

برنامج مقترح باستخدام حديث النفس التعليمي والتحفيزي وتأثيره في الصمود الأكاديمي للطالبات ومستوى أداء الجملة الحركية الحرة للتمرينات

*د.م.د/ نهله عبدالعظيم ابراهيم

المقدمة ومشكلة البحث:

النمط التقليدي في عملية التعليم يعد قادراً على التغلب على الصعوبات والمشكلات التي تواجهها الطالبات حالياً فيتعلم وإتقان الجمل الحركية المختلفة التي تؤدي على الموسيقى نظراً لخفض أيام تواجد الطالبات بالكلية لعام ٢٠٢٠/٢٠٢١، كما أن الإعتماد على أساليب التعليم التقليدية منفرداً دون الإستعانة بالأنواع الأخرى المساهمة في سرعة تعلم واكتساب المهارات الحركية وحفظ الجمل الحركية وأداؤها على الموسيقى دون تردد أصبح من الأخطاء الشائعة في تدريس التمرينات ، حيث أن التكامل بين الجانب العقلي والجانب البدني يحقق للمتعلم أقصى إستفادة من قدراته.

ويؤكد محمد العربي شمعون (١٩٩٦م) على أن التدريب العقلي يساهم في المساعدة على تعلم واكتساب المهارات الحركية، بالمشاركة في تنمية المهارات العقلية، وكذلك في مراحل التعلم الحركي، حيث في المرحلة الأولى يقدم الإطار الكلي للمهارة المراد تعلمها والمعلومات المرتبطة بها، وفي المرحلة الثانية يساعد من خلال التصور العقلي على تنمية وإتقان المهارة من خلال التبادل مع الأداء الحركي، وفي المرحلة الثالثة وهي الآلية حيث يساهم الإعداد العقلي في عزل كافة مشتتات الإنتباه والتركيز على الأداء الحركي. (٥ : ٤٧)

كما أشارت الدراسات النظرية للتعلم الحركي إلى أن المرحلة الأولى من التعلم هي معرفية في الأساس والتدريب العقلي أكثر فاعلية في المراحل الأولى من التعلم. (٥:٦٤)

ويعتبر حديث النفس أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي وتركيز الإنتباه إلى جانب التحكم في الموقف التعليمي والثقة بالنفس، ويعتبر إنجاز الأداء في حد ذاته نتيجة حديث مع النفس قد يكون مباشراً يرتبط بالحركة نفسها أو يرتبط بما يحيط بالحركة من ظروف خارجية، حيث أن الفشل في الأداء يحدث نتيجة التعارض أو عدم التوافق مع حديث النفس المصاحب ودرجة الضبط العصبي للأداء الحركي.

كما يرتبط حديث النفس بنوع وشدة الأداء، سواء في صورة سرعة حركية أو في صورة التغلب على مقاومة خارجية ليدل على الإدراك الإرادي للأداء ودرجة المعرفة به، ولذلك نجد أن صور

الحديث مع النفس أثناء التذكر الحركي وإسترجاع الأداء المهارى تختلف اختلافاً كبيراً باختلاف نوع النشاط الرياضى الممارس. (١٧ : ٤٦٠)

ويؤكد على ذلك **فان رالتى وأخرون Van Raalte et al (٢٠١٦م)** عبارات الحديث الذاتى التى تهدف إلى تعزيز الدافعية تعتبر الحديث الذاتى أمراً تنظيمياً ذاتياً حيث يمكن استخدام الحديث الذاتى عن قصد لتوجيه التركيز المتعمد ، وتعزيز الثقة ، والعمل على تنظيم الجهد ، والتحكم فى ردود الفعل العاطفية والمعرفية ، وتسهيل التنفيذ التلقائى ويؤدى حديث النفس بصورة تلقائية أو عن قصد وموجه وهذا الحديث الذاتى المستخدم عن قصد قد يسهل أيضاً التنظيم الذاتى عبر المحاكاة العقلية والتغذية الراجعة التى يمكن أن تؤدى إلى تحسين الأداء الحركى (٢٠ : ١٤٤)

ويشير **محمد العربى شمعون (١٩٩٦م)** إلى أن التدريب العقلى يساهم فى الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الايجابية التى تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد وتمنع حدوث التصور السلبى الذى يضر بالأداء، من خلال المشاعر السلبية التى تتسبب فى زيادة القلق والتوقعات الفاشلة التى تقلل فرص الأداء الصحيح.

كما أن التدريب العقلى يقدم إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة التى تساهم فى التحكم فى الأفكار، وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل، ويساعد فى زيادة القدرة على التصور العقلى من خلال التدريب المنتظم مع الإستعانة بالعبارات الإيجابية وإلإسترجاع العقلى الذى يؤدى إلى وضع تصور عقلى أفضل للأداء الجيد، بالإضافة إلى أنه يساهم فى تطوير مستوى المهارة حيث إنه عندما يتم التصور العقلى بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبى الذى يساعد على الأداء الصحيح فى المرة التالية للأداء. (٣٢،٣١ :

كما يرتبط النجاح فى العملية الدراسية بالقدرة على مواجهة المحن والمشكلات الأكاديمية وهذا ما أسماه **مارتن Marten (٢٠٠٦م)** بالصمود الأكاديمى ويعرفه بقدرة الطالب على التعامل بنجاح مع المشكلات الدراسية الكبرى والمحن الدراسية كالتحصيل المنخفض والمزمن ، ومشاعر القلق الغامرة التى تسبب العجز عن التعلم. (٢١ : ٢٦٧)

حيث يشير كل من **سعاد كامل وأحمد عبد الملك (٢٠١٧م)** الى أن الصمود الأكاديمى من أهم المتغيرات ذات التأثير فى المستقبل الأكاديمى للطلاب فهو العامل الذى يرجع اليه الكثيرون نجاح البعض عن دون غيرهم فى تحقيق نتائج إيجابية على المستوى الأكاديمى ، ومع ازدياد الضغوط والتحديات التى تواجه الطلاب فى المؤسسات التعليمية وعلى كافة المستويات تبرز الحاجة الى التعمق فى دراسة الصمود الأكاديمى وتناوله من كافة الأوجه. (٤ : ١٨٨)

كما يذكر "مصطفى عبد السميع" (١٩٩٩م) الى أهمية استخدام إستراتيجيات تعلم حديثه تزودنا بأفاق واسعة وجديدة ومتنوعة تساعد المتعلمين علي تنميته وإثراء المعلومات والمهارات العقلية والحركية المختلفة.(١١ : ١٢)

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بالكلية أن نسبة كبيرة من طالبات الفرقة الأولى لا تستطيع حفظ الجملة الحركية الحرة وأداؤها على الموسيقى بصورة جيدة والتي تعد ضمن المنهج التطبيقي المقرر عليهن، بالإضافة إلى عدم الثقة بالنفس والقلق والتوتر الناتج عن هذا ، مما يؤدي إلى إنخفاض مستوى أداء الجملة الحركية الحرة المقررة على طالبات الفرقة الأولى، وقد ترجع الباحثة ذلك إلى أسباب عدة من أهمها طرق التدريس التقليدية المستخدمة في عرض وتوضيح المادة التعليمية التي لم تعد قادرة على جذب انتباه المتعلمين وتلبية احتياجاتهم إلى معدلات جيدة في سرعة التعلم وعمق الفهم للمهارات المؤداة ، بالإضافة إلى أن الطالبة أصبحت تدرس مقرر التمرينات باستخدام أسلوب التعلم الهجين والذي ينقسم إلى محاضرة متزامنة أسبوعياً مع الطالبات بالكلية ومدتها ساعة ونصف ومحاضرة أون لاين نظراً للظروف الراهنة لجائحة كورونا ، وبالتالي أصبح الوقت المخصص للأداء العملي غير كافي لحفظ واتقان الجملة الحركية لطالبات الفرقة الأولى.

ومن هنا جاءت فكرة البحث للتعرف على أثر استخدام حديث النفس التعليمي والتحفيزي بتحويل المجموعات الحركية داخل الجملة إلى كلمات تعبيرية عن المهارات الحركية المتتالية بالإضافة إلى استخدام العبارات التحفيزية وبايقاعات متوافقة مع الموسيقى المستخدمة يتم ترديدها أثناء تعلم الجملة كأحد أساليب التدريس الحديثة في مجال التعلم الحركي بصورة عامة وتدريس التمرينات الفنية الإيقاعية بصورة خاصة وتحسين مستوى أداء الجملة الحركية الحرة وتنمية الصلابة الأكاديمية لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

تأثير برنامج باستخدام حديث النفس التعليمي والتحفيزي على الصمود الأكاديمي للطلّبات ومستوى أداء الجملة الحركية الحرة للتمرينات.

