

تأثير تدريبات الساكيو المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية على بعض القدرات التوافقية والتردد النفسي والتدفق المهارى للتمرينات الايقاعية لطالبات المرحلة الثانوية

د. منى محمد نجيب حسن^١

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر الرياضة المدرسية إحدى المجالات التي يتناولها البحث العلمي لأهميتها في بناء الفرد والمجتمع بناء متكامل، فالرياضة المدرسية أصبحت تغطي كافة جوانب التدريب البدني والتعلم المهارى الذي يمارسه الفرد أو الجماعة، إلى جانب انها وسيلة لتربية الفرد تربية متكاملة مترنة تتميز بطابع الشمول في الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية وما إلى ذلك من متغيرات. محمد عاطف الأبحر، ٢٠٠٠: ٣٩٦

وتعد تدريبات الساكيو S.A.Q أحد التدريبات الحديثة المستخدمة في المجال الرياضي والتي جذبت الانتباه في الآونة الاخيرة. Velmurugan&Palanisamy,2012: 432، فهي تعد احد اشكال التدريب الرياضي لكلا من السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق، كما أصبحت طريقة شائعة واسلوبا خاصا لتدريب كافة المستويات الرياضية حيث تستخدم لكى تزيد كلا من السرعة وكذا المقدرة الخاصة ببذل اقصى جهد اثناء الاداء، كما تتضمن زيادات في القدرة العضلية في جميع أو كل التحركات المتعددة التي تؤدي في حيز مكاني، وكذلك زيادة الادراك المكاني والمهارات الحركية التوافقية، وزيادة سرعة رد الفعل. زكى محمد محمود، ٢٠١٥: ٢٣، ولذا تعد تدريبات الساكيو نظاما تدريبييا متكاملًا ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية والتوافقية داخل برنامج تدريبي واحد، فهي تهدف إلى تحسين التسارع والتوافق بين العين واليد والقدرة الانفجارية وسرعة الاستجابة الحركية. فاضل دحام منصور، ٢٠١٨: ٥

وتعد البرمجة اللغوية العصبية (NLP) من الطرق الحديثة نسبيًا والمستخدمه في مجال التطوير والتنمية في كافة المجالات، حيث يشير إبراهيم الفقى، ٢٠١٣: ١٥-١٨ إلى أنها القدرة على بذل قصارى جهدك أكثر فأكثر، فهي الطريقة التي تؤدي إلى التغيير الشخصي، فكلمة (البرمجة) تشير إلى أفكارنا وتصرفاتنا حيث يمكن استبدال البرامج المألوفة بأخرى جديدة وإيجابية، وكلمة اللغوية تعنى القدرة على استخدام اللغة اللفظية، والغير اللفظية كلغة الجسد والتي تعبر وتكشف عن أساليبنا الفكرية، وكلمة العصبية تشير للجهاز العصبي حيث الحواس الخمس التي تتلقى اللغة والبرمجة، وتعتمد البرمجة اللغوية العصبية على عدد من الافتراضات الهامة كتوجيهات

^١ أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الرقازيق.



جوهرية لتمكن الناس من التطبيق الجيد لعلم البرمجة اللغوية العصبية وتحقيق نتائج ملموسة، ومن هذه الافتراضات ضرورة احترام رأى الشخص الآخر، وتغيير إدراكك لموقف ما فإن حياتك تتغير معه، وإن الشخص الأكثر مرونة في تعديل سلوكه هو الذى يسيطر على الموقف، وأن لا وجود للفشل إنما هناك رأيا إيجابيا ناتج عن تجربة سابقة، وكل شخص مسئول عن ذهنه لذلك فهو مسئول عن النتائج التي يصل إليها.

وتعد القدرات التوافقية مكون اساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى أفضل مستوى، فهي تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل رياضة، فإتقان المهارات الحركية للألعاب بالتوافق المطلوب لها امر ضروري ليتم اداء الحركة في اطارها السليم من حيث القوة والسرعة والزمن المطلوب لها. دلاور كريم عمر، ٢٠١٤: ٢

ويتفق كلا من محمد عبد الستار، ٢٠١٢: ٥٥، وعصام عبدالخالق، ٢٠٠٥: ٩٥ ان القدرات التوافقية هي المكون الاساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى اعلى مستوى ممكن، كما تنبثق من متطلبات الاداء المهارى وتختلف عن بعضها البعض في اتجاهها الديناميكي، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة بل ترتبط دائما مع بعضها البعض كي تستخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة، كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الانجاز الرياضي والمتمثلة في القدرات البدنية والمهارات النفسية واذا ما تم التنسيق العمل بين هذه القدرات امكن تحقيق اعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميزة بالضبط والتحكم الحركي.

وتعد السمات النفسية أو العقلية من الجوانب الهامة التي تدعم الجانب البدني للوصول إلى أفضل مستويات الاداء، والتي منها الدافعية، والانتباه، أو الثقة بالنفس، أو التردد النفسي وغيرهم، ويعد التردد النفسي هو أحد الحالات النفسية التي يوصف بها الفرد عندما لا يستطيع الأداء لأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة بالنفس أو الملل، أو الافتقار إلى بعض القدرات. نعمان هادى الخزرجي، ٢٠١٧: ٤١، صدقي نور الدين محمد، ٢٠٠٤: ١٤٥

ويوضح أسامة كامل راتب، ٢٠٠٧: ٨٠ أن التردد النفسي هو حالة نفسية ذات تأثير مباشر على الأداء المهارى في أوقات معينة دون غيرها، ويؤدى إلى الفشل في تحقيق المستوى المطلوب مما يؤكد على أهمية معرفة مستوى التردد النفسي وذلك للمساعدة في توجيه الإعداد النفسي بشكل يجعل مستوى التردد النفسي أقل حده وتأثير.

كما يعد التدفق ايضا أحد أهم الظواهر الإيجابية في مجال علم النفس الإيجابي والتي يشعر بها الأفراد عندما يندمجون بصورة مثالية في الأنشطة المفضلة لديهم والتي يصل إليها الفرد عندما



يشعر بالثقة في قدراته على إنجاز المهام التي يواجهها، كما انه عبارة عن حالة داخلية تجعل الشخص يشعر بالتوحد مع ما يقوم به وبالتركيز التام فيما يقوم به والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة. محمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٣: ٩-١٢ ويتفق كلا من Jackson and ,1996:17, Kowal, J., and Fortier, M, 1999:115 Marsh أن التدفق هو عبارة عن حالة انفعالية إيجابية تحدث عندما يكون اللاعب مرتبطاً ارتباطاً كلياً بالأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي.

وتعد التمرينات الإيقاعية هي إحدى النشاطات الرياضية ذات الطابع الخاص فهي تتميز بالطابع الجمالي والانفعالي السار المحبب إلى النفس، إلى جانب المهارات الحركية المميزة والتي تجمع عناصرها بين التمرينات الأساسية والإيقاعية، وتتميز التمرينات الإيقاعية بالسلاسة والانسيابية في الحركات، وتكسب ممارسيها القدرة على التذوق الجمالي للحركة، والثقة بالنفس، وتتمى لديهم الاحساس بالتناسق في أداء الحركات المتعددة، والجمال في الأداء والرشاقة والمرونة والخفة والسرعة، وتتمى التمرينات الإيقاعية لمتعلميها الصفات الإرادية والخلقية والاجتماعية. عنايات محمد أحمد، وفاتن طه إبراهيم البطل، ٢٠٠٤: ٧

