاداء الحركي الجيد وارتفاع المستوي (١٦:١٤٠) وكما يوضح خاطر (١٩٧٨) ان ترتيب وتنظيم

الاستجابات يمكن ان يتعدل بالممارسة (١٠٠:٢) حيث يتم ضبط النموذج العصبي الحركي للاستجابة للموقف . فقد ترجع الباحثة أيضا ارتفاع وتحسن مستوي اداء المهارات الي التعديل المستمر والمنضبط في الاستجابات الحركية كنتيجة لممارسة البرنامج التدريبي المقترح وبالتالي الي تحسن في مستوي الاداء عامة .

كما تتفق تلك النتيجة مع رأي " ريتشارد " Richard (١٩٨٥) ، " سنجر " Singer (١٩٨٦) ، علاوي (١٩٦٤) واحمد فوزي (١٩٨٠) في ان مستوي الاداء يتأثر بخبرات النجاح او الفشل السابقة وكلما كان التدريب سليما وكافيا تزداد خبرات النجاح وكذلك ان مستوي الاداء يتحسن اكثر عقب خبرات للنجاح عنه عتقب خبرات الفشل (١٥٧:٣٥ ، ٤٦٦:٣٦ ، ١٨٠:٢٠ ، ١٣٨:٣) حيث تعزي الباحثة تحسن الاداء ايضا الي خبرات النجاح المتعقبه والتي نتجت عن البرنامج التدريبي المقترح وبهذا يكون قد تحقق الفرض الاول والثالث :

" يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا علي مستوي الاداء لدي لاعبات التمرينات الابقاعية التنافسية "

البعد الثاني (النفسي) :

- تفسير النتائج المرتبطة بتأثير البرنامج التدريبي المقترح علي التوقع النفس حركي :

اوضحت نتائج البحث كما في جدول رقم (٢) وجود فروق داله احصائيا في الاستجابة الحركية والتوقع النفس حركي وقد ترجع الباحثة تلك النتيجة الي ان سلوك الفرد المتعلق بتأثيره يتحدد بتأثير المدركات التي تتكون في ذهنه عن المثيرات التي تستقبلها حواسه عن مستوي ادائه وخبراته وقدرته علي التوقع (٤٥:٢) والتوقع عملية ذهنية ادراكية فما يتنبه الفرد ويدركه من معلومات تمثل مدخلات يقوم بالانتقاء بينها وتفسيرها وتنظيمها في نسق ادراكي مترابط الاجزاء فهو يستوعبها ويفهمها بطريقته الخاصة متأثرا بدوافعه وخبرته السابقة وحيث ان سلوك الفرد هي ردود فعل او استجابات المثيرات معينة فان العلاقة بين الاستجابات ومثيراتها هي علاقة يتوسطها عمليات ادراكية تحدد الخصائص والمعنى والتفسير الذي يتكون في ذهنه عن هذه المثيرات ويوضح " ماتينوز " Ma-thews (١٩٧٦) وعلاوي (١٩٧٨) ان زمن الرجوع البسيط عبارة عن الاستجابة الواعية والتي يعرف بها الفرد الرياضي سلفا نوع المثير المتوقع ويكون علي اغبة الاستعداد بصورة معينة (١٣:٣٢ ، ١٥٢:١٠) وترجع الباحثة هذا التحسن الي ان البرنامج قد اسهم في تطوير درجة التوقع المعشير والحك الفعلي لتحسن التوقع هو تحسن انجاز الاداء لمهارة الرمي واللقف .

هذا ويتفق ايضا مع رأي احمد خاطر (١٩٧٨) مع نتيجة البحث في انه يمكن بالممارسة والتدريب ترتيب وتنظيم وتعديل الاستجابات وفقا لنظرية السيبرناتيك في التحكم في كل مايتعلق بالتعلم الحركي (٣:١٠٠) لذا تعزي الباحثة تحسن افراد العينة في سرعة الاستجابة الي البرنامج التدريبي المقترح . وبالرجوع الي جدول (٢) تجد تحسنا دالا في اختبار الدافعية والذي يوضح تحسن التوقع وتعزي تلك النتيجة الي البرنامج المقترح انه قد ادي الي زيادة سيطرة وتحكم افراد العينة في اداء تلك المهارة وهذا يتفق ورأي هيث Heath (١٩٨٢) ان الافراد ذوي التحكم العالي يكون توقعهم الحركي افضل (٢٨:٣٩٥) .