فروض البحث:

- ١ - توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في الصمود الأكاديمي ومستوى أداء الجملة الحركية الحرة للتمرينات لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
- ٢ - توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في الصمود الأكاديمي ومستوى أداء الجملة الحركية الحرة للتمرينات لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- ٣ - توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الصمود الأكاديمي ومستوى أداء الجملة الحركية الحرة للتمرينات ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

حديث النفس self- talk :

تعبير عن موقف داخلي يمكن التعرف عليه من الناحية التركيبية يكون فيه مرسل الرسالة هو أيضاً المقصود المستلم، ويمكن التعبير عن حديث النفس داخلياً أو بصوت عالٍ وله وظائف تعبيرية وتفسيرية وتنظيمية ذاتية. (٢٠: ١٤١)

حديث النفس التعليمي self- talk instructional*:

هو " مجموعة من العبارات او النقاط الفنية الخاصة بالأداء الحركي التي يرددها المتعلم، بهدف تعزيز ثقة المتعلم بنفسه وتثيّر لديه الإحساس بالتركيز والتحكم في المواقف التعليمية.

حديث النفس التحفيزي motivational self-talk*:

هو أحد أفرع حديث النفس الإيجابي الذي يستخدم عبارات مشجعة ومطمأنة تهدف إلى تعزيز الدافع.

الصمود الأكاديمي Academic Resilience:

القدرة على التغلب على المحن الحادة أو المزمّنة والتي تمثل تهديداً رئيسياً للتقدم على المستويين التعليمي أو المهني، وتقييم الفرد من خلال استخدامه للطرق التي يمكن من خلالها تحسين أدائه الأكاديمي وتقديراته. (١٨: ٢١٦)

تعريف إجرائي*

مستوى الأداء :Performance level:

هو " الدرجة التي تحصل عليها الطالبة بناء على لجنة من المتخصصين في أى نشاط معين وتكون وفقاً للشروط الفنية للحركة ". (١٢ : ٥)

الدراسات المرجعية:

أجرت **هناء محمد ذكى (٢٠١٩) (١٣)** دراسة بعنوان فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وهدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية، والكشف عن فعالية هذا البرنامج في تحسين أبعاد الصمود (الدأب، ورد الفعل، وطلب المساعدة التكيفي، وتجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة) والدرجة الكلية له، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية، وذلك على عينة قوامها (٥٤) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية- جامعة بنها تم تقسيمهم على مجموعتين، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس اليقظة العقلية ومقياس الصمود الأكاديمي، بالإضافة الى البرنامج التدريبي المقترح وقد أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين أبعاد الصمود الأكاديمي (الدأب، ورد الفعل، وطلب المساعدة التكيفي، وتجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة) والدرجة الكلية له.

أجرى **صابر وآخرون Sabir,et al (2018) (٢٣)** دراسة بعنوان العلاقة بين الصمود واليقظة العقلية والشفقة بالذات والسعادة الانفعالية، وهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الصمود واليقظة العقلية والشفقة بالذات والسعادة الانفعالية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وذلك على عينة قوامها (١٠٠) طبيب من الاطباء العاملين بوحدات الرعاية الحرجة وغير الحرجة تمتد اعمارهم من ٢٥-٥٥ عام، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الانتباه القائم على اليقظة العقلية ومقياس الصمود الأكاديمي، ومقياس الشفقة بالذات، ومقياس الخبرات السلبية والايجابية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين الصمود واليقظة العقلية والشفقة بالذات والسعادة الانفعالية .

قام **زيتو وآخرون zetou et all (٢٠١٢م) (١٩)** دراسة بهدف التعرف على تأثير حديث النفس على تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة وتحسين الكفاءة الذاتية، وقد استخدم

الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين (تجريبية وضابطة)، وبلغت العينة (٥٧) لاعبة تحت سن ١٣ سنة، وكانت أهم النتائج تحسن المجموعة التجريبية التي استخدمت حديث النفس في تعلم وتحسن الأداء لمهارة الإرسال والكفاءة الذاتية.

أجرى " أثناسيوس واخرون Athanasios et all " (٢٠١١م) (١٧) دراسة بهدف التعرف على الأثر التعليمي والتحفيزي لحديث النفس على أداء بعض المهام الحركية للطلاب في التربية البدنية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين (تجريبية وضابطة) ، وبلغت العينة (٥٤) طالباً في الصف الخامس والسادس، وكانت أهم النتائج تحسن المجموعة التجريبية التي استخدمت حديث النفس التعليمي والتحفيزي على المجموعة الضابطة في جميع المهام الحركية، وحديث النفس التحفيزي كان أكثر فعالية في تعديل نتائج إختبار الدفع لأعلى بينما حديث النفس التعليمي والتحفيزي لهما نفس القدر من الفاعلية تحسن نتائج إختبار تمريرة الصدر .

أجرى " أنطونيس هاتزيجورجيا داس وأخرون Antonnis et all " (٢٠١١م) (١٦) دراسة تحليلية لحديث النفس والأداء الرياضي، بهدف تحليل تدخلات حديث النفس على الأداء الرياضي، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت العينة (٣٢) دراسة تسفر عن ٦٢ تأثير ايجابي ، وأظهرت النتائج ان تدخلات حديث النفس كانت أكثر فعالية في المهام التي تحتاج الى أداء جيد نسبياً مقارنة بالمطالب الحركية الاجمالية وخاصة في المهام الحركية الجديدة، ولحديث النفس التعليمي تأثير كبير على المهام الدقيقة ، وهذه الدراسة تثبت أهمية حديث النفس في المجال الرياضي وتشجع على استخدام حديث النفس كاستراتيجية لتسهيل التعلم وتعزيز الأداء الحركي .

قام " أنطونيس وأخرون Antonnis et all " (٢٠٠٩م) (١٥) بدراسة هدفها التعرف على الأثار التحفيزية لحديث النفس على الثقة بالنفس والأداء المهاري، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوامهما (٧٢) لاعب تنس، وأشارت أهم النتائج إلى أن حديث النفس يعزز الثقة بالنفس ويقلل من القلق المعرفي، وأن الزيادة في الثقة بالنفس نتيجة استخدام حديث النفس في شرح وتطبيق الأداء.

أجرى "محمود عبد السلام فرج" (٢٠٠٨م) (١٠) دراسة بهدف التعرف على فاعلية استخدام إستراتيجية عقلية مقترحة في تنمية الثقة الرياضية والمستوى الرقمي في مسابقة الوثب العالي، وقد

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥) طالباً، وأشارت أهم النتائج إلى أن استخدام الإستراتيجية العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) يساهم فى تنمية المهارات العقلية ويؤدى الى تنمية الثقة بالنفس وتحسين المستوى الرقْمى فى مسابقة الوثب العالى.

أجرت "ريا أ هاملتون وأخرون" (٢٠٠٦م) (٢٢) دراسة بهدف تقييم فعالية ثلاث أنواع لحديث النفس على تحمل الأداء الحركى، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٩) لاعبين من راكبي الدراجات بمعدل ٢٠ دقيقة مرتين اسبوعياً لمدة ٥ أسابيع، وأشارت أهم النتائج إلى أن المساعدة الإيجابية فى حالة حديث النفس أدى الى زيادة الأداء الحركى بشكل أكبر من تنظيم حديث النفس وحديث النفس السلبى.

أجرى "أنطونيس وأخرون Antonnis et all" (٢٠٠٤م) (١٤) دراسة بهدف التعرف على تأثير حديث النفس التعليمي والتحفيزي على تداخل الأفكار ومستوى أداء مهارتين لرياضة كرة الماء، واستخدم المنهج التجريبي على مجموعتين من لاعبي كرة الماء، وأشارت أهم النتائج إلى أن حديث النفس التعليمي والتحفيزي يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء الحركي لكل مهاره كما يمنع تداخل الأفكار السلبية مما يزيد من التركيز أثناء الأداء المهارى.

الاستفادة من الدراسات المرجعية:

وقد استفادت الباحثة من هذه الدراسات فى التعرف على أفضل الإجراءات مناسبة لطبيعة البحث بداية من صياغة هدف البحث وفروضه والمنهج المستخدم ومروراً باختيار عينة البحث وتحديد الخطوات الإجرائية والأسلوب الإحصائي وانتهاءً بعرض النتائج ومناقشتها وصياغة الاستنتاجات والتوصيات.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسين (القبلي، البعدي).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق عام 2020-2021م حيث بلغ عدد العينة ٤٠ طالبة، تم اختيار (١٠) طالبات منهن بطريقة عشوائية لإجراء الدراسة الاستطلاعية، لتصبح عينة البحث

برنامج مقترح باستخدام حديث النفس التعليمي والتحفيزي وتأثيره في الصمود الأكاديمي للطلقات ومستوى أداء الجملة الحركية الحرة للتمرينات

الأساسية (٣٠) طالبة تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل مجموعة (١٥) طالبة.