كما تعتبر التمرينات الإيقاعية من الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى جهد كبير في تعلمها وإتقانها وذلك لتعدد مهاراتها وصعوبتها واختلاف ادواتها بالإضافة إلى الخصائص المميزة التي يتطلبها الأداء الأمثل والسيطرة على الجسم وأجزائه المختلفة في الأوضاع غير المألوفة و المتعددة وخاصة اذا كانت مؤداه مع احد الادوات كأداة الحبل، و أداء تلك الحركات في الفراغ وعلى الارتفاعات المختلفة وبسرعات متباينة بجانب السيطرة اللحظية على الأداء الفني الذي يلعب الدور الرئيس في التقييم، لذا فإنها تعد من أولى الرياضات التي يجب فيها الاهتمام بالناحية النفسية بجانب الناحية البدنية والمهارية، ولذلك يجب على معلم التربية الرياضية أن يلم بأهم المهارات النفسية للمرحلة السنية التي يتعامل معها والتي تسهم في وصولهم إلى حالة الاندماج والتركيز التام إلى جانب الاهتمام بالنواحي البدنية والمهارية، ومن خلال عمل الباحثة في متابعة طالبات التربية العملية بالمدارس الثانوية لاحظت انه قد يكون هناك ضعف في مستوى بعض القدرات التوافقية لدى طالبات تلك المدارس من المرحلة الثانوية والذي يظهر واضحا عند أداء مهارات التمرينات الإيقاعية بأداة الحبل والتي تحتاج مهاراته واستعمالاته إلى مزيد من التوافق، إلى جانب ملاحظة الباحثة ظهور نوع من التردد النفسي على الطالبات الذي يبعث على عدم الثقة بالنفس اثناء الاداء ويظهر واضحا في عدم التدفق المهارى عند أدائهن، ومن خلال ما اطلعت عليه الباحثة من ابحاث ودراسات سابقة في موضوع الدراسة كدراسة ليلي جمال مهنى، ٢٠١٨، Mario Jovanovic, et al. S, 2011، مروة علواني، ٢٠١٣، عالية عادل



شمس الدين، ٢٠١٣، ونتائجهم الايجابية في تلك الجوانب، قامت الباحثة بإجراء ذلك البحث محاولة الاهتمام بكافة الجوانب سواء كانت البدنية أو النفسية من خلال برنامج لتدريبات الساكيو المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية تدريبات الساكيو المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية على بعض القدرات التوافقية والتردد النفسي والتدفق المهارى للتمرينات الايقاعية بأداة الحبل لطالبات المرحلة الثانوية.

فروض البحث:

-توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين (القبلي والبعدي) لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في بعض القدرات التوافقية والتردد النفسي والتدفق المهارى للتمرينات الايقاعية بأداة الحبل لطالبات المرحلة الثانوية.

-توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين (القبلي والبعدي) لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في بعض القدرات التوافقية والتردد النفسي والتدفق المهارى للتمرينات الايقاعية بأداة الحبل لطالبات المرحلة الثانوية.

-توجد فروق داله إحصائياً بين فرق متوسطات القياسين (البعدين) للمجموعتين الضابطة، والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية والتردد النفسي والتدفق المهارى للتمرينات الايقاعية بأداة الحبل لطالبات المرحلة الثانوية.

مصطلحات البحث:

تدريب الساكيو: S.A.Q شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية. عمرو حمزة، ونجلاء البدرى، وبيعه عبد السميع، ٢٠١٦: ١٣

البرمجة اللغوية العصبية: هي أحد فروع علم النفس التطبيقي والتي تساعد على فهم الفروق الفردية في السلوك الإنساني وكذلك تساعد على تطوير الإدراك والتعلم وفهم الذات. جوزيف أوكونور، وجون سيمور، ٢٠٠٤: ١٣

القدرات التوافقية: هي التعاون ما بين كل من الجهازين العصبي المركزي والهيكلية (العظمي والعظمى) بهدف أداء حركة معينة تهدف لتحسين أو لتنمية القدرات. Hohmann A, Lames. M, & letzelter .M,2002:57

كما يعرفها اسامة كامل راتب، ابراهيم عبدربه خليفة، ٢٠٠٥: ١٢١ بأنها شروط نفسية حركية عامة للإنجاز الرياضي تمكن الفرد من التحكم في الاداء الحركي.

التردد النفسي:

هو حالة نفسية ذات تأثير مباشر على الأداء وتؤدي إلى الفشل في تحقيق المستوى المطلوب نتيجة لأسباب مختلفة كالخوف من الفشل أو الخوف من حدوث نتيجة معاكسة والحذر المبالغ فيه من الوقوع في الخطأ أو عدم الثقة في النفس أو غياب الرغبة الحقيقية في الوصول إلى الأهداف المرسومة وتحقيق الغايات المطلوبة أو الاتجاه السلبي نحو النشاط أو التفكير تحت أعباء نفسية كبيرة، أو عدم توفير عناصر الأمن. اكرام السيد السيد، دعاء محمد كمال، ٢٠١٨:

التدفق المهاري:

القدرة على أداء المهارات الحركية بكل هدوء دون جهد عصبي أو بدني. إكرام السيد السيد، رباب عطية وهبه بكر، ٢٠١٨: ١٣

الدراسات المرجعية:

قام محمد احمد همام، ٢٠١٨ بدراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبين كرة اليد وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة على عينة من ناشئ كرة اليد بمنطقة قنا مواليد ٢٠٠٠/٢٠٠٢ وبلغ قوامها (١٨) ناشئ مسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد وكانت من أهم النتائج أنه وجدت فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وفي مستوى الأداءات المهارية الهجومية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي، كما وجدت نسب تحسن في مستوى القدرات التوافقية ومستوى الأداءات المهارية الهجومية المركبة لناشئ كرة اليد عينة البحث.

قامت ليلى جمال مهني، ٢٠١٨ بدراسة بعنوان تأثير تدريبات الساكيو على بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة ١١٠ متر حواجز لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية الرياضية وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بأسلوب القياس القبلي البعدي على عينة من تلاميذ المرحلة الاعدادية بمدرسة السميح السعيد الرياضية بنين بمحافظة اسيوط وبلغ حجم كل من عيني البحث الضابطة والتجريبية (٦) تلاميذ وكانت من أهم النتائج أنه قد أظهر البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو تأثيرا ايجابيا على مكونات القدرات التوافقية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية، كما وجدت فروق دالة معنويا بين متوسطي القياسين البعديين في نتائج بعض القدرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية، كما وجدت نسب تحسن في المستوى الرقمي لصالح المجموعة التجريبية.



قامت رانيا محمد عبدالجواد، (٢٠١٨) بدراسة بعنوان تأثير تدريبات الساكيو على رشاقة رد الفعل وبعض اساليب الهجوم المضاد لناشئ الكومتيه في رياضة الكاراتيه وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي على عينة من ناشئ الدرجة الاولى كاراتيه تخصص كومتيه بنادي ههيا الرياضي، في المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة، وبلغ حجم كل من عينة البحث (١٥) ناشئ واسفرت أهم نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في رشاقة رد الفعل وكذلك في اساليب الهجوم المضاد وذلك لصالح القياس البعدي لعينة البحث.

قامت سوسن السعيد عبد الحميد، ٢٠١٨ بدراسة بعنوان فاعلية البرمجة اللغوية العصبية على تحسين الثقة بالنفس ومستوى الأداء المهارى في التمرينات الإيقاعية، حيث كان هدف الدراسة هو التعرف على فاعلية البرمجة اللغوية العصبية على كل من الثقة بالنفس لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية، ومستوى الأداء المهارى في التمرينات الإيقاعية، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي البعدي لها، والتي بلغ حجمها (٣٠) طالبة وقد اسفرت أهم النتائج عن ان استخدام أساليب البرمجة اللغوية العصبية مع الطالبات يؤثر إيجابيا على الثقة بالنفس، كما انه يؤثر إيجابيا على مستوى الأداء المهارى في التمرينات الإيقاعية، بالإضافة إلى انه توجد علاقة ارتباطية دالة بين الثقة بالنفس ومستوى الأداء المهارى في التمرينات الإيقاعية.

قامت عالية شمس الدين، ٢٠١٣ بدراسة بعنوان فاعلية البرمجة اللغوية العصبية على تحسين دافعية الإنجاز ومستوى الأداء في الباليه حيث كان هدف الدراسة هو التعرف على فاعلية البرمجة اللغوية العصبية على كل من دافعية الإنجاز لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية وعلى مستوى أداء الجملة الحرة في الباليه لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بأسلوب القياس القبلي البعدي وبلغ حجم كل من عينتي البحث الضابطة والتجريبية (١٥) طالبة من طالبات الفرقة الأولى وكانت أهم النتائج أن استخدام البرمجة اللغوية العصبية أثر تأثيرا إيجابيا على مستوى دافع انجاز النجاح ومن ثم ارتفع مستوى الأداء في الباليه لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات التصميم التجريبي لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، بتباع القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين.

عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة عمدية من مجتمع البحث (طالبات الصف الاول الثانوي بمدرسة جميزة بنى عمرو الثانوية العامة المشتركة مركز ديرب نجم محافظة الشرقية للعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠م، وقوامها (٣٠) طالبة تم تقسيمها عشوائيا إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والاخرى تجريبية قوام كل منها (١٥) طالبة، كما اختارت الباحثة (١٦) طالبة كمجموعة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

الأجهزة والأدوات:

١. جهاز الرستاميتير: لقياس الطول (بالسنتمتر). ميزان طبي: لقياس الوزن (بالكيلو جرام).

٢. شريط قياس: لقياس المسافات (بالسنتمتر). ساعة إيقاف: لقياس الأزمنة في بعض

الاختبارات (بالثانية).

الاختبارات والمقاييس:

أولاً: اختبارات الصفات البدنية: ملحق (١)

ثانياً: اختبارات القدرات التوافقية:

قامت الباحثة بأخذ آراء السادة الخبراء حول نتائج المسح المرجعي للقدرات التوافقية قيد البحث ملحق

(٣) والاختبارات التي تقيسها

ثالثاً: مقياس التردد النفسي: ملحق (٤)

رابعاً: مقياس التدفق المهارى: ملحق (٥)

الدراسة الاستطلاعية:

تم تنفيذ الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٩/٢٤ إلى ٩/٣٠/٢٠١٩م، على عينة قوامها

(١٦) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وكان الغرض منها هو التحقق من

صلاحية أدوات البحث من خلال اجراء المعاملات العلمية لها على النحو التالي لكلا من:

أولاً: المعاملات العلمية لاختبارات الصفات البدنية:

معامل الصدق لاختبارات الصفات البدنية:

جدول (١)

معامل صدق اختبارات الصفات البدنية ن=١ ن=٢=٤

م	اختبارات الصفات البدنية	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى	
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب
١	القوة العضلية (قوة عضلات الرجلين).	كجم	٢,٥٠٠	١٠,٠٠٠	٦,٥٠٠	٢٦,٠٠٠

٢	التحمل العضلي (ثنى الذراعين من وضع الانبطاح المائل المعد للبنات).	عدد	٢,٥٠٠	١٠,٠٠٠	٦,٥٠٠	٢٦,٠٠٠	٠,٠٠٠
٣	السرعة الانتقالية (العدو ٣٠ م من البدء العالي).	ث	٦,٥٠٠	٢٦,٠٠٠	٢,٥٠٠	١٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
٤	التوافق (الوثب على الحبل للأمام ١٥ ث).	عدد	٢,٥٠٠	١٠,٠٠٠	٦,٥٠٠	٢٦,٠٠٠	٠,٠٠٠

قيمة U الجدولية = ٢,٠٠

يتضح من جدول (١) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات للمجموعتين الربيع الاعلى والادنى حيث جاءت جميع قيم U المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية مما يشير إلى صدق اختبارات الصفات البدنية المستخدمة قيد البحث.
معامل الثبات لاختبارات الصفات البدنية:

جدول (٢)

معامل ثبات اختبارات الصفات البدنية ن=١٦

م	اختبارات الصفات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١	القوة العضلية (قوة عضلات الرجلين).	كجم	٥٣,٨١٣	١,٩٠٥	٥٥,١٥٢	١,٦٦٣
٢	التحمل العضلي (ثنى الذراعين من وضع الانبطاح المائل المعد للبنات).	عدد	١٤,٨١٣	١,٩٠٥	١٥,٢٣٤	١,٠٦٢
٣	السرعة الانتقالية (العدو ٣٠ م من البدء العالي).	ث	٥,٨٦٩	٠,٣٣٨	٥,١٦٢	٠,٨٤٥
٤	التوافق (الوثب على الحبل للأمام ١٥ ث).	عدد	١٣,٠٦٣	١,٩١٤	١٣,١٥٢	١,٣٦٥

قيمة r الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٢٦

يتضح من جدول (٢) ان هناك علاقة ارتباطية دالة بين القياس الأول والقياس الثاني حيث جاءت جميع قيم (r) المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات الاختبار.
ثانياً: المعاملات العلمية لاختبارات القدرات التوافقية:
معامل الصدق لاختبارات القدرات التوافقية:

جدول (٣)

معامل صدق القدرات التوافقية

$$٤ = ٢ = ١ = ن$$



م	القدرات التوافقية		وحدة القياس	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		مان ويبتنى U
	القدرة على بذل الجهد	سرعة رد الفعل		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
١	تحديد الوضع		سنتيمتر	٢,٥٠٠	١٠,٠٠٠	٦,٥٠٠	٢٦,٠٠٠	٠,٠٠٠
٢	الاتزان الحركي		ثانية	٦,٥٠٠	٢٦,٠٠٠	٢,٥٠٠	١٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
٣	سرعة رد الفعل		درجة	٢,٥٠٠	١٠,٠٠٠	٦,٥٠٠	٢٦,٠٠٠	٠,٠٠٠
٤	القدرة على	١٨ متر	متر	٦,٥٠٠	٢٦,٠٠٠	٢,٥٠٠	١٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
	بذل الجهد	٢٢ متر	متر	٦,٥٠٠	٢٦,٠٠٠	٢,٥٠٠	١٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
٥	الربط الحركي		ثانية	٦,٥٠٠	٢٦,٠٠٠	٢,٥٠٠	١٠,٠٠٠	٠,٠٠٠

قيمة U الجدولية = ٢,٠٠

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات للمجموعتين الربيع الأعلى والأدنى حيث جاءت جميع قيم U المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية مما يشير إلى صدق اختبارات القدرات التوافقية المستخدمة قيد البحث.

معامل الثبات لاختبارات القدرات التوافقية:

جدول (٤)

معامل ثبات القدرات التوافقية ن = ١٦

م	القدرات التوافقية		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
	القدرة على بذل الجهد	سرعة رد الفعل		س ١	س ٢	س ٢	س ١	
١	تحديد الوضع		سنتيمتر	١٥٤,٥٦٣	١٠٤,٣١٥	١٥٦,١٥٢	١٠٦,٣٦١	٠,٨٨٦
٢	الاتزان الحركي		ثانية	٨,٣٤٣	٠,٢٧٨	٨,٣٦١	٠,٢٢٦	٠,٩١٥
٣	سرعة رد الفعل		درجة	٤,٣٩١	٠,٣٠٥	٤,٣٦٩	٠,٣٤١	٠,٨٩١
٤	القدرة على	١٨ متر	متر	١٥١,٠٦٣	١٥,٢٦٤	١٥٢,١٩٢	١٥,٣٦٩	٠,٨٣٣
	بذل الجهد	٢٢ متر	متر	١٢٥,٨٧٥	١,٤٠٨	١٢٥,٣٣٦	١,٥١٦	٠,٨١٣
٥	الربط الحركي		ثانية	٨,٨٥٦	٠,٤٢٦	٨,٩٤٥	٠,٤٨٤	٠,٧١٥

قيمة R الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٢٦

يتضح من جدول (٤) ان هناك علاقة ارتباطية دالة بين القياس الأول والقياس الثاني حيث جاءت جميع قيم R المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات الاختبار.

