



## برنامج نفسي بدني لتحسين مستوى الثقة الرياضية والقدرات التوافقية في بعض المنافسات الرياضية

الباحث / معزز عبدالفتاح عبادة محمد

### مقدمة البحث

إن الوصول باللاعب الى أفضل مستوى في الأداء يكمن بتهيئته وإعداده الجيد للمنافسات الرياضية من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقاً من قبل المدرب ، والذي يشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي فضلاً عن الإعداد النفسي والذي لا تقل أهميته في وصول اللاعب الى أفضل مستوى قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية، ومن خلال التطور الذي حصل للرياضة وفي مختلف الأنشطة الرياضية ما هو الا حصيلة ابحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية، ولعل مجال علم النفس الرياضي هو احد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي، اذ كانت اولى تلك الدراسات والبحوث التي بدأ بها هذا العلم هي دراسة الشخصية الرياضية تلتها دراسات في بعض الظواهر النفسية (كالقلق والخوف والاستثارة الانفعالية) وعلاقتها بالانجاز الرياضي، وقد اشارت نتائج هذه الدراسات الى ان العامل النفسي يؤثر في بعض الاحيان سلباً في الانجاز الرياضي ويؤثر في احيان أخرى ايجاباً .

يذكر أسامة كمال راتب (٢٠٠٠م) نقلاً عن ديفيد كايوس (David Kayou) ، أن الثقة الرياضية حالة عقلية ، اكثر من كونها انفعالا واقعيا ، حيث أن الرياضيين يفكرون دائماً في الثقة كجزء من مشاعرهم ، لذا فإنه يفضل ان يتعامل معها كأحد اوجه الانفعالات بدلا من الاقتصار على أنها سلسلة من الافكار (٢ : ١٧ )

ويرى وودكارت woodcarte (٢٠٠٦ م) أن القدرات التوافقية تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة لتحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري والبدني للاعب ، حيث تنبثق من الأداء النوعي للنشاط الرياضي التخصصي ، ولذلك فإن تنميتها وتطويرها يخدم الجانب الفني بشكل كبير ، و أن القدرات التوافقية تعد أحد أهم وسائل الضبط والتحكم في الأداءات الحركية المختلفة ، ومن ثم فإن توافر هذه القدرات لدى اللاعبين يمكنهم من الوصول إلى أفضل درجات توافق الأداء المطلوب . (١٤ : ٥٣)

إن الوصول للمستويات العالية من أهم الأمور التي تشغل عقل وفكر الرياضيين والمدربين، ولذلك ينبغي أن يتم الاهتمام بعملية التدريب الرياضي كونها عملية تربوية منظمة تخضع للأساليب والمبادئ، مستفيدة من مبدأ التكامل من العلوم والمعارف المختلفة والتي تهدف إلى الوصول باللاعب لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية في المواقف التنافسية في حدود ماتسمح به قدراته البدنية والفسولوجية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية . (٤ : ٧)



الوظيفة :- اخصائي رياضي بجامعة الأزهر

### مشكلة البحث :-

وبما أن التوجه نحو المنافسة الرياضية له من الأهمية الشيء الكثير كونه عاملاً حاسماً في تحقيق الانجازات، إذ كلما زادت ثقة الرياضي بنفسه لامتلاكه المؤهلات البدنية والفنية وال نفسية والخطئية التي تساعده في الدخول للمنافسة ، فإنه سيتوجه نحوها بكل حماس لوجود الحافز أو الدافع وبالمقابل عندما يفقد ذلك فإنه سيبحث عن المبررات التي يراها سبب الفشل أو عدم الاهتمام.

ومن هذا المنطلق اهتم الباحثون في إعداد الدراسات والبرامج التي تهتم بالإعداد النفسى والبدنى.

من خلال خبرة الباحث كلاعب وعمله أخصائي رياضي برعاية الشباب بإحدى الجماعات وقيامه بتدريب بالعديد من الأندية وملاحظة الفرق الرياضية على اختلاف المصطلحات لاحظ الاهتمام بالناحية البدنية والناحية المهارية والناحية الخطئية وإهمال العامل النفسى الذي أصبح هو الفيصل بين لاعب وآخر، ولأن هناك ارتباط وثيق بين الناحية البدنية والنفسية، والنفسية والبدنية لأن الاهتمام بالناحية النفسية يُعلي من قدرة اللاعب على الأداء البدني، وبالتالي يزيد من ثقة الرياضي بنفسه لتزيد بعض القدرات التوافقية للاعبين ليصبح أداء اللاعبين متميز.