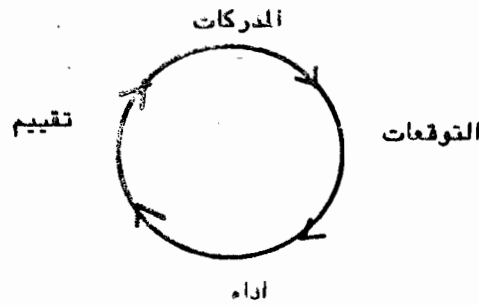
ويعرف روتر التوقع " Expectancy " بأنه الاحتمالية التي يضعها فرد ما بأن التعزيز يحدث كوظيفة للسلوك المحدد الذي يقوم به في موقف معين او مواقف معينه (٣٧:١٥١) فالتوقع نوع من الاحتمال الذاتي علي ان سلوكا ما سوف يقود الي تعزيز معين وتحسين درجة التوقع يسهم في اتمام الاستجابة السليمة لهذا المثير المتوقع بصورة صحيحة وسريعة حيث تمثل الاستجابة السلوكية الناتج النهائي للمعمليات الادراكية (٤٨:٤) .

ويتفق ذلك مع نتائج البحث فقد اشار جدول (٢) تحسنا دالا في سرعة الاستجابة وفي التوقع النفس حركي وتفترض نظرية التوقع ان الدافعية تؤثر وتتأثر بالخبرات السابقة سواء كانت خيرة نجاح او فشل ويؤكد روتر Rotter ان التوقعات للسلوك يتوقف علي الخبرات السابقة التي يمر بها الفرد من الموقف ذاته او في مواقف مشابهة مع المواقف الحالية وذلكما كان لدي الفرد خبرات خاصة بالموقف قلت اهمية الخبرات الخيرة في المواقف المشابهة ، هذا ويصبح التوقع التحسن في متغير التوقع التي مامل الخيرة السابقة والذي يتأثر بالتدريب والممارسة ووفقا لنظرية التعلم الاجتماعي تتوقف احتمالية حدوث نمط معين من السلوك علي توقعات الفرد التي تتعلق بالنواتج السلوكية وان التوقعات المصممة لدي اللاعبين في المواقف التي تواجههم تعكس تلك التوقعات الذاتية المتعلقة بالنواتج المحتملة للخبرات السابقة في مواقف مشابهة (٣٧:٥٧) .

اي ان التوقعات دالة لتندميم السابق المباشر عند الفرد كما ان التوقعات الخاصة قابلة للتعديل بسهولة عن طريق احداث خبرات طفيفة في الموقف الذي يوجد فيه الفرد فكلما كان الموقف غير واضح بالنسبة للفرد يعتبر صدوقا اسود ويصبح الموقف علي درجة كبيرة من الصعوبة ولكن بالتدريب علي جزئيات الموقف يتضح معاملة ويصبح خيرة وبدلك يمكن الاعتماد علي البرنامج في التغير من صعوبة الموقف وبالتالي تتغير التوقعات الخاصة بالموقف فيصبح اكثر وضوحا وسهولة لذا فالتوقعات المصممة هي اكثر امساقا وثباتا علي المواقف المختلفة فهي اقرب الي مفهوم التوقعات (٢١:٥٤) مما يزيد من قدرة الفرد علي السيطرة علي

الاحداث وان التوقعات في المواقف الخاصة تصبح توقعات عامة او تكون جزءا هاما للصفات الشخصية او الفروق المميزة بين الافراد وهنا يظهر اهمية عامل الثقة بالنفس . ووفقا لنظرية التوقع فهو يعتبر عنصر هاما من عناصر الدافعية وهناك نوعين من الاحتمالات - احتمال تحقق اهداف مرتبطة بالانجاز واحتمال تحقق منافع خارجية ويشير الي درجة الارتباط او العلاقة السببية بين الجهد المبذول وتحقيق النتائج ، فزيادة الجهد يتبعها تحسن الانجاز وهذا يتأثر بالعوامل التالية :