ثالثاً: المعاملات العلمية لمقياس التردد النفسي:

معامل الصدق لمقياس التردد النفسي:

جدول (٥)

معامل صدق مقياس التردد النفسي ن = ١ ن = ٢ = ٤

م	المقياس	وحدة	الربيع الأعلى	الربيع الأدنى	مان
---	---------	------	---------------	---------------	-----

ويبتنى U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	القياس		
٠,٠٠٠	١٠,٠٠٠	٢,٥٠٠	٢٦,٠٠٠	٦,٥٠٠	درجة	مقياس التردد النفسي	١

قيمة U الجدولية = ٢,٠٠

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

معامل الثبات لمقياس التردد النفسي

جدول (٦)

معامل ثبات مقياس التردد النفسي

$$n = 16$$

م	المقياس	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س١	ع±١	س٢	ع±٢	
١	مقياس التردد النفسي	درجة	٩٦,٣١٣	٢,١٥٢	٩٧,٣٦٩	٢,٠٦٢	٠,٨٨٧

قيمة R الجدولية عند مستوى معنوية = ٠,٠٥ = ٠,٤٢٦

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني عند مستوى ٠,٠٥، مما يدل على ارتفاع معامل ثبات المقياس.

رابعا: المعاملات العلمية لمقياس التدفق المهاري:

معامل الصدق لمقياس التدفق المهاري:

جدول (٧)

معامل صدق مقياس التدفق المهاري

$$n = 1 = 2 = 4$$

مان ويبتنى U	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		وحدة القياس	المقياس	
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
٠,٠٠٠	٢٦,٠٠٠	٦,٥٠٠	١٠,٠٠٠	٢,٥٠٠	درجة	مقياس التدفق المهاري	١

قيمة U الجدولية = ٢,٠٠

يتضح من جدول (٧) 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 التدفق المهارى المستخدم قيد البحث.

معامل الثبات لمقياس التدفق المهارى:

جدول (٨)

معامل ثبات مقياس التدفق المهارى

ن = ١٦

م	المقياس	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س١	ع±١	س٢	ع±٢	
١	مقياس التدفق المهارى	درجة	٤٤,١٢٥	٢,٤١٩	٤٥,٢٦٣	١,٣٦٢	٠,٨٠٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٢٦

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني عند مستوى ٠,٠٥، مما يدل على ارتفاع معامل ثبات المقياس.

خامسا: برنامج تدريبات الساكيو المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية: ملحق (٦).

١. الهدف من البرنامج: التعرف على فاعلية تدريبات الساكيو المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية على بعض القدرات التوافقية، والتردد النفسي، والتدفق المهارى للتمرينات الايقاعية بأداة الحبل لطالبات المرحلة الثانوية.

٢. الاسس التي تم مراعاتها عند اعداد البرنامج:

-مراعات الخصائص المميزة للمرحلة السنية لأفراد العينة قيد البحث.
-مصاحبة اداء التدريبات بالبرمجة اللغوية العصبية من عبارات وكلمات تشجيعية ايجابية محفزة لكي تزيد من حماسة الاستمرار في الاداء وبذل مجهود أفضل إلى جانب تحقيق فاعلية الجانب النفسي اثناء التدريب.

-ان يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من آجلة.

٣. محددات البرنامج المقترح (تدريبات الساكيو المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية):

وتشير الباحثة إلى أن برنامج تدريبات الساكيو المصحوب بالبرمجة اللغوية العصبية موضح بالتفصيل في ملحق (٦).

كما قامت الباحثة بتدريب المجموعة الضابطة بأسلوب التدريب المعتاد عالية والمتبع في تحسين مستوى الاداء لمهارات التمرينات الايقاعية بأداة الحبل واتبعت معها نفس الجوانب التي طبقت مع المجموعة التجريبية ماعدا المتغير التجريبي المتمثل في تدريبات الساكيو بالبرمجة اللغوية العصبية:

الخطوات التنفيذية للبحث:

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياس القبلي في المتغيرات قيد البحث على عينة البحث الأساسية في الفترة من ١٠/١ إلى ٢٠١٩/١٠/٢ لعينة البحث الأساسية وذلك لإيجاد اعتدالية توزيع العينة، وكذلك التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث جدول (١٢): القياسات الأنثروبومترية قيد البحث (السن، الطول، الوزن)، (اختبارات الصفات البدنية، اختبارات القدرات التوافقية، مقياس التردد النفسي، مقياس التدفق المهارى).

اعتدالية توزيع عينة البحث:

جدول (٩)
اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات قيد البحث
ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معايير الالتواء
متغيرات النمو	العمر الزمني	سنة	١٥,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠٠
	الطول	سننيمتر	١٥٦,٠٠	١٥٦,٠٠	١,٧٦-
	وزن الجسم	كجم	٥٧,٩٣	٥٨,٠٠	٠,٣٤
اختبارات الصفات البدنية	القوة العضلية (قوة عضلات الرجلين).	كجم	٥٤,٨٣	٥٦,٠٠	١,٢٥-
	التحمل العضلي (تنتي الذراعين من وضع الانبطاح المائل المعد للبنات).	عدد	١٥,٤٠	١٥,٥٠	٠,٥٤-
	السرعة الانتقالية (العدو ٣٠ م من البدء العالي).	ثانية	٥,٩٠	٥,٩٠	٠,١٠
اختبارات القدرات التوافقية	التوافق (الوثب على الحبل للامام ٥ أث).	عدد	٩,٣٠	٩,٠٠	٠,٦٠
	تحديد الوضع	سننيمتر	١٥٤,٤٢	١٥٤,٠٠	٠,٤٢
	الاتزان الحركي	ثانية	٨,٣١	٨,٢٥	٠,١٧-
	سرعة رد الفعل	درجة	٤,٢٠	٤,١٥	٠,٢٠
	القدرة على بذل الجهد ١٨ متر	متر	١٣١,١٣	١٢٥,٥٠	٠,٠٩
	القدرة على بذل الجهد ٢٢ متر	متر	١٢٣,٠٠	١٢٣,٠٠	١,٠٦-
الربط الحركي	الربط الحركي	ثانية	٩,٠٠	٩,١٦	١,٩٧-
	مقياس التردد النفسي.	درجة	٩٥,٣٣	٩٥,٠٠	٠,٠٥-

المتغيرات				وحدة القياس	الانحراف المعياري	معايير الالتواء
مقياس التدفق المهاري				درجة	٤٣,٩٦	٠,٠١-٣,١٠

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث قد انحصرت بين (-٣: ٣+)، مما يشير إلى تماثل واعتدالية البيانات في جميع المتغيرات المرتبطة بقيد البحث، وهذا يعطي دلالة على خلو تلك البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثة باستخدام معادلات لدلالة الفروق وذلك للتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) في المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (١٠).

جدول (١٠)

التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث $n_1 = n_2 = 15$

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
١,٠٠٠	٠,٠٠٠	١٥,٠٠٠	٠,٠٢٦	١٥,٠٠٧	سنة	العمر الزمني
١,٢٥٦	١,٨٥٩	١٥٩,٨٠٠	٤,٥٧٠	١٥٨,٢٠٠	سنتيمتر	الطول
٠,٣٤٥	٢,١٢٠	٥٨,٠٦٧	٢,١١١	٥٧,٨٠٠	كجم	وزن الجسم
١,٦٣٧	٣,٢٨٣	٥٥,٧٣٣	٢,٧١٢	٥٣,٩٣٣	كجم	القوة العضلية (قوة عضلات الرجلين).
١,١٢٤	١,٢٨٠	١٥,٧٣٣	١,٩٠٧	١٥,٠٦٧	عدد	التحمل العضلي (ثنى الذراعين من وضع الانبطاح المائل المعد للنبات).
٠,١٦٢	٠,٤١٦	٥,٩١٣	٠,٤٨٥	٥,٨٨٧	ثانية	السرعة الانتقالية (العدو ٣٠ م من البدء العالي).
٠,٠٠٠	١,٩٨٨	٩,٣٣٣	٣,١٧٧	٩,٣٣٣	عدد	التوافق (الوثب على الحبل للأمام ١٥ ث).
٠,٧٤٦	١,٧٢٧	١٥٤,٨٦٧	٤,١٥٨	١٥٤,٠٠٠	سنتيمتر	تحديد الوضع
٠,٦٩٢	٠,٥٠٢	٨,٢٤١	٠,٦٠٦	٨,٣٨٢	ثانية	الاتزان الحركي
٠,٠١٨	٠,١٨٨	٤,٢٠٧	٠,٢٢٧	٤,٢٠٥	درجة	سرعة رد