لذا سعى الباحث إلى إجراء هذه الدراسة تحت عنوان " برنامج نفسي بدنى لتحسين مستوى الثقة الرياضية والقدرات التوافقية فى بعض المنافسات الرياضية".

### هدف البحث : The Research Aim

يهدف البحث إلى :

- التعرف على تأثير البرنامج النفسى-البدنى على تحسين مستوى الثقة الرياضية والقدرات التوافقية فى بعض المنافسات الرياضية (قيد البحث).

### فروض البحث

١-توجد فروق ذات دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث (مستوى الثقة الرياضية والقدرات التوافقية) فى بعض المنافسات الرياضية قيد البحث .



## مصطلحات البحث

### ١- برنامج نفسي - بدني (\*)

عبارة عن برنامج يتضمن مجموعة من التمرينات المقننة والانشطة الرياضية التي تستهدف المجموعات العضلية للجسم بتكامل مع بعض المهارات النفسية، فالبرنامج بذلك يتمثل في اتجاهين هامين الاول يركز علي النشاط البدني والثاني يركز علي الاساليب والمهارات النفسية .

### ٢- الثقة بالنفس

ويعرف عمرو حسن احمد بدران (٢٠٠٧م) سمة الثقة بالنفس بأنها قدرة اللاعب الايمانية نحو تحقيق الفوز في ضوء معرفته بنواحي قوته وضعه واستقافته منها للوصول الي افضل النتائج . (٦ : ٦٨)

### ٣- القدرات التوافقية

يعرفها جمال اسماعيل مطاوع (٢٠٠٢م) انها عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للانجاز الرياضي تمكن اللاعب في جميع انواع الانشطة الرياضية من التحكم في الاداء الحركي. (٣ : ١٢)

### اجراءات البحث :-

**منهج البحث :** لقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لعينة رياضية واحدة تم تقسيمها إلى ثلاث مجموعات، وحسب نوع النشاط الرياضي باستخدام القياس القبلي والبعدي.

**عينه البحث :** تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من ناشئي ثلاث رياضات وكان اجمالي حجم العينه ( ٦٠ ) ناشيء وتم تقسيمهم كالآتي :

**المجموعه الاولى :** ( ٢٠ ) ناشيء من ناشئي كره القدم بنادي الجمهوريه بشبين الكوم تم تقسيمهم الي ( ١٠ ) ناشئين للتجربه الاساسيه و ( ١٠ ) ناشئين كعينه استطلاعيه

**المجموعه الثانيه :** ( ٢٠ ) ناشيء من ناشئي السباحه بنادي الجمهوريه بشبين الكوم تم تقسيمهم الي ( ١٠ ) ناشئين للتجربه الاساسيه و ( ١٠ ) ناشئين كعينه استطلاعيه

**المجموعه الثالثه :** ( ٢٠ ) ناشئي من ناشئي رياضه الجودو منهم ( ١٠ ) ناشئين بنادي الجمهوريه بشبين الكوم من ناشئي رياضه الجودو للتجربه الاساسيه و ( ١٠ ) ناشئين كعينه استطلاعيه من استاد شبين الكوم .

ليصبح إجمالي العينة الأساسية (٣٠) والعينة الاستطلاعية (٣٠) المقيدتين بالأندية المصرية والمسجلين بالاتحادات الرياضية المصرية المختلفة.



## شروط اختيار العينة :

- ان يكون جميع افراد المجموعه الاولي من ناشئي كره القدم المسجلين بالاتحاد المصري لكره القدم لموسم ٢٠١٧ - ٢٠١٨
  - ان يكون جميع افراد المجموعه الثانيه من ناشئي رياضه السباحه المسجلين بالاتحاد المصري للسباحه لموسم ٢٠١٧ - ٢٠١٨
  - ان يكون جميع افراد المجموعه الاولي من ناشئي رياضه الجودو المسجلين بالاتحاد المصري للجودو لموسم ٢٠١٧ - ٢٠١٨
  - ان يكون جميع افراد العينه من المرحله السنيه ( ١٣ - ١٤ ) سنه
  - ان يكون اشتركوا علي الاقل في احد البطولات الرياضيه علي مستوي الجمهوريه الخاصه بنوع الرياضه التي يشارك فيها او يمارسها
- تجانس عينه البحث الثلاثه :