أسباب اختيار عينة البحث:

- يحتوى المقرر التطبيقي للفرقة الأولى على جملة حركية حرة شاملة المهارات الحركية المقررة عليهم.

- لم يسبق للعينة تعلم جمل التمرينات.

تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات النمو، والمتغيرات البدنية، مقياس الصمود الأكاديمي ويتضح ذلك من خلال الجدول (١).

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات (النمو، والمتغيرات البدنية، مقياس الصمود الأكاديمي، مستوى أداء الجملة الحركية الحرة)

ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
متغيرات النمو	- السن	سنة	١٧.٨٤	٠.٤٥	١٨.٠٠ - ١.٠٥
	- ارتفاع الجسم	سم	١٦١.٨	٣.٨٩	١٦١.١ - ٠.٥٩
	- وزن الجسم	كجم	٥٨.٧١	٥.٦٧	٥٩.٥٠ - ٠.٤٢
المتغيرات البدنية	الجلد العضلي	عدد	١١.٨٢	٠.٧٣	١٢.٠٠ - ٠.٧٤
	القدرة العضلية	سم	١٥٢.٧٨	٣.٤٤	١٥١.٠٠ - ١.٥٦
	التحمل الدوري التنفسي	ثانية	٦٠.٣٥	١.١٨	٦٠.٥٠ - ٠.٣٩
	الرشاقة	ثانية	١٥.٦٥	٠.٧١	١٥.٨٤ - ٠.٧٧
	التوافق	درجة	٤.٥٣	٠.٤٤	٤.٥٠ - ٠.٢٢
	التوازن	ثانية	٤.٨٢	٠.٣٨	٥.٠٠ - ١.٤٠
	مرونة الظهر	سم	٥٦.٦٦	٥.١٧	٥٦.٥٠ - ٠.٠٩
	مرونة الفخذين	سم	٥١.٦١	٧.٨٢	٥٥.٥٠ - ١.٥٤
	مستوى أداء الجملة الحركية الحرة	درجة	٤.٦٧	١.٤٢	٥.٠٠ - ٠.١٧٧
مقياس الصمود الأكاديمي	درجة	٦٩.١٧٥	٤.٦٢	٦٩.٠٠ - ٠.٢٤	

ويتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث تراوحت بين (-١.٠٥): (٠.٦٤٣)، وقد انحصرت هذه القيم بين (-٣، +٣)، مما يشير إلى تماثل واعتدالية البيانات في

برنامج مقترح باستخدام حديث النفس التعليمي والتحفيزي وتأثيره في الصمود الأكاديمي للطلقات ومستوى أداء الجملة الحركية الحرة للتمرينات

متغيرات (النمو، والمتغيرات البدنية، مقياس الصمود الأكاديمي، مستوى أداء الجملة الحركية الحرة) لدى عينة البحث، وهذا يعطي دلالة علي خلو تلك البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات (النمو، والمتغيرات البدنية ومقياس الصمود الأكاديمي) ويتضح ذلك من خلال جدول (٢).

جدول (٢)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات (النمو، والمتغيرات البدنية، مقياس الصمود الأكاديمي، مستوى أداء الجملة الحركية الحرة) لدى عينة البحث

$$n_1 = n_2 = 15$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
			وسط حسابي	انحراف معيار	وسط حسابي	انحراف معيار
متغيرات النمو	- الطول	سنة	١٧.٨٨	٠.٢٩	١٨	٠.١٤
	- الوزن	سم	١٦٣.٨	٤.٢٢	١٦١.٢	٣.٤١
	- وزن الجسم	كجم	٦١.٣٦	٦.٧٨	٥٧.٩٢	٣.٦١
المتغيرات البدنية	الجلد العضلي	عدد	11.94	٠.٨٣	١١.٨٠	٠.٦٨
	القدرة العضلية	سم	153.10	٣.٤٥	١٥٢.٤٠	٣.٥٤
	التحمل الدوري التنفسي	ثانية	60.52	١.١٧	٦٠.٢٧	١.٢٢
	الرشاقة	ثانية	15.69	٠.٧٢	١٥.٦٠	٠.٧٤
	التوافق	درجة	4.50	٠.٤٤	٤.٥٧	٠.٤٦
	التوازن	ثانية	4.81	٠.٤٠	٤.٨٣	٠.٣٩
	مرونة الظهر	سم	56.29	٥.٩٤	٥٥.٩٣	٤.٦١
	مرونة الفخذين	سم	51.64	٠.٨٣	١١.٨٠	٨.١٧
	مستوى أداء الجملة الحركية الحرة	درجة	٦٩.٥٣٣	٥.١٦٦	٦٨.٢٦٦	٤.١٩٩
	مقياس الصمود الأكاديمي	درجة	٦٩.٥٣٣	٥.١٦٦	٦٨.٢٦٦	٤.١٩٩

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

ويتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغيرات (النمو، والمتغيرات البدنية، مقياس الصمود الأكاديمي، مستوى أداء الجملة الحركية الحرة) مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

قامت الباحثة بتحديد أدوات ووسائل جمع البيانات الخاصة بالبحث من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة واستطلاع رأي الخبراء في مجال التمرينات والجمباز الإيقاعي وعلم النفس ملحق (١) وفقاً للترتيب التالي:

* أدوات ووسائل جمع البيانات :

اشتملت أدوات جمع البيانات على:

- أجهزة وأدوات البحث:

(جهاز ريسنميتز لقياس الطول (سم) - ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) - ساعة إيقاف لحساب الزمن (ث) - شريط لقياس الأطوال (سم) - أقماع).

- اختبارات الصفات البدنية: ملحق (٢):

الجلد العضلي: (الانبطاح المائل من الوقوف) القدرة العضلية : (الوثب العريض من الثبات)

التحمل الدوري التنفسي: (الجري المكوكي).الرشاقة : (الجري حول دائرة).

التوافق: (اختبار نط الحبل).التوازن : (الوقوف على مشط القدم

مرونة العمود الفقري (اختبار ثنى الجذع خلفاً من الانبطاح).

مرونة مفصل الفخذ (اختبار فتحة الرجل " الجراندي كار ").(٨)

- قياس مستوى أداء الجملة الحركية الحرة للتمرينات :ملحق(٣)

أ- الاختبارات التكوينية : قامت الباحثة بإجراء الاختبارات التكوينية المهارية خلال فترة تطبيق البحث وذلك أثناء المحاضرات على العينة التجريبية وذلك لتحديد جوانب القصور في مستوى الأداء للمهارات التي تم تدريسها للطلّبات والعمل علي معالجتهاومعرفة وتحديد الطالّبات آلاّتي وصلن لمرحلة الإتقان والعمل علي أثرائهن بالمزيد و كذلك آلاّتي يعانون من بعض القصور ومساعدتهن علي أجتياز ذلك القصور وذلك من خلال التوجيه المستمر لاستخدام حديث النفس التعليمي للتأكيد على النقاط الفنية للأداء والتعبيرات التحفيزية لزيادة الدافعية نحو التعلم.

ب- الاختبار النهائي :تم قياس درجة مستوي الأداء الحركي للجملة الحركية الحرة للتمرينات من قبل لجنة من المحكمين ، يقمن بتدريس مادة التمرينات الإيقاعية لمدة لا تقل عن (١٥) عام

وجميعهن حاصلات على درجة أستاذ ، من خلال استمارة لتقييم مستوى الأداء ليتم تحديد درجة مستوى الأداء من (٢٠ درجة) ، وتم الأخذ بمتوسطات درجات المحكمات الثلاثة.