الفعل						
القدرة على بذل الجهد ١٨ متر	١٣٠,٢٠٠	١٩,٣٧٧	١٣٢,٠٦٧	٢٤,٢٥٣	٠,٢٣٣	متر
القدرة على بذل الجهد ٢٢ متر	١٢٢,٤٦٧	٢,٥٦٠	١٢٣,٥٣٣	٣,٧٣٩	٠,٩١٢	متر
الربط الحركي	٩,٠١٢	٠,٣٤٢	٩,٠٠٣	٠,٣٥٧	٠,٠٧٣	ثانية
مقياس التردد النفسي	٩٥,٦٠٠	٢,٣٥٤	٩٥,٠٦٧	٢,٢٨٢	٠,٦٣٠	درجة
مقياس التدفق المهارى	٤٣,٤٠٠	٣,٤٣٩	٤٤,٥٣٣	٢,٧٢٢	١,٠٠١	درجة

قيمة ت الجدولية عند $0,05 = 1,107$

يتضح من جدول (١٠) أن الفروق بين المجموعتين غير دالة احصائياً وذلك لأن جميع قيم ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.
الدراسة الأساسية:

تم تنفيذ الدراسة الأساسية بتطبيق برنامج تدريبات الساكيو المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية المقترح على المجموعة التجريبية في الفترة من ١٠/٣ إلى ٢٠١٩/١٢/١٧ أي لمدة (١٠) أسابيع متصلة، تضمنت على (٣٠) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وهي أيام الأحد، الثلاثاء، الخميس، على عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية) وفق الخطوات التالية:

- ١- التأكد من رغبة الطالبات في حضور البرنامج والالتزام بأيام تطبيق البرنامج.
- ٢- التأكد من صلاحية الملعب.
- ٣- تم تنفيذ جلسة تمهيدية لعينة البحث تحت إشراف المعلمة (الباحثة) لتعريف الطالبات بالهدف العام من البرنامج المقترح.

القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية مباشرة تم إجراء القياس البعدي بتاريخ من ٢٠١٩/١٢/١٩ وذلك في المتغيرات قيد البحث على النحو الذي تم الإشارة إليه في القياسات القبليّة وهي: (القدرة التوافقية، التردد النفسي، التدفق المهارى)
المعالجات الإحصائية المستخدمة:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت)، معامل الارتباط، الوسيط، معامل الالتواء، النسبة المئوية.

عرض النتائج ومناقشتها:

اولاً: دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات بعض القدرات التوافقية والتردد النفسي والتدفق المهارى للتمرينات الايقاعية بأداة الحبل لطالبات المرحلة الثانوية قيد البحث:

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في بعض

القدرات التوافقية والتردد النفسي والتدفق المهارى للتمرينات

الايقاعية لطالبات المرحلة الثانوية قيد البحث ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ت	نسبة التغير
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
القدرات التوافقية	سنتيمتر	١٥٤,٨	١,٧٢	١٨٦,٢	١,٦٦	٥٣,٠	% ٢٠
	ثانية	٨,٢٤١	٠,٥٠	٥,٣٣٨	٠,٢٦	١٨,٧	% ٣٥
	درجة	٤,٢٠٧	٠,١٨	٦,٥٨٧	٠,٢٨	٢٤,٤	% ٥٧
	متر	١٣٢,٠	٢٤,٢	٨٠,٨٠	٢,٢٧	٨,٢٤	% ٣٩
	متر	١٢٣,٥	٣,٧٣	٨٧,٦٠	٤,٥٣	٢٣,٣	% ٢٩
	ثانية	٩,٠٠٣	٠,٣٥	٥,٥٣٣	٠,٥١	٢٠,٥	% ٣٩
	درجة	٩٥,٠٦	٢,٢٨	٤٧,٣٣	٢,٧١	٥٧,٨	% ٥٠
مقياس التدفق المهارى	درجة	٤٤,٥٣	٢,٧٢	٩٨,٧٣	٣,٠٣	٥٠,٤	% ١٢

قيمة ت الجدولية عند ٠,٠٥ = ١,٧٦١

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (بعض القدرات التوافقية والتردد النفسي والتدفق المهارى للتمرينات الايقاعية بأداة الحبل)، وذلك لصالح القياس البعدي حيث أن قيم ت المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٨,٢٤١ - ٥٧,٨٥٨)، وجميعهم أعلى من قيمة ت الجدولية والتي بلغت (١,٧٦١) عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اوضح جدول (١٤) أن جميع المتغيرات قيد البحث قد تحسنت لدى طالبات المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التحسن في



متغير القدرات التوافقية (تحديد الوضع ٢٠٪، الاتزان الحركي ٣٥٪، وسرعة رد الفعل ٥٧٪، والقدرة على بذل الجهد ١٨ ٪متر ٣٩٪، والقدرة على بذل الجهد ٢٢ متر ٢٩٪، الربط الحركي ٣٩ ٪)، بينما كانت نسبة تحسن التردد النفسي ٥٠ ٪، كما بلغت نسبة تحسن التدفق المهارى ١٢٢٪.

وتعزو الباحثة هذه الفروق الدالة احصائياً، ونسب التحسن في متغير بعض القدرات التوافقية لدى طالبات المجموعة التجريبية إلى التأثير الحادث نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو قيد البحث والذي تتضمن مجموعة من التدريبات الفردية والزوجية الامر الذي ادى إلى استثارة اهتمام الطالبات ودفعهن إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الاعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيريات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الاعصاب في تأثير تدريبات الساكيو على القدرات التوافقية في المجالات الرياضية المختلفة كدراسة فاضل دحام منصور، ٢٠١٨، محمد احمد همام، ٢٠١٨، منصور محمد باشا، ٢٠١٨

كما تعزو الباحثة خفض مستوى التردد النفسي في القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية نتيجة اشتراك الطالبات في البرنامج كمجموعة، حيث منح ذلك فرصة التفاعل الاجتماعي الإيجابي بين الطالبات وبعضهن وتكوين صداقات وعلاقات اجتماعية جديدة وأصبح هناك ارتياح وقدرة على التعبير عن الذات مع الآخرين سواء اثناء جزء التدريب البدني لتدريبات الساكيو أو المهارى الخاص بجملة التمرينات الايقاعية لأداة الحبل، وهذا ما تأكده دراسة حسام عبدالعزيز محمد، ٢٠١٦، عنايات محمد أحمد، وفاتن طه إبراهيم البطل، ٢٠٠٤ والتي تشير إلى أن التمرينات بأنواعها المختلفة من الرياضات المحببة إلى النفس وتساهم في علاج كثير من المشكلات النفسية كالانطواء والخجل والتردد وتساعد على الارتقاء بكفاءة الفرد البدنية والنفسية والاجتماعية وتزيد الثقة بالنفس، كما يتفق ذلك مع كلا من Brett Schneider, 2001, 2004, Nicole zarrett & Sandra Simpkins، والتي تشير نتائجهم إلى أن ممارسة التدريبات الرياضية إلى جانب مراعاة الجوانب النفسية تساعد على تنمية الثقة بالنفس والخفض من التردد النفسي واكتساب علاقات جيدة مع الأقران واكتساب مفهوم ذات جيد ويتفق ذلك ايضا مع نتائج دراسة نهلة أحمد درويش، ٢٠١٠ والتي تشير نتائجها إلى أن البرنامج النفس- حركي له تأثير إيجابي في خفض مستوى الخجل ويساعد الطالبات على الاندماج مع الآخرين والقدرة على المواجهة وخفض حدة التردد النفسي.