تقدير الفرد لقدراته ودرجة صعوبة الموقف ودرجة سيطرة الفرد علي عمله (٧٨،٧٧:٢) ولهذا تعزي الباحثة التحسن الدال الي تحسن في قدرات اللاعبات وفي درجة سيطرتهن علي اداء الواجب الحركي المطلوب وبالتالي الاقلال من درجة صعوبة الموقف ، وهذا يرجع الي البرنامج التدريبي المقترح حيث يوضح جدولي (٢،٢) تحسن دال احصائيا في درجة التوقع النفس حركي لصالح القياس البعدي فقد ترجع الباحثة التحسن في متغير التوقع النفس حركي الي التحسين في متغير مستوي الاداء وهذا ما اشار اليه سنجر (١٩٨٦) في ان نظرية الدافع المعرفي تشير الي الاساس النظري للشرح الجزئي والتنبؤ بالاداء في المهارات الحركية حيث ان معرفة الافراد بنتائج ادائهم وتحسنهم في مستوي الاداء يؤثر في الاداء المستقبلي ويزيد لديهم درجة السيطرة الداخلية وارجاع نجاحهم لاسباب ذاتية ويوضح الشكل التالي العلاقة بين التوقع والاداء فهي عملية مستمرة ودائرة مغلقة . (٤٦٦:٣٦)



ويتفق كل من رأي سنجر Singer (١٩٨٦) ورأي هيث Heath (١٩٨٢) في ان كلما زادت درجة التحكم في الاداء كلما زادت درجة التوقع النفس حركي وهذا يتفق مع نتائج البحث في ان للبرنامج تأثير دال علي مستوي الاداء والتوقع النفس حركي وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والقائل :

" يؤثر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا علي التوقع النفس حركي " .

الاستنتاجات :

بناء علي نتائج البحث خرجت الباحثة بالحقائق التاليه :

١ - التدريب علي مهارتي الرمي واللقف متغير ايجابي لتحسن مستوي الاداء في التمرينات الايقاعية التنافسية .

٢ - التدريب المستمر المنتظم متغير ايجابي في تنمية وتطوير القدرة علي التوقع النفس حركي .

التوصيات :

تخرج الباحثة بالتوصيات الاتية :

١ - توصي الباحثة بالاهتمام علي درجة الخصوص بمهارتي الرمي واللقف لما لها من تأثير قوي علي نتائج الاداء ونظرا لصعوبتها .

٢ - توصي الباحثة بالاكثار من البحوث في مجال التمرينات الايقاعية التنافسية .

٣ - توصي الباحثة بالاهتمام بالابحاث التي بحثت في الجانب المعرفي لندرتها .

٤ - توصي الباحثة بأهمية التوقع النفس حركي كدافع لتطوير الاداء .

٥ - الاهتمام بالدراسات النفسية وعلاقتها بالشخصية الرياضية علي اعتبار ان الشخصية الرياضية تحتاج الي النظرة الشمولية التي تتناول جوانبها المتعددة في وحدة واحدة (الجانب المعرفي - الجسمي - المهاري الحركي - النفسي - الاجتماعي) .

٦ - القاء الضوء علي مايجب الاسترشاد به خلال فترة الاعداد للاعبات لكون الجانب النفسي والبدني والمهاري متلازمان فشخصية اللاعب نظام متكامل يجب النظر اليه من خلال هذا المنطلق .

٧ - الاهتمام بمهارتي رمي ولقف الاداء نظرا لصعوبة تلك المهارة لاستمرار اداء الجملة الحركية دون توقف في مرحلة اللقف ونظرا لصعوبتها .