- مقياس الصمود الأكاديمي: ملحق (٤)

أعد هذا المقياس كاسيدي **Cassidy** (٢٠١٦) (١٨)، بهدف قياس مستوى قدرة طالبات الجامعة على مواجهة المشكلات والضغوط الأكاديمية من خلال معرفة استجابات الطالبات للمحن الأكاديمية حيث تم عرض موقف في بداية المقياس يمثل محنة أكاديمية معينة ويطلب من المفحوص كيفية التصرف حيالها من خلال الإجابة على بنود المقياس ويتكون المقياس من (٢٩) مفردة موزعة على (٣) ابعاد هي : المثابرة الأكاديمية وتقيسها المفردات من ١-١٢، التأمل وطلب العون التكيفي وتقيسها المفردات من ١٣-٢٢، التأثيرات السلبية والاستجابة وتقيسها من ٢٣-٢٩، وتتم الاستجابة على المقياس باستخدام طريقة التقدير الذاتي من خلال مقياس ليكرت خماسي الأبعاد (غير موافق بشدة، غير موافق، موافق الى حد ما، موافق، موافق بشدة)، ويكون تقدير الاستجابات (١-٢-٣-٤-٥) في حالة المفردات الموجبة، و(٥-٤-٣-٢-١) في حالة المفردات السالبة، حيث تشير الدرجة المرتفعة على المقياس الى وجود مستوى مرتفع من الصمود الأكاديمي والعكس حيث بلغت الدرجة العظمى للمقياس (١٤٥)، والدرجة الصغرى له (٢٩)، كما قام معد المقياس بالتحقق من الصدق البنائي وحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة معامل ألفا، كما قامت كلا من (يسرا شعبان ابراهيم بلبل، ٢٠١٩)، (هناء محمدزكي، أمنية حسن محمد، ٢٠١٩) (١٣)، بتعريب المقياس وتقنيته على البيئة المصرية وتم التحقق من الصدق البنائي للمقياس عن طريق اجراء صدق المقارنة الطرفية، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الفا- كرونباخ وقد تراوحت قيم معاملات ثبات المقياس ما بين (٠.٧٧٨-٠.٧٩٥)، (٠.٨٩٤-٠.٩٦٢)، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق والثبات وامكانية الاعتماد عليه في الدراسة الحالية.

(د) استمارة تقييم مستوى الأداء :

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية (قيد البحث):

أ- صدق الاختبارات البدنية :

تم حساب صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث السابق ذكرها وذلك عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وتمثلن طالبات الفرقة الرابعة المشاركات في الفرق الرياضية (١٠) طالبات ومجموعة غير مميزة وقوامها (١٠) طالبات (العينة الاستطلاعية) ، ويوضح ذلك جدول رقم (٣).

جدول (٣)

معامل صدق التمايز بين دلالة المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في القدرات

البدنية قيد البحث ن = ١٠

قيمة " ت " ودلالاتها	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٢.٤٤	٠.٧٠	١١.٧٣	١.١٨	١٢.٦٠	عدد	الجلد العضلي
*٤.٢٦	٣.٥٢	١٥٢.٨٧	٥.٨٠	١٦٠.٣٣	سم	القدرة العضلية
*٤.٩٤	١.٢٢	٦٠.٢٧	١.٦٣	٥٧.٦٧	ثانية	التحمل الدوري التنفسي
*٣.١٢	٠.٧٢	١٥.٦٧	١.٣٠	١٤.٤٧	ثانية	الرشاقة
*٣.٨٣	٠.٤٤	٤.٥٣	٠.٨٣	٥.٤٧	درجة	التوافق
*٣.٠٧	٠.٣٩	٤.٨٣	٠.٣٥	٤.٤١	ثانية	التوازن
*٢.٢٢	٥.١٢	٥٧.٧٣	١.٨٨	٦٠.٨٧	سم	مرونة الظهر
*٢.٢١	٧.٨٦	٥٢.٢٧	٥.٦٩	٤٦.٧٣	سم	مرونة الفخذين

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات المجموعتين حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٢١ : ٤.٩٤)، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، مما يشير إلى قدرة هذه الاختبارات علي التمييز بين المستويات أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

ب- ثبات الاختبارات البدنية:

تم حساب الثبات للاختبارات البدنية السابق ذكرها وذلك عن طريق تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه (test , retest)، وذلك بفاصل زمني اسبوع للاختبارات البدنية بين التطبيق الاول والثاني، ويوضح ذلك جدول (٤).

جدول (٤)

معامل الثبات بين التطبيقين الاول والثاني فى القدرات البدنية قيد البحث (ثبات الاختبارات)

ن = ١٠

معامل الثبات	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى		
*٠.٧٨٤	٠.٨٢	١١.٦٠	٠.٧٠	١١.٧٣	عدد	الجلد العضلى
*٠.٩٥٧	٣.٥٢	١٥٣.١٣	٣.٥٢	١٥٢.٨٧	سم	القدرة العضلية
*٠.٩١١	١.٣٦	٦٠.٤٧	١.٢٢	٦٠.٢٧	ثانية	التحمل الدورى التنفسى
*٠.٨٣٠	٠.٩٩	١٥.٤٧	٠.٧٢	١٥.٦٧	ثانية	الرشاقة
*٠.٨١٣	٠.٤٣	٤.٤٨	٠.٤٤	٤.٥٣	درجة	التوافق
*٠.٩٤٩	٠.٤٣	٤.٧٨	٠.٣٩	٤.٨٣	ثانية	التوازن
*٠.٩٩٢	٤.٨٣	٥٧.٤٧	٥.١٢	٥٧.٧٣	سم	مرونة الظهر
*٠.٩٩٦	٧.٨٥	٥٢.٠٧	٧.٨٦	٥٢.٢٧	سم	مرونة الفخذين

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للمتغيرات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة ر المحسوبة تتراوح ما بين (٠.٧٨٤ : ٠.٩٩٦) وهي أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ .

المعاملات العلمية لمقياس الصمود الأكاديمي:

معامل الصدق لمقياس الصمود الأكاديمي:

قامت الباحثة بإيجاد معامل الصدق لمقياس الصمود الأكاديمي باستخدام طريقة صدق المقارنة الطرفية وذلك عن طريق تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، ويوضح جدول (٥) معامل الصدق لمقياس الصمود الأكاديمي:

جدول (٥)

معامل صدق مقياس الصمود الأكاديمي ن=١ ن=٢ = ٥

مان وبيتى U	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		وحدة القياس	المقياس
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
٠.٠٠٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠٠	درجة	مقياس الصمود الأكاديمي

قيمة U الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢٧.٠٠٠٠

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات للمجموعتين الربيع الاعلى والادنى حيث جاءت جميع قيم (U) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية مما يشير إلى صدق مقياس الصمود الأكاديمي المستخدم قيد البحث.

معامل الثبات لمقياس الصمود الأكاديمي:

تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيقه على المجموعة الاستطلاعية وإعادة تطبيقه على نفس المجموعة مرة أخرى خلال ٤ ايوم من التطبيق الأول لحساب معامل الثبات، ويدل معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني على ثبات المقياس ويوضح جدول (٦) ثبات مقياس الصمود الأكاديمي:

جدول (٦)

معامل ثبات مقياس الصمود الأكاديمي = ١٠

المقياس	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س١	ع±١	س٢	ع±٢	
مقياس الصمود الأكاديمي	درجة	٦٦.٥٠٠	٥.٥٣٠	٦٦.١٥٠	٥.٥١٢	٠.٨١٣

قيمة ر الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني عند مستوى ٠.٠٥، مما يدل على ارتفاع معامل ثبات المقياس.

البرنامج التعليمي المستخدم: ملحق (٥)

- مراحل بناء البرنامج التعليمي:

أولاً : مرحلة تحليل البرنامج :

١- تحديد الأهداف العامة للبرنامج: ملحق (٦)

قامت الباحثة بتحديد الأهداف العامة للبرنامج وتتمثل فيما يلي :

هدف معرفي: إكساب الطالبات عينة البحث الأساسيه المعلومات عن مفاهيم وحقائق مرتبطة بالتمرينات والمحتوى الفني لمراحل أداء المهارات الحركية المقررة داخل الجملة الحركية الحرة .

هدف مهاري: إكساب الطالبات كيفية أداء الجملة الحركية الحرة التي تدرسها بدقة وسرعه وترابط وتوقيت سليم مع الموسيقى .

هدف وجداني: إكساب الطالبة السمات النفسية اللازمة لمواجهة الضغوط الخاصة بالعملية التعليمية.

٢- صياغة الأهداف العامة باستخدام حديث النفس التعليمي والتحفيزي في صورة سلوكية كالآتي:

تم صياغة الأهداف العامة للبرنامج في صورة أهداف سلوكية ووصفها وصفاً دقيقاً يوضح أشكال الأداء المختلفة والمتوقعة من الطالبات وقد تم وضع وتحديد الأهداف السلوكية لكل وحدة تعليمية داخل البرنامج التعليمي بما يتناسب مع الوحدة التعليمية وتمثلت فيما يلي:

- الأهداف المعرفية:

بنهاية تدريس البرنامج يجب أن تكون الطالبة قادرة على أن:

- تذكر الأوضاع والمهارات الأساسية للتمرينات الفنية الإيقاعية.
- تستخلص معلومات ومعارف عن النواحي الفنية للمهارات الحركية المقررة.
- تشرح المراحل الفنية للأداء لكل مهارة حركية تدرسها قيد البحث.
- تفرق بين أشكال الأداء المختلفة للوثبات والدورات التي تدرسها.
- تحدد أهمية إتقان الأداء في الاتجاهات المختلفة وتأثيره على مستوى الأداء في الجملة.
- تذكر الخطوات التعليمية اللازمة لتعلم المهارة.
- تحدد الوسائل التعليمية اللازمة لعملية التعلم.
- تميز بين مراحل الأداء الحركي.