كما يوضح جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغير التدفق المهارى قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي، حيث

بلغت نسبة التحسن (١٢٢٪)، وتعزو الباحثة هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية والذي كان له تأثيراً إيجابياً حيث اشتمل على تدريبات توافقية متماثلة لطبيعة الاداء المهارى للتمرينات الايقاعية بأداة الحبل والتي بدورها قد ساهمت في الانسياب الحركي والعمل الامثل للعضلات وبالتالي عملت على الاقتصاد في الجهد ومن ثم الاختصار في الزمن والمساعدة على الاداء الحركي بشكل مسلسل ومستمر دون الشعور بالتعب أو الاحساس بالشعور في بذل مزيد من الجهد لأنهاء العمل المطلوب مما ساعد على التحسن في مستوى التدفق المهارى لطالبات ويتفق ذلك مع نتيجة دراسة كلا ممنصور محمد باشا، ٢٠١٨، مدحت شوقي طوس، ٢٠١٧، محمد حسني مصطفى، ٢٠١٦

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على أنه توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين (القبلي والبعدي) لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في بعض القدرات التوافقية والتردد النفسي والتدفق المهارى للتمرينات الايقاعية بأداة الحبل لطالبات المرحلة الثانوية.

ثانياً: دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات بعض القدرات التوافقية والتردد النفسي والتدفق المهارى للتمرينات الايقاعية بأداة الحبل لطالبات المرحلة الثانوية قيد البحث:

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات بعض القدرات التوافقية والتردد النفسي والتدفق المهارى للتمرينات الايقاعية لطالبات المرحلة الثانوية قيد البحث. ن = ١٥

نسبة التغير	ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	الفترات التوافقية
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط			
٣٪	٤,٥٤ ٤	١,٨٧٧	١٥٩,٣ ٣٣	٤,١٥ ٨	١٥٤, ٠٠٠	سنتيمتر	تحديد الوضع	
١٤٪	٩,٠٥ ٦	٠,٤٨٥	٧,٢١٥	٠,٦٠ ٦	٨,٣٨ ٢	ثانية	الاتزان الحركي	
٢٤٪	١٢,٦ ١٩	٠,١٧٧	٥,٢١١	٠,٢٢ ٧	٤,٢٠ ٥	درجة	سرعة رد الفعل	
٢٧٪	٧,٣١ ٣	٤,٠١٤	٩٤,٤٠ ٠	١٩,٣ ٧٧	١٣٠, ٢٠٠	متر	القدرة على بذل الجهد ١٨ متر	
٨٪	٥,١٦ ٥	٥,٨٣٧	١١٣,٢ ٦٧	٢,٥٦ ٠	١٢٢, ٤٦٧	متر	القدرة على بذل الجهد ٢٢ متر	

الربط الحركي	ثانية	٩,٠١	٠,٣٤	٧,٩٢٨	٠,٧٠٧	٧,٠٠٢	١٢٪
مقياس التردد النفسي.	درجة	٩٥,٦	٢,٣٥	٨٢,٦٠	٧,٠٧٩	٧,٧١	١٤٪
مقياس التدفق المهارى	درجة	٤٣,٤	٣,٤٣	٥٣,٢٠	٣,٦٤٩	٥,٧٩	٢٣٪

قيمة ت الجدولية عند ٠,٠٥ = ١,٧٦١

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات بعض القدرات التوافقية والتردد النفسي والتدفق المهارى للتمرينات الايقاعية بأداة الحبل لصالح القياس البعدي حيث أن قيم ت المحسوبة للمتغيرات قيد البحث (٤,٥٤٤ - ١٢,٦١٩)، وجميعها أعلى من قيمة ت الجدولية والتي بلغت عند مستوى معنوية ٠,٠٥ (١,٧٦١)، كما أوضح جدول (١٥) أن جميع المتغيرات قيد البحث قد تحسنت لدى طالبات المجموعة الضابطة، حيث بلغت نسبة التحسن في متغير القدرات التوافقية (تحديد الوضع ٣٪، والاتزان الحركي ١٤٪، وسرعة رد الفعل ٢٤٪، والقدرة على بذل الجهد ١٨ % متر ٢٧٪، والقدرة على بذل الجهد ٢٢ متر ٨٪، والربط الحركي ١٢٪)، بينما بلغت نسبة تحسن التردد النفسي ١٤ %، كما بلغت نسبة تحسن التدفق المهارى ٢٣٪.

وتعزو الباحثة هذه الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن في تلك المتغيرات لدى طالبات المجموعة الضابطة إلى التأثير الحادث من عملية التدريب المستمر والمتواصل الذى اتبع معهن حيث يشير (محمد لطفى السيد، ٢٠٠٦)، (محمد حسنى مصطفى، ٢٠١٦) أن عملية التكيف في التدريب والارتقاء بالمستوى لا يمكن ان يتم أو يتطور الا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل، كما ان البرنامج التدريبي المطبق عليهن والذي احتوى على تمارين بدنية ذات طابع مهارى ادى إلى ارتفاع مستوى القدرات التوافقية والذي بدوره ساعد على تحسن الجانب المهارى للطالبات والذي ظهر من خلال التدفق المهارى للأداء، كما ان انتظام عينة البحث الضابطة في الاستمرارية في التدريب وتلقى الاستحسان من المعلمة والتشجيع على الاداء وبذل مزيد من الجهد ادى إلى انخفاض مستوى التردد النفسي للطالبات واعطائهن مزيد من الثقة والامان النفسي عند اداء التمارين وكذلك مهارات التمارين الايقاعية بأداة الحبل، ويتفق ذلك ايضا مع دراسة كلا من (remco polman, et al:2009)، (Zoran milanovic,et al:2012)، والتي اشارت بنقدم المجموعات الضابطة عند استخدام البرامج التدريبية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على انه توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين (القبلي والبعدي) لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس

البعدي في بعض القدرات التوافقية والتردد النفسي والتدفق المهارى للتمرينات الايقاعية بأداة الحبل لطالبات المرحلة الثانوية.

ثالثاً: دلالة الفروق بين متوسط القياسين (البعديين) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات بعض القدرات التوافقية والتردد النفسي والتدفق المهارى للتمرينات الايقاعية بأداة الحبل لطالبات المرحلة الثانوية قيد البحث:

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (البعديين) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات بعض القدرات التوافقية والتردد النفسي والتدفق المهارى للتمرينات الايقاعية بأداة الحبل لطالبات المرحلة الثانوية قيد البحث.

$$n_1 = n_2 = 15$$

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
٤١,٥ ٤٣	١,٦٦ ٨	١٨٦,٢ ٦٧	١,٨٧٧	١٥٩,٣ ٣٣	سنتيمتر	القدرات التوافقية
١٣,١ ٧٣	٠,٢٦ ٣	٥,٣٣٨	٠,٤٨٥	٧,٢١٥	ثانية	
١٥,٧ ٨٦	٠,٢٨ ٨	٦,٥٨٧	٠,١٧٧	٥,٢١١	درجة	
١١,٤ ١٧	٢,٢٧ ٤	٨٠,٨٠ .	٤,٠١٤	٩٤,٤٠ .	متر	
١٣,٤ ٥٢	٤,٥٣ ٢	٨٧,٦٠ .	٥,٨٣٧	١١٢,٢ ٦٧	متر	
١٠,٥ ٩٤	٠,٥١ ٦	٥,٥٣٣	٠,٧٠٧	٧,٩٢٨	ثانية	
١٨,٠ ١٣	٢,٧١ ٧	٤٧,٣٣ ٣	٧,٠٧٩	٨٢,٦٠ .	درجة	مقياس التردد النفسي
٣٧,١ ٥٨	٣,٠٣ ٥	٩٨,٧٣ ٣	٣,٦٤٩	٥٣,٢٠ .	درجة	مقياس التدفق المهارى

قيمة ت الجدولية عند ٠,٠٥ = ١,١٠٧

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (البعديين) لكلا من المجموعتين الضابطة التجريبية في متغيرات بعض القدرات التوافقية والتردد النفسي والتدفق المهارى للتمرينات الايقاعية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.