المراجع العربية :

- ١ - احمد امين فوزي : سيكولوجية التعليم للمهارات الحركية الرياضية ، دار المعارف ، ١٩٨٠ ص ٤٦ .
- ٢ - احمد صقر عاشور : السلوك الانساني في المنظمات ، دار المعارف الجامعية ، ص ٦٣ .
- ٣ - احمد محمد خاطر وآخرون : دراسات في التعليم الحركي في التربية الرياضية ، دار المعارف ، ١٩٧٨ ص ١٠٠ .
- ٤ - رمزية الغريب : التعليم دراسة نفسية تفسيرية توجيهية ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٥ .
- ٥ - محمد حسن علاوي : الاتجاه السببرنيقي في التعليم الحركي في الرياضة ، مذكرات ص ٩ .
- ٦ - محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف بمصر ، الطبعة الثالثة ، ١٩٧٧ ص ١٠٢ .
- ٧ - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، الطبعة الثالثة ، ١٩٧٨ ، دار المعارف ص ٢٢٤ ، ص ٢٢٧ التدريب الرياضي هو المران المنظم تحت شروط تهدف لترقية المستوى الرياضي .
- ٨ - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، الطبعة السادسة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٨ ص ١٥٢ .
- ٩ - محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨٧ .
- ١٠ - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين وخيران : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ١٤٠٧ هـ .
- ١١ - محمد يوسف الشيخ : التعليم الحركي ، دار المعارف ١٩٨١ ، ص ١٨٠ ، ١٨٤ ، ٢٢٥ تفسير نتائج ص ١٢٤ .
- ١٢ - محمود محمود محمد سالم : دراسة مقارنة لمركز التحكم وبعض سمات الشخصية وحالة القلق قبل وبعد المنافسات الرياضية لدى متسابقى ألعاب القوى ، دكتوراه ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٠ .

lung in sportspiel Diss13- Allawy, M: Zur Anlization. Von Fremdhand
DHFk , Leipzig1964.

14- Campell,L.E : The Female Athlete astudy to distingush an drogynous
sex role Collier An Dothers . Encyclopedia of sport sciences and Medicine
. . McMillan com . Mew York 1974 P . 218

15- Dianel , Gill : Psychological Dynamics of Sport . The university of
Iowa1977.

16- Dorcas susan Butt : The psychology of Sport the behavior , motiva-
tion personaliy and performance of athletes : Vannostrand Reinhold Com-
pany , New York . 1987,P .385.

17- Eric , L Better Sport by Inacr mental training . Crebro Univ Sweden
. 1979 . 16 - 18

18- Heath , K.F . : Astudy of sex role sex Differences Locus of control
, and expectancy of success in tennis among college students D.A.I 1982
. Vol 43 . No . 2 , P . 385

19- Morantof rank , J . R , A task analysis study of the perceived role ex-
pectations of the department chairper - son of physical education of his-
torically black colleges and universities Education physical , D.A.I No-
. vember 1981 Vol 42 No. 5 . P 202 LA

20- Lee , F : Astudy of sex differences in locus of control Tennis Expec-
tancy for success , and Tennis Achievement Dissertation , university of
Oregon , 1976 , P . 220,

21- Mathews , D . K . The physiological vesis of physical education and
. athletics , W . B . Sanders com philadelphia , 1976 . P . 13

22- Mortazevi , Amoli . Modjtaba Expected Motor skill levels of Elemen-
tary school students Acomparative study . D .A .I November 1981 Vol
. 42 Number 5 P.P. 2022

- 23- Richard Hox , Sport psychology concepts and application copyright,
 . 1985 . P . 157
- 24- Robert N. Singer : Motor Learning and human performance , an ppli-
 . cation to motor skill and movement third edition , 1986 , P . 466
- 25- Rotter , J.B , El Al : The Crewth and extinction of expect ancies in
 chance controlled and skill teaks , Journal of psychology 1961 Vol . 52 P
 . . 151 - 171
- 26- Technical committes for Rhythmic sportive gymnastics provision of
 . Edition International Cymnastics Federation copyright by FIG 1989
- 27- Thomas E . Deeter Re (modeling expectancy and value in physical
 , Activity , Journal of sport exercise psychology , Volume 12 , Number L
 . March 1990 P 86