- الأهداف المهارية:

بنهاية تدريس البرنامج يجب أن تكون الطالبة قادرة على أن:

- أداء الخطوات البسيطة التي تمكنها من الوصول إلي الأداء الأمثل.
- أداء الأشكال المختلفة لكل الوثبات التي تدرسها.
- أداء المهارة في اتجاهات مختلفة.
- أداء الجملة الحركية بكفاءة مع الموسيقى.
- تكتشف الأخطاء وتقوم بتصحيحها.
- تنفذ ما تعلمته من خلال البرنامج بفاعلية.
- تقارن بين مستوى أدائها للمهارات وما تشاهده من نماذج للأداء.

- الأهداف الوجدانية:

بنهاية تدريس البرنامج يجب أن تكون الطالبة قادرة على أن:

- تشعر بالسعادة أثناء المحاضرة.

- اكتساب الثقة بالنفس والحماسة أثناء الأداء.
- اكتساب المثابرة والدافعية نحو تحقيق أهدافها التعليمية.

٣- أسس بناء البرنامج التعليمي:

- تحديد الأهداف العامة للبرنامج وصياغتها في صورة سلوكية.
- توافق محتوى البرنامج التعليمي مع أهدافه.
- يتميز البرنامج التعليمي بالتدرج من السهل إلى الصعب.
- يتناسب البرنامج التعليمي مع القدرات البدنية للطلّبات.
- يراعي توفير الإمكانيات والأدوات اللازمة لتطبيق البرنامج.
- يراعي الفروق الفردية بين الطالّبات .
- يساعد البرنامج على تحقيق مبدأ التفاعلية بين الطالّبات والبرنامج.
- أن يراعي عوامل الأمن والسلامة بين الطالّبات.

٤- تحديد محتويات البرنامج التعليمي:

تعتبر عملية تحديد محتوى البرنامج التعليمي من أهم العمليات والتي تتمثل في اختيار المعلومات والمعارف المرتبطة بالمهارات الحركية للجملة الحرة وتحديد المحتوى التعليمي التي يتضمنه البرنامج من خلال الأتي:

- الأوضاع والمهارات الحركية الأساسية في التمرينات الفنية الإيقاعية .
- القواعد الأساسية لأداء الوثبات والدورانات.
- المراحل الفنية والخطوات التعليمية والنقاط الفنية الخاصة بكل مهارة داخل الجملة الحركية الحرة المراد تعلمها.

٥- الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج:

- معمل للدراسة مجهز بحاسب آلي لكل متعلم.
 - جهاز للعرض داتا شو.
 - القرص الضوئي المدمج CD-ROM المخزن عليه المادة التعليمية.
- ### ٦- نمط التعلم المستخدم في تنفيذ البرنامج:
- استخدمت الباحثة أسلوب التعلم من خلال عرض نموذج للمهارة والشرح اللفظي باستخدام الحاسب الآلي والداتا شو في عرض المهارات والمراحل الفنية للأداء وأهم النقاط الفنية التي يجب التأكيد عليها.

- إعطاء وقت للتحدث مع النفس بصوت عالي أو منخفض لمراجعة أهم النقاط الفنية للأداء مع التوجيه والإرشاد للطلّبات لترديد بعض العبارات التحفيزية داخلياً أو بصوت عالي بصورة جماعية.

- توجيه كل طالبة على حده لتوضيح أخطاء الأداء والتأكيد على النقاط الفنية التي تصحح الأداء وتسهل عملية التعلم واستخدام حديث النفس للتأكيد على هذه النقاط لكل طالبة منفردة.
- استخدام كلمات تعبيرية عن كل مهارة داخل الجملة لتسهيل عملية الحفظ والاسترجاع للمهارات الحركية المكونة للجملة بصورة متتالية.
- بعد التأكد من حفظ الجملة الحركية يتم استخدام العبارات التحفيزية بالتبادل مع الكلمات التعبيرية المعبرة عن كل مهارة بالجملة الحركية بصوت عالي وبصورة جماعية.
- كما استخدمت أسلوب الأوامر (الأسلوب التقليدي) على المجموعة الضابطة.

٧) الإطار العام لتنفيذ البرنامج التعليمي ملحق (٧):

تم تنفيذ البرنامج من خلال وحدات تعليمية، بواقع وحدة لكل إسبوع ويتضمن البرنامج (٦) وحدات تعليمية، وزمن تنفيذ الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة، وتشتمل الوحدة التعليمية على التفاصيل التالية:

- (١٠) ق إجماء.
 - (١٠) ق عرض المحتوى التعليمي للبرنامج من خلال المعلمة وجهاز العرض (الدااتا شو).
 - (٥) ق للتحدث مع النفس بصوت عالي أو منخفض لمراجعة أهم النقاط الفنية للأداء وترديد بعض العبارات التحفيزية.
 - (١٠) ق للأداء العملي للمهارات الحركية المتعلمة (قيد البحث).
 - (١٥) ق تصحيح أخطاء الأداء والتأكيد على النقاط الفنية التي تسهل عملية التعلم واستخدام حديث النفس التعليمي وكذلك التحفيزي للتأكيد على هذه النقاط لكل طالبة منفردة.
 - (١٥) ق إعادة للأداء العملي للمهارات الحركية المتعلمة مع تقويم الأداء باستخدام حديث النفس للتأكيد على هذه النقاط لكل طالبة منفردة بنفسها.
 - (٢٠) ق للعمل الجماعي لحفظ واسترجاع الجملة الحركية المتعلمة مع استخدام الكلمات التعبيرية والتحفيزية على الموسيقى بصوت عالي وبصورة جماعية.
 - (٥) ق الجزء الختامي.
- وفيما يلي عرض نموذج لوحدة تعليمية طبقت على المجموعة التجريبية مستخدمة حديث النفس التعليمي والتحفيزي لتعلم بعض المهارات الحركية داخل الجملة ، وجدول (٧) يوضح ذلك كما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) الذي يدرس من خلال المحاضرات في نفس الفترة الزمنية السابقة مثل المجموعة التجريبية ولكن في المحاضرة التالية من تطبيق المجموعة التجريبية وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٧)

م	الوحدة	رقم	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية
١	الإحماء	١٠ق	(الوقوف) دوران الرقبة حول محورها جهة اليمين (١-٤) ويكرر جهة اليسار (٥-٨) (الوقوف) الوثب مع فتح وضم الذراعين والرجلين (١-٨) ويكرر. (الوقوف) مسك كره طبية باليدين مع أداء دوائر بالذراعين أماماً (١-٨) ويكرر	- أن تمارس الطالبة بعض التمرينات التي تؤهلها بدنياً . - التركيز على إحماء أجزاء الجسم العاملة
٢	عرض المحتوى التعليمي	١٠ق	- تبدأ الطالبات بمشاهدة المعلمة لرؤية النموذج التعليمي لبعض المهارات المكونة للجملة الحركية (خطوات المشي والجرى والحجل والطعن) حيث تشرح المعلمة النقاط الفنية والمراحل الفنية والخطوات التعليمية الخاصة بكل مهارة مع رؤية نماذج مختلفة للأداء من خلال عرض فيديوهات باستخدام الداتا شو .	أهداف معرفية: - تفرق بين المهارات التي يتم عرضها. - التعرف على المراحل الفنية الصحيحة للأداء.
٣	تطبيق المحتوى التعليمي موزع كالاتي	٥ق	للتحدث مع النفس بصوت عالي أو منخفض لمراجعة أهم النقاط الفنية للأداء لكل مهارة والتركيز عليها وترديد بعض العبارات التحفيزية مثل: - استطيع أداء جميع المهارات . - لدى قدرة على التعلم سريعاً . - أحب مادة التمرينات كثيراً .	أهداف مهارية: - أن تستطيع الطالبة أداء المشي الصحيح. - أن تستطيع الطالبة أداء الجرى بأنواعه . - أن تستطيع الطالبة أداء مهارة الحجل بانسيابية وسلاسة أماماً وخلفاً . - أن تستطيع الطالبة أداء الطعن بأنواعه . - أن تتعلم الطالبة الخطوات البسيطة التي تمكنها من الوصول إلى الأداء الأمثل
		١٠ق	للأداء العملي للمهارات الحركية المتعلمة	- أن تستطيع الطالبة إتقان الأداء مع توافق الذراعين مع حركة الرجلين . - أن تبادر الطالبة في اكتشاف وتصحيح الأخطاء بشجاعة والتأكيد على النقاط الفنية الصحيحة للأداء.
		٥ق	تصحيح أخطاء الأداء والتأكيد على النقاط الفنية التي تسهل عملية التعلم واستخدام حديث النفس التعليمي وكذلك التحفيزي للتأكيد على هذه النقاط لكل طالبة منفردة مع توجيه المعلمة. إعادة للأداء العملي للمهارات الحركية المتعلمة مع تقويم الأداء باستخدام حديث النفس للتأكيد على هذه النقاط لكل طالبة منفردة بنفسها. للعمل الجماعي لحفظ واسترجاع الجزء الخاص بالجملة الحركية المتعلمة والمحتوى على المهارات المتعلمة مع استخدام الكلمات التعبيرية والتحفيزية على الموسيقى بصوت عالي وبصورة جماعية.	أهداف وجدانية: - أن تنمي عامل التركيز والانتباه لدى الطالبة - أن تنمي الثقة بالنفس والتحكم في الأداء.
٤	تدريس الجملة الحركية	٢٠ق	للعمل الجماعي لحفظ واسترجاع الجملة الحركية المتعلمة مع استخدام الكلمات التعبيرية والتحفيزية على الموسيقى بصوت عالي وبصورة جماعية.	أن تتعلم الطالبة إدارة الوقت مع التنسيق بين أجزاء المحاضرة والوصول إلي أعلى المستويات
٥	الإحماء	٥ق	(الوقوف - فتحا) دوران الذراعين جانباً عالياً مع اخذ شهيق (١-٤) وإخراج زفير (٥-٨) ويكرر.	- أن يعود جسم الطالبة إلى حالته الطبيعية . - أن تشعر الطالبة بالسعادة والرضا .