وتعزو الباحثة هذه الفروق التي جاءت في صالح المجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية، والذي كان له تأثير إيجابي على المجموعة التجريبية بدرجة متقدمة عن تأثير البرنامج التقليدي الذي طبق على المجموعة الضابطة، حيث ان البرنامج التدريبي لتدريبات الساكيو اوضح تقدما في تحسن بعض القدرات التوافقية، حيث اشتمل على تدريبات لتنمية القدرات التوافقية والتي بدورها ساعدت العضلات على القيام بعملها بشكل مثالي، والذي ظهر تأثيره من خلال الانسياب الحركي، والتدفق المهاري، وبالتالي عملت على الاقتصاد في الجهد وكذلك الزمن، ويتفق ذلك مع ما ذكره (Zoran, 2012) و Milanović, et al من أن تدريبات الساكيو تعتبر أحد الأشكال التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات التوافقية والتي من أهمها الرشاقة والسرعة بأنواعها، والتوران والدقة، كما اتضح ذلك التحسن في نواحي التدفق المهاري للطالبات في التمرينات الايقاعية بأداة الحبل، وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه (سوسن السعيد عبد الحميد، ٢٠١٧) وهو أن مهارات التمرينات الايقاعية تتطلب لأتقنها استخدام تدريبات خاصة تشتمل على السرعة والاتزان والرشاقة العامة بالإضافة إلى القدرات الإدراكية المتمثلة في اتخاذ القرارات والدقة البصرية وسرعة رد الفعل البصرية.

كما تتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة نهلة أحمد درويش، ٢٠١٠ والتي أشارت إلى أن البرامج النفس-حركية لها تأثير إيجابي على تنمية الثقة بالنفس وخفض مستوى الخجل والتردد النفسي للفتيات المراهقات وكذلك دراسة نهال صلاح عبادة، ٢٠١٠ والتي تشير إلى انخفاض درجة القلق والتردد النفسي وتحسين مستوى الأداء لدى طالبات المجموعة التجريبية، بالإضافة إلى نتائج دراسة حسام عبد العزيز محمد جودة، ٢٠١٦ والتي أشارت نتائجها إلى أن مراعاة الجانب النفسي والعبارات المشجعة والمحفزة تساهم في خفض التردد النفسي.

كما أشار جدول (١٣) إلى أن هناك تحسن ملحوظ في التدفق المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة ذلك التحسن إلى ان برنامج تدريبات الساكيو المصحوب بالبرمجة اللغوية العصبية ساعدت على تنمية بعض القدرات التوافقية إلى جانب خفض التردد النفسي عند أداء الطالبات لجملة التمرينات الايقاعية بأداة الحبل والتي انعكست بشكل ملحوظ على التدفق المهاري لديهن، وهذا ما تؤكدته نتائج العديد من الباحثين كا رانيا محمد عبدالجواد، ٢٠١٨، منصور محمد باشا، ٢٠١٨، مدحت شوقي طوس، ٢٠١٧ من أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها. وبذلك قد تحققت صحة الفرضية الثالثة والتي تنص على توجد فروق داله إحصائياً بين فرق متوسطات القياسين (البعدين) للمجموعتين

الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية والتردد النفسي والتدفق المهارى للتمرينات الايقاعية بأداة الحبل لطالبات المرحلة الثانوية.

الاستنتاجات:

- البرنامج التدريبي التقليدي المتبع مع المجموعة الضابطة كان له تأثيرا إيجابيا فى المتغيرات قيد البحث.
- البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية كان له تأثيرا إيجابيا فى تنمية بعض القدرات التوافقية، والخفض من التردد النفسي، وتحسن التدفق المهارى للتمرينات الايقاعية لطالبات المجموعة التجريبية.
- وجدت فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين (القبلي والبعدي) لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي فى بعض القدرات التوافقية والتردد النفسي والتدفق المهارى للتمرينات الايقاعية بأداة الحبل لطالبات المرحلة الثانوية.
- وجدت فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين (القبلي والبعدي) لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي فى بعض القدرات التوافقية والتردد النفسي والتدفق المهارى للتمرينات الايقاعية بأداة الحبل لطالبات المرحلة الثانوية.
- وجدت فروق داله إحصائياً بين فرق متوسطات القياسين (البعدين) للمجموعتين الضابطة، والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى بعض القدرات التوافقية والتردد النفسي والتدفق المهارى للتمرينات الايقاعية بأداة الحبل لطالبات المرحلة الثانوية.

التوصيات:

- استخدام تدريبات الساكيو فى تنمية القدرات التوافقية للطلاب فى كافة المراحل السنية والتعليمية فهى صممت لتلائم متطلبات جميع المستويات الرياضية، حيث يمكن استخدامها مع الناشئين والشباب والاطفال بشكل يتناسب وقدراتهم وامكاناتهم، وتسهم فى اعطاء الفرصة للتنوع والابتكار فى اعداد وتنفيذ التمرينات كما انها تمثل تدريبات وظيفية كونها تسهم فى تحسين القدرة الحركية والكفاءة العصبية والعضلية.
- مصاحبة البرمجة اللغوية العصبية للبرامج التدريبية المختلفة حيث تزيد من الحماسة والاستمرارية والتشجيع على التدريب، والثقة بالنفس، ودعم العديد من الجوانب النفسية الايجابية.
- تقنين تدريبات الساكيو مع الأداءات المهارية للرياضات المختلفة للارتقاء بمستوى الاداء الخاص بتلك الرياضات.



- ضرورة اهتمام المعلمين فى المدارس بدمج النواحي التعليمية ببرامج تدريبية متنوعة لرفع الكفاءة البدنية للطلاب.
- الاهتمام بالنواحي النفسية للطلاب لما لها من تأثير فعال على افكارهم و ممارساتهم واتجاهاته نحو ممارسة الرياضة.

المراجع:

١. إبراهيم الفقى. (٢٠١٣): البرمجة اللغوية العصبية. القاهرة: دار أجيال للنشر والتوزيع.
٢. أسامة كامل راتب، ابراهيم عبدربه خليفة. (٢٠٠٥): النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى للطفل والانشطة الرىاضية المدرسية القاهرة: دار الفكر العربي.
٣. أسامه كامل راتب. (٢٠٠٧م): علم نفس الرياضة والمفاهيم والتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
٤. أسامه كامل راتب. (٢٠١١): الاعداد النفسى للناشئين دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور. القاهرة: دار الفكر العربي.
٥. إكرام السيد السيد، دعاء محمد كامل. (٢٠١٨): أثر برنامج مقترح على الثقة بالنفس والتردد النفسى وبعض متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
٦. إكرام السيد السيد، رباب عطية وهبه بكر. (٢٠١٨): نسبة مساهمة بعض المهارات النفسية فى التدفق المهارى لدى لاعبات الجمباز، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
٧. تامر محمود ذنون. (٢٠١٢): التردد النفسى للاعبى منتخبات كليات جامعة الموصل للألعاب الفردية وعلاقته بمستوى انجازه، مجلة أبحاث كلية التربية الاساسية، كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل، مجلد ١٢، العدد (١).
٨. جوزيف أوكونور، وجون سيمو. (٢٠٠٤): مهارات الحياة فى البرمجة اللغوية العصبية، ترجمة إسامة جناد وباسل الشيخ محمد، ط١، سوريا، مركز أفاق بلا حدود، دمشق.
٩. حسام عبد العزيز محمد جودة. (٢٠١٦م): تأثير برنامج الألعاب الترويحية الرياضية على مستوى التردد النفسى خلال الفترة الانتقالية لدى ناشئى كرة القدم، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد (٣)، العدد (٤١).
١٠. دلاور كريم عمر. (٢٠١٤): مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية لناشئ التنس الأرضي من ١٥ - ١٧ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١١. رانيا محمد عبد الجواد. (٢٠١٨): تأثير تدريبات الساكيو على رشاقة رد الفعل وبعض اساليب الهجوم المضاد لناشئ الكومتيه فى رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، مجلد (٣)، عدد اكتوبر.