وفيما يلي عرض نموذج لوحدة تعليمية للمجموعة الضابطة وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

م	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية
١	أعمال إدارية	٥ق	التحية وأخذ الغياب	- أن تعتاد الطالبة على النظام والقيادة وأخذ الغياب
٣	المهارة	١٥ق	- (وقوف فتحا - ثبات الوسط) لف الرأس على الجانبين بالتبادل. - (وقوف - ذراع عاليا والأخرى خلفا) تبادل وضع الذراعين مع ضغطهما خلفا. - (وقوف) الطعن جانبا. - (وقوف) الطعن أماما. - (جلوس على أربع) قذف الرجلين خلفا مع فتحهما. - (إنبطاح - الذراعين عاليا) تبادل رفع الرجلين مع رفع الذراع المقابلة.	- أن تعرف الطالبة معلومات ومعارف عن أهم العضلات العاملة في المهارة. - أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء التمرينات المختلفة. - أن تتقن الطالبات أداء بعض التمرينات المختلفة لإطالة الأجزاء المختلفة من الجسم المشتركة في أداء المهارة. - أن تشعر الطالبة بالسعادة أثناء الأداء.
٤	المهارة	١٥ق	- تقوم المعلمة بشرح كيفية وكيفية أداء مهارات (المشى والحجل والجرى والطعن) مع أداء النموذج العملي وتوضيح النقاط الفنية الهامة للأداء.	أن تتذكر الطالبة ما شاهدته أثناء أداء النموذج العملي من قبل المعلمة والشرح.
٥	الجزء الرئيس ي وينقسم إلى :	٢٠ق	- (التطبيق العملي) تعلم المهارات التي تم عرضها للمجموعة الضابطة من خلال التدريبات المتدرجة التالية: - التدريب على أداء المشى بأنواعه. - التدريب على الأداء الجرى والحجل. - ربط الأداء مع حركات الجسم المختلفة.	- أن تقوم الطالبة بتنفيذ ما شرحتة المعلمة . - أن تستطيع الطالبة القيام بتدريبات متدرجة في الصعوبة للوصول إلى مرحلة الأداء الجيد. - أن تشعر الطالبة بالسعادة والسرور أثناء الأداء. - أن تصل الطالبة إلى مستوى أداء جيد مع المهارات الحركية.
		٣٠	(التطبيق العملي للمهارات والجمال الحركية الحرة)	أن تتعلم الطالبة إدارة الوقت مع التنسيق بين أجزاء المحاضرة والوصول إلى أعلى المستويات
٦	الختام	٥ق	تمرينات إسترخاء -أخذ التحية - الإنصراف	- أن يعود جسم الطالبة إلى حالته الطبيعية .

الدراسة الأساسية:

أ) القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لمجموعات البحث لقياس متغيرات النمو والمتغيرات البدنية مستوى أداء الطالبات في الجملة الحركية ومقياس الصمود الأكاديمي وذلك في الفترة من ٢٠٢١/٢/٢٠م إلى ٢٠٢١/٢/٢١م.

ب) الاستعداد للتجريب:

قامت الباحثة بمقابلة عينة البحث الأساسية بعد أن تم تقسيمهم لمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية والتي تستخدم حديث النفس التعليمي والتحفيزي، وذلك في ٢٠٢١/٢/٢٢م وأوضحت الباحثة لهن أهداف البرنامج وكيفية استخدام حديث النفس والفرق بين حديث النفس التعليمي والتحفيزي، وتأكد للباحثة من خلال مناقشتها مع الطالبات تفهم أدوارهن طوال فترة التجربة.

ج) التجربة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي باستخدام حديث النفس التعليمي والتحفيزي علي طالبات المجموعة التجريبية وذلك عقب الانتهاء من القياسات القبلية مباشرة وذلك في الفترة من ٢٠٢١/٢/٢٤م إلى ٢٠٢١/٣/٣١م.

د) القياس البعدي:

قامت الباحثة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بإجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لقياس مستوى أداء الطالبات في الجملة الحركية الحرة ومقياس الصمود الأكاديمي وذلك في يوم ٢٠٢١/٤/١م .

المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة بتجميع النتائج بدقة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وتنظيمها ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حيث تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الإلتواء.
- معامل الارتباط "بيرسون".
- اختبار "ت" T-test.
- اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات.
- اختبار مان ويتن.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء

الجملة الحركية الحرة، الصمود الأكاديمي للمجموعة الضابطة ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة "ت"
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
مستوى أداء الجملة الحركية الحرة	درجة	٥.٨٣٣	١.٥٥٤	١٢.٤٣	١.٧٠٩	٦.٦٠	١.٨٤٣	*١٣.٨٦
مقياس الصمود الأكاديمي	درجة	69.53	5.166	70.13	4.356	-0.60	1.74	*0.344

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء الجملة الحركية الحرة ، بينما الفروق غير دالة إحصائياً في مقياس الصمود الأكاديمي للمجموعة الضابطة حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في مستوى أداء الجملة الحركية الحرة وأقل من من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في مقياس الصمود الأكاديمي.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء

الجملة الحركية الحرة، الصمود الأكاديمي للمجموعة التجريبية ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة "ت"
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
مستوى أداء الجملة الحركية الحرة	درجة	٥.٦٠٠	٢.٠٣٧	١٦.٩٦	١.٥١٧	١١.٣٦	٢.٢٠٧	*١٩.٩٤
مقياس الصمود الأكاديمي	درجة	٦٨.٢٦	٤.١٩٩	١١٦.٥	٦.٩٤٧	٤٨.٢٦	٢.٠٩٦	*٢٣.٠٢

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء الجملة الحركية الحرة ، مقياس الصمود الأكاديمي للمجموعة التجريبية التي تتبع أسلوب حديث النفس التعليمي والتحفيزي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين في مستوى أداء

الجملة الحركية الحرة، مقياس الصمود الأكاديمي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ن = ١٥ = ٢ = ١

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة "ت"
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري			
مستوى أداء الجملة الحركية الحرة	درجة	١٢.٤٣	١.٧٠٩	١٦.٩٦	١.٥١٧	٤.٥٣٣	٢.٢٧٩	*٧.٧٠٣
الصمود الأكاديمي	درجة	70.13	4.356	١١٦.٥	٦.٩٤٧	٤٦.٤٠	٢.١١٧	*٢١.٩١

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين في مستوى أداء الجملة الحركية الحرة، مقياس الصمود الأكاديمي للمجموعة الضابطة، والمجموعة التجريبية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

ثانياً: مناقشة النتائج:

في ضوء هدف البحث وفروضه ومن خلال عينة البحث وإجراءاته ومن واقع البيانات التي تم التوصل إليها يمكن مناقشة النتائج هذا البحث على النحو التالي:

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء الجملة الحركية الحرة، بينما الفروق غير دالة إحصائياً في مقياس الصمود الأكاديمي للمجموعة الضابطة حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في مستوى أداء الجملة الحركية الحرة وأقل من من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في مقياس الصمود الأكاديمي، حيث تتبع المجموعة الضابطة الأسلوب التقليدي في تعلم الجملة الحركية الحرة مما يعطى انعكاساً على تأثير البرنامج التقليدي المتبع على هذه المتغيرات.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن الطريقة التقليدية في التدريس والمتمثلة في الشرح اللفظي من خلال إعطاء فكرة واضحة عن كيفية الأداء الصحيح وكذلك عمل نموذج بواسطة المعلمة أو أحد المتعلمين ثم تأتي الممارسة والتكرار من جهة المتعلمين

ثم التغذية الراجعة من جانب الباحثة وتصحيح الأخطاء يتيح للمتعلمين فرصة التعلم بصورة سليمة ومن ثم فهي تؤثر تأثيراً إيجابياً في مستوى أداء الجملة الحركية الحرة للعينه الضابطة ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من "إيهاب محمد فهيم" (٢٠٠٦م) (٣) ، " محمد سعد زغلول " (٢٠٠٣م) (٩) والتي أكدت نتائجهم على أن الطريقة التقليدية التي تعتمد على الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي أدت إلى استيعاب المتعلم للمهارات الحركية وتعلمها بشكل إيجابي.

بينما لم تنجح نفس الطريقة في تحسن درجات الطالبات في مقياس الصمود الأكاديمي وقد يرجع ذلك الى عدم توافر الدعم النفسى وخاصة أن هذه الفترة لجائحة كورونا تميزت بكثرة الضغوط النفسية والتعليمية وخاصة خفض عدد ساعات المحاضرات العملية وتحول العملية التعليمية من نظام الحضور بالكلية الى نظام التعلم الهجين بفض أيام التواجد بالكلية وتفعيل نظام الأون لاين للمحاضرات النظرية مما لا يتيح لهم فرصة التدريب العملى واتضح أثر ذلك في عدم وجود تحسن في مقياس الصمود الأكاديمي.

ويتفق ذلك مع "محمد العربى شمعون" (٢٠٠٠)، حيث يؤكد على ضرورة تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل فى تركيز الانتباه، التصور العقلى، الاسترجاع العقلى، حيث يجب ان تسير جنباً الى جانب مع تنمية الجوانب الاخرى، حيث تمثل هذه المهارات بعدا هاماً فى اعداد الفرد وتلعب دوراً هاماً فى تطوير أدائه، فأصبح ينظر اليها كأحد المتغيرات التى يجب العناية بها جنباً الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية سواء للرياضيين أو غيرهم عند التعرض للضغوط المرتفعة. (٦: ٢٤-٢٦)

وبذلك يتحقق فرض البحث الاول جزئياً والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الصمود الأكاديمي ومستوى أداء الجملة الحركية الحرة للتمرينات لدى المجموعة الضابطة وأصالح القياس البعدي.

وينضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء الجملة الحركية الحرة ،مقياس الصمود الأكاديمي للمجموعة التجريبية التي تتبع اسلوب

حديث النفس التعليمي والتحفيزي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥.

وترجع الباحثة هذه الفروق في القياس البعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التعليمي المقترح باستخدام حديث النفس التعليمي والتحفيزي حيث يعتبر أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الإنفعالي والثقة بالنفس، و يعتبر إنجاز الأداء في حد ذاته نتيجة حديث مع النفس قد يكون مباشراً يرتبط بالحركة نفسها من خلال استرجاع النقاط الفنية للأداء والتأكيد عليها من خلال حديث النفس التعليمي أو يرتبط بما يحيط بالحركة من ظروف خارجية كاستخدام حديث النفس التحفيزي بصورة فردية أو جماعية داخل المحاضرة، مما يساعد على سرعة التعلم وسهولة في الحفظ والأداء للجملة الحركية الحرة.

كما تعزو الباحثة هذا التقدم إلى أن استخدام حديث النفس كأحد إستراتيجيات التفكير يلعب دوراً فعالاً في عملية التعلم ويساهم في الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء، وتجنب المشاعر السلبية التي تتسبب في زيادة القلق والتوقعات الفاشلة التي تقلل فرص الأداء الصحيح، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من " زيتو واخرون zetou et all " (٢٠١٢م) (٩)، " أنطونيس وأخرون Antonnis et all " (٢٠٠٩م) (١٥)، " ربا أ هاملتون وأخرون " (٢٠٠٦م) (٢٢)، " أنطونيس وأخرون Antonnisset all " (٢٠٠٤م) (١٤)، والتي أكدت نتائجها على أن استخدام الحديث الذاتي يؤثر تأثيراً إيجابياً في تنمية مستوى الأداء و الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية، كما أن حديث النفس التعليمي والتحفيزي يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء الحركي لكل مهاره ويمنع تداخل الأفكار السلبية مما يزيد من التركيز أثناء الأداء المهاري، ووتشجع على استخدام حديث النفس كاستراتيجية لتسهيل التعلم وتعزيز الأداء الحركي.

كما تتفق مع ما أشار إليه "محمد العربي شمعون" (٢٠٠٠م) إلى أهمية الإستراتيجيات العقلية في مواجهة الضغوط النفسية التي تفرضها ظروف الأداء 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. (٦ : ٢٥)

كما تعزو الباحثة ذلك التحسن في مستوى أداء الجملة الحركية الحرة إلى فاعلية استخدام حديث النفس التعليمي والتحفيزي في تعلم مهارات الجملة الحركية وإتقان الأداء بها وتقليل ظهور الأخطاء ، بالإضافة إلى أن حديث النفس التحفيزي يؤدي إلى تنمية الثقة بالنفس واستبعاد المشاعر السلبية والأداء بإيجابية وحماس مما يتيح للمتعلمين الفرصة للتغلب على القلق من حدوث أخطاء في الأداء وتحسن مستوى الأداء الحركي، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من "أثناسيوس وآخرون Athanasios et all" (٢٠١١م) (١٧)، "أنطونيس وآخرون Antonnis et all" (٢٠٠٩م) (١٥) والتي أكدت نتائجهما على أن استخدام حديث النفس يعزز الثقة بالنفس ويقلل من القلق المعرفي ويؤدي إلى تحسن مستوى الأداء الحركي.

وتتفق النتائج مع ما أشار إليه "محمد العربي شمعون" (١٩٩٦م) إلى أن التدريب المنتظم مع الإستعانة بالعبارات الإيجابية والإسترجاع العقلي يؤدي إلى وضع تصور عقلي أفضل للأداء الجيد، ويساهم في تطوير مستوى المهارة حيث إنه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء. (٥: ٣١، ٣٢)

ويضيف "أسامة كامل راتب" (١٩٩٥م) أن الثقة بالنفس إحدى المهارات العقلية الهامة لإرتباطها بقيمة الذات وتقدير المتعلم لنفسه والتي تؤثر على مستوى الأداء بصورة إيجابية، حيث تدفع المتعلم لبذل المزيد من الجهد لتأكده من قدراته على تحقيق النجاح. (١: ٣٣٨)

كما تعزو الباحثة ذلك التحسن في الصمود الأكاديمي لدى المجموعة التجريبية إلى استخدام حديث النفس التعليمي والتحفيزي بالبرنامج أدى إلى استدعاء المشاعر الإيجابية التحفيزية وتجنب المشاعر والانفعالات السلبية والقلق والتوتر واضطرابات وفقدان الثقة بالنفس ، وبالتالي أصبح الطالبات أكثر تركيزاً وإيجابية وثقة بالنفس ومواجهة للضغوط الأكاديمية خلال هذه الفترة ، ويؤكد ذلك ما أشار إليه دراسة كلا من هناء محمد ذكي (٢٠١٩) (13)، صابر وآخرون (2018) Sabir, et al (23) الفعالية البرامج التدريبية التي تعتمد على تركيز الانتباه وبقظة العقلي تحسين أبعاد الصمود الأكاديمي كما أن هناك علاقة إيجابية بين الصمود الأكاديمي والمشاعر الانفعالية الإيجابية وذلك ما تم التأكيد عليه في البرنامج المقترح باستخدام حديث النفس التعليمي والتحفيزي.

وبذلك يتحقق فرض البحث الثاني والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي فيالصمود الأكاديمي ومستوى أداء الجملة الحركية الحرة للتمريناتالمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي".