١٢. زكى محمد محمود حسن. (٢٠١٥): اسلوب تدريب *S.A.Q* السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
١٣. سوسن السعيد عبد الحميد. (٢٠١٧): برنامج تعليمي مقترح باستخدام أنشطة المنتسوري على تحسين القدرات التوافقية وبعض المهارات الأساسية في التمرينات الفنية الإيقاعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
١٤. سوسن السعيد عبد الحميد. (٢٠١٨): فاعلية البرمجة اللغوية العصبية على تحسين الثقة بالنفس ومستوى الأداء المهارى في التمرينات الإيقاعية، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مجلد (٣١)، عدد ديسمبر، الجزء الرابع.
١٥. صدقي نور الدين محمد. (٢٠٠٤): علم نفس الرياضة. القاهرة: المكتب الجامعي الحديث.
١٦. طارق محمد بدر الدين. (٢٠١٦): الرعاية النفسية للناشئ الرياضي. الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لندنيا للطباعة.
١٧. عالية عادل شمس الدين. (٢٠١٣): فعالية البرمجة اللغوية العصبية على تحسين دافعية الإنجاز ومستوى الأداء في الباليه، مجلة سيناء لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية بالعريش، جامعة قناة السويس.
١٨. عبد الرحمن الفيقي. (٢٠٠٤): تطوير الذات واكتساب المهارات، منتديات البرمجة اللغوية العصبية. <http://www.arnlp.com>
١٩. عبد العزيز عبد المجيد. (٢٠٠٧): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: ط٢، مركز الكتاب للنشر.
٢٠. عصام عبد الخالق. (٢٠٠٥): التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات). الاسكندرية: منشأة المعارف، ط١٢.
٢١. عمرو صابر حمزة. (٢٠١٢): تأثير التدريبات الوظيفية على العناصر الكبرى في الدم ورشاقة رد الفعل ومستوى أداء المهارات المركبة لدى ناشئ المبارزة، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات (علوم وفنون)، جامعة الاسكندرية.
٢٢. عمرو صابر حمزة، نجلاء البدرى، بديعه عبد السميع. (٢٠١٦): تدريبات الساكيو. القاهرة: دار الفكر العربي.
٢٣. عنايات محمد أحمد، وفاتن طه إبراهيم البطل. (٢٠٠٤): التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعي والعروض الرياضية). القاهرة: دار الفكر العربي.
٢٤. عنتر سليمان. (٢٠٠٧): دبلوم البرمجة اللغوية العصبية. المركز العالمي للبرمجة اللغوية العصبية: www.icnlp.net
٢٥. فاضل دحام منصور. (٢٠١٨): تأثير تدريبات الساكيو في بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميوية وفق خطوط اللعب للاعبى منتخب جامعة واسط بكرة القدم، جامعة واسط، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

https://www.researchgate.net/publication/327581671_tdrybat_alsaky_w_mtghyrat_fsywlwjyt_bd_altdyl_2018

٢٧. ليلي جمال مهني. (٢٠١٨): تأثير تدريبات الساكيو على بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة ١١٠ متر حواجز لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية الرياضية، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، الجزء (٣)، العدد (٤٦).
٢٨. محمد احمد همام. (٢٠١٨): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبين كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.
٢٩. محمد السعيد أبو حلاوة. (٢٠١٣): حالة التدفق: المفهوم، الأبعاد، والقياس، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية، العدد (٢٩).
٣٠. محمد حسن علاوى. (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
٣١. محمد حسن علاوى. (٢٠١٢): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية. القاهرة: مطبعة المدني.
٣٢. محمد حسني مصطفى. (٢٠١٦): تأثير تدريبات الساكيو s.a.q على القدرات التوافقية لدى لاعبي المشروع القومي بمحافظة الدقهلية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد (٧٦).
٣٣. محمد طه (٢٠٠٢): الأسس النفسية لانتقاء الناشئين. القاهرة: المطابع الأميرية.
٣٤. محمد عاطف الأبحر. (٢٠٠٠): التدريس والأنشطة الرياضية المدرسية. القاهرة: دار الإصلاح.
٣٥. محمد عبد الستار. (٢٠١٢): تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية الخاصة لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٣٦. محمد لطفي السيد. (٢٠٠٦): الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي رؤية تطبيقية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
٣٧. مدحت شوقي طوس. (٢٠١٧): تأثير تدريبات الساكيو s,q,a على بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي، العدد (٦).
٣٨. مروة علواني. (٢٠١٣): فعالية برنامج علاجي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في خفض الرهاب الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جامعة الزقازيق.
٣٩. مصطفى حسين باهى، وسمير عبد القادر جاد. (٢٠٠٦): سيكولوجية الأداء الرياضي - نظريات، تحليلات، تطبيقات. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

٤٠. منصور محمد باشا. (٢٠١٨): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية والأداءات الخطئية الدفاعية الفردية لناشئ كرة القدم بدولة الكويت، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.
٤١. ميثم صالح كريم. (٢٠١٧): فاعلية برنامج إرشادي وفق الخرائط العقلية للحد من التردد النفسي عند الطلاب، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، مجلد (١٠)، العدد (٤).
٤٢. نزار الطالب وكامل طه لويس. (٢٠٠٠): علم النفس الرياضي. بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر.
٤٣. نعمان هادي الخزرجي. (٢٠١٧): الصلابة النفسية وعلاقتها بالتردد النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم (الصالات)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، مجلد (١٠)، العدد (١).
٤٤. نهال صلاح الدين سليمان (٢٠١٠): فعالية برنامج إرشادي على درجة القلق ومستوى الأداء في السباحة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، مجلد المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الأول، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة الهاشمية الأردنية.
٤٥. نهلة أحمد درويش. (٢٠١٠): برنامج نفسي حركي وتأثيره على الخجل ومستوى أداء مهارات الجمباز بالمدارس الثانوية المشتركة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
٤٦. هشام هنداوي، أحمد عبد الزهرة، حامد نوري. (٢٠٠٦): التردد النفسي لدى لاعبي الجمناستك عند أداء مهارة القفزة الأمامية على حصان القفز، مجلة القادسية، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.
٤٧. يحيى الحاوي وإسماعيل السيد. (٢٠٠٤): الموهبة الرياضية والإبداع الحركي (الباب الذهبي للدخول للرياضة العالمية). الزقازيق: المركز العربي للنشر.
48. Benny, Richard.(2002): the effect of NLP program of body movement in self Delopmment meta blications. Vol.2 n1r
49. Brett Shneider.(2001): The effect of physical activity in the clubs and growth adolescents in Germany Europear- Journal. Of sport – science vol. (1).
50. Ellis, A. (2003): Self confidence and rational emotive behavior therapy, journal of cognitive. psychology the rapy: an international quarterly vol. 12, pp. 225–240.
51. Harackiewicz, j., and elliot, A.,.(1998) :The joint effects of target and purpose goals on intrinsic motivation: a mediational analysis. Personality and social psychology bulletin, vol. (24),



52. Hohmann A, Lames. M,& letzelter .M. .(2002): Einfuhrung in die Training wissen schaft, (2.Aufl,) Limpert wiebe L sheim.
53. Jackson, S. and Marsh, H.(1996):Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale. Journal of sport and exercise psychology, vol. (18)
54. Julius Kasa,(2005): Relationship of Motor Abilities and Motor skills in sport Games , Journal of Human Kinetics , volume 12.
55. Kowal, J., and Fortier,M. (1999): Motivational determinants of flow: contributions from self – determination theory, the journal of social psychology, vol. (139).
56. Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini. (2011): Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285–292
57. Nicole Zarrett&Sandra Simpkins.(2004):What are youth Doing in their leisure time?aposter session presented at ,Biennial Meeting of SRA organized by Gender and achievement.
58. Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards (2009): Effects of SAQ, Training and Small– Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4, 494–505.
59. Stuart Biddle.(1995): European perspective on Exercise and sport psychology by Human kinetics publishers.
60. Velmurugan G. & Palanisamy A. (2012): Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3 ,Issue : 11, 432 24
61. Vlachopoulous, s., karageorghis, c., and terry, p.,(2000.) :Hierarchical confirmatory factor analysis of the flow state scale in an exercise. Journal of sport science, creativity research journal, vol. (5),
62. Zoran Milanović, Goran Sporiš, Nebojša Trajkovi, Nic James, Krešimir Šamija. (2012): Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine, 12, 97–103.