كما يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين في مستوى أداء الجملة الحركية الحرة، مقياس الصمود الأكاديمي للمجموعة الضابطة، والمجموعة التجريبية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، وبالتالي نجد أن هناك تأثير للبرنامج التعليمي المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية مقارنة بالأسلوب التقليدي المتبع في التدريس والمطبوع على المجموعة الضابطة في متغيرات البحث . وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى أن استخدام حديث النفس في التعلم يسمح للمتعلم بالتعامل مع نفسه منفرداً حيث يضع تصور عقلي أفضل للأداء الجيد من خلال التأكيد على النقاط الفنية الصحيحة للأداء باستخدام حديث النفس، مما يساهم في تطوير مستوى الأداء الحركي حيث إنه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء بينما الطريقة التقليدية لا تراعى النواحي النفسية للمتعلمين ويتفق ذلك معنتائج دراسة "محمود عبد السلام فرج" (٢٠٠٨م) (10).

وترجع الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس البعدي في مستوى أداء الجملة الحركية الحرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية إلى تعدد مصادر التغذية الراجعة من خلال استخدام حديث النفس كأسلوب تعليمي يرسخ النقاط الفنية للأداء والتصور الصحيح للأداء داخل العقل مع عرض العديد من البدائل التعليمية (المعلم - ومشاهدة المهارات بواسطة الاسطوانات المدمجة ومشاهدة الفيديوهات التي تحتوي على مهارات استخدام الأداة مرتبطة بالمهارات الحركية) مما أدى الى تعلم الأداء الحركي وتوظيفه داخل الجملة الحركية الحرة المقررة ، وفي هذا الصدد يشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٤م) إلى أهمية توجيه الإنتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء، حيث يسمح ذلك بتحقيق الطاقة النفسية المثلى، التي تساعد على تعبئة القوى

البدنية والانفعالية والعقلية على نحو أفضل، وتجنب الأفكار السلبية مصدر التوتر. (٢):
(٢٦٩)

كما يشير " محمد حسن علاوى" (٢٠٠٢م) إلى أن الرياضى الذى يتصور أدائه فى مهارة معينة بصورة سليمة ينعكس ذلك على تحسن أدائه لهذه المهارة الحركية. (7):
(١٩٨)

وترجع الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس البعدي في الصمود الأكاديمي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية إلى حديث النفس التعليمي والتحفيزي الذى أدى إلى تكامل وتعزيز المحتوى المعرفي للمهارات مما أدى إلى تحقيق جوانب التعلم، واستخدام العبارات التحفيزية ساهم في زيادة دافعية الطالبات للتعلم من خلال استدعاء المشاعر الإيجابية والمحفزة للأداء الصحيح وتجنب المشاعر السلبية وذلك ساعد فالتغلب على القلق والتوتر والمشاعر السلبية مما أدى إلى تحسن الصمود الأكاديمي، كما أن حديث النفس كاسلوب تعليمي يقدم التغذية الراجعة والتي تساعد في تشخيص الأخطاء ومعالجتها من خلال عمليات التقويم كما تيسر الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة طويلة المدى وتنظم استرجاع هذه المعلومات، في حين أن الطريقة التقليدية باستخدام الشرح اللفظي التي خضعت لها المجموعة الضابطة لا بد وأن تتقبل كل ما يقدم لها من المعلمة دون أدنى مشاركة إيجابية في عملية الحصول على المعارف والمعلومات مع عدم الاهتمام بالجوانب النفسية مما أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى الصمود الأكاديمي ويتفق ذلك مع نتائج دراسة هناء محمد ذكي (٢٠١٩) (13)، صابر وأخرون Sabir, et al (2018) (23).

وبذلك يتحقق فرض البحث الثالث والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الصمود الأكاديمي ومستوى أداء الجملة الحركية الحرة للتمرينات ولصالح المجموعة التجريبية".

الإستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وما أشارت إليه من نتائج توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية :

- البرنامج التعليمي المقترح ساهم بطريقة ايجابية وفعالة في التعلم وتحسن الصمود الأكاديمي ومستوى أداء الجملة الحركية الحرة .
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الصمود الأكاديمي ومستوى أداء الجملة الحركية الحرة .
- الإستعانة بحديث النفس التعليمي والتحفيزي أدى إلى نتائج ايجابية مهارياً ونفسياً مقارنة بالطريقة التقليدية .

التوصيات :

- ضرورة تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام حديث النفس التعليمي والتحفيزي عند تدريس المقرر الخاص بالجملة الحركية الحرة لطلقات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق لما أثبتته من نتائج إيجابية في الصمود الأكاديمي ومستوى أداء الجملة الحركية الحرة .
- الاهتمام ببرامج الدعم النفسى الى جانب العملية التعليمية وخاصة في الفترة الحالية لجائحة كورونا.
- تنمية المهارات النفسية مثل الصمود الأكاديمي والثقة بالنفس وتقدير الذات لدى الطالبات لمواجهة كافة الضغوط الأكاديمية.

أولاً: المراجع العربية

- ١- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٢- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في المجال الرياضى، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٣- إيهاب محمد فهميم: "تصميم موقع تعليمي على شبكة الإنترنت وأثره على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار لدى طلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا"، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا، ٢٠٠٦م.
- ٤- سعاد كامل قرني ، أحمد عبد الملك أحمد: الاسهام النسبي للتوجه الإيجابي نحو المستقبل وتنظيم الذات في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية : جامعة المنيا دراسة من منظور علم النفس الإيجابي ، المؤتمر الدولي السادس لكلية التربية ، جامعة ٦ أكتوبر - مصر ، ١ ، ص ١٨٥-٢٢٥ ، ٢٠١٧م.
- ٥- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضى، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٦م.

- ٦- محمد العربي شمعون: إستراتيجيات التفكير فى المنافسات الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٧- محمد حسن علاوى: علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٨- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠١م.
- ٩- محمد سعد زغلول ، محمد على محمود ، هانى سعيد عبد المنعم : تصميم وإنتاجية برمجية كمبيوتر تعليمية معدة بتقنية الهيبرميديا وأثرها على جوانب التعليم لمهارات ضربات الكرة بالرأس لطلبة كلية التربية الرياضية بطنطا، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٣م.
- ١٠- محمود عبد السلام فرج: "فاعلية استخدام إستراتيجية عقلية مقترحة فى تنمية الثقة الرياضية والمستوى الرقوى فى مسابقة الوثب العالى" إنتاج علمى ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق، المجلد رقم ٤١، العدد رقم ٧٧، ٢٠٠٨م
- ١١- مصطفى عبد السميع محمد: تكنولوجيا التعليم " دراسات عربية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٢- نجلاء فتحى مهدى: "فاعلية استخدام استراتيجيات التفكير فى تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية"، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م.
- ١٣- هناء محمد زكي، أمينة حسن محمد: فعالية برنامج تدريبي قائم علي اليقظة العقلية في تحسين الصمود الأكاديمي لدي طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، كلية التربية، جامعة بنها، يوليه، مج ٢٩، ١٠٤٤، ٢٠١٩م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

١٤- Antonnis Hatzigeorgiadis, Yannis Theodorakis & Nikos Zourbanos :The Effects of Self-Talk on Thought Content and Performance on Water-Polo Tasks, Journal of Applied Sport Psychology Volume 16, Issue 2, 2004.

١٥- Antonnis Hatzigeorgiadis, Nikos Zourbanos, Sofia Mpoupaki Yannis Theodorakis: Mechanism underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety, psychology of sports and exercise, volume 10, issue 1, january 2009.

١٦- Antonis Hatzigeorgiadis, Nikos Zourbanos, Evangelos Galanis Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis Perspectives on Psychological Science, vol.

6,4:pp.348-356. , First Published July 27,
2011 <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>,

17-Athanasios Kolovelonis, Marios Goudasa, Irini Dermitzakib: The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education, psychology of sports and exercise, volume 12, issue 2 march 2011.

18- Cassidy, S (2016). The academic resilience scale(-ARS-30): A new multidimensional construct. Measure. Frontiers in Psychology

19-Eleni Zetou, Nikolas Vernadakis, Evangelos Bebetos, Eleftheria Makraki: The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement, journal of human sport and exercise, vol 7, no 4 ,june 2012.

20-Judy L. Van Raalte and Andrew Vincent Published online: 29 March 2017
<https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.157>

21-Martin, A. & Marsh, H. (2006) Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach, psychology in the schools, 43(3), 267-281.

22-Ryan A. Hamilton, David Scott & Michael P. MacDougall: Journal of Applied Sport Psychology, Volume 19, Issue 2, 2006,
<https://doi.org/10.1080/10413200701230613>

23-Sabir, F., , Ramzan, . N .&, Malik, F (2018) . Resilience, self- compassion. mindfulness and emotional. well- being of doctors, Indian ,Journal of Positive, Psychology, 9(1).