## جدول ( ١ )

تجانس عينه البحث للعينات الثلاثه في متغير السن والطول والوزن

والعمر التدريبي للعينات الثلاثه

ن = ٣٠

المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	
157.9	158	3.144	0.84	0.798	السن
151.233	150	4.04	0.605	0.569	الطول
51.3	50	4.078	0.552	0.397	الوزن
36.433	37	2.459	-0.734	0.48	العمر التدريبي

يتضح من جدول ( ١ ) ان معامل الالتواء انحصر ما بين  $\pm 3$  مما يدل علي التوزيع الطبيعي لعينه البحث وبالتالي تجانس عينه البحث في متغير السن والطول والوزن والعمر التدريبي

## جدول ( ٢ )

تجانس عينه البحث للعينات الثلاثه في متغير الثقه بالنفس للعينات الثلاثه

ن = ٣٠

المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	
3.124	3.115	0.161	0.611	-0.067	الثقه بالنفس

يتضح من جدول ( ٢ ) ان معامل الالتواء انحصر ما بين  $\pm 3$  مما يدل علي التوزيع الطبيعي لعينه البحث وبالتالي تجانس عينه البحث في متغير الثقه بالنفس للعينات الثلاثه



## جدول ( ٣ )

تجانس عينه البحث للعينات الثلاثة في قياس القدرات التوافقية للعينات الثلاثة

ن = ٣٠

معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	
-0.382	0.478	0.234	12.99	13.071	الاداء المركب
-1.108	-0.135	1.486	13	13	الانتقال فوق العلامات
-1.089	0.192	5.575	51	50.767	تمرير كره
-0.461	0.561	0.523	16.117	16.116	الدوائر المرقمه
-0.686	0.797	6.799	75	77.9	الثقه بالنفس

يتضح من جدول ( ٣ ) ان معامل الالتواء انحصر ما بين  $\pm 3$  مما يدل علي التوزيع الطبيعي لعينه البحث وبالتالي تجانس عينه البحث في قياس القدرات التوافقية بالنفس للعينات الثلاثة

## جدول ( ٤ )

تجانس عينه البحث لمجموعه التجريبيه الاولى ( كره القدم ) في مستوي الاداء الفني

معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	
-0.207	0.12	0.616	1	0.8	تمرير الكره بالراس بدوائر متتابعه
-0.987	0.674	1.165	3	3.1	ضرب الكراه بالراس علي دوائر متبعده
-0.451	0.328	1.455	5	5.3	تنطيط الكره بالراس لاكثر عدد مرات
-0.446	0.712	0.681	0.5	0.6	تصويب الكره بالراس لاكثر عدد من المرات
-1.242	0.945	0.47	0	0.3	تصويب الكره بالراس علي مرمي مقسم في الجزء الايمن

يتضح من جدول ( ٤ ) ان معامل الالتواء انحصر ما بين  $\pm 3$  مما يدل علي التوزيع الطبيعي لعينه البحث وبالتالي تجانس عينه البحث في متغير مستوي الاداء الفني



## جدول ( ٥ )

تجانس عينه البحث في مستوى الاداء الفني للمجموعه التجريبيه الثانيه ( السباحين )

ن = ٢٠

التفطح	الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	
-0.408	0.839	0.804	7.392	7.59	زمن البدء
-0.605	0.953	1.378	11.61	12.094	زمن سباحه ٢٥ م الاولي
0.196	0.91	1.392	15.477	15.627	زمن سباحه ٢٥ م الثانيه
1.981	1.681	2.029	8.712	9.514	زمن الدوران
-1.076	0.629	2.771	15.543	15.926	زمن سباحه ٢٥ م الثالثه
-1.233	0.468	2.226	17.061	17.01	زمن سباحه ٢٥ م الرابعه
-1.45	-0.006	0.52	3.333	3.221	النهايه
-0.335	0.847	4.476	49.192	49.915	متوسط تردد الضربات
-0.767	-0.249	0.224	1.8	1.815	متوسط طول الضربات
-1.289	0.486	6.908	62.007	61.69	زمن ١٠٠ م

يتضح من جدول ( ٥ ) ان معامل الالتواء انحصر ما بين  $\pm 3$  مما يدل علي التوزيع الطبيعي لعينه البحث وبالتالي تجانس عينه البحث في مكونات الاداء الفني لدي سباحي ١٠٠ م حره

## جدول ( ٦ )

تجانس عينه البحث التجريبيه الثالثه ( لاعبي الجودو ) في المستوي المهاري

ن = ٢٠

معامل التفطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	
-1.366	-0.023	3.518	70.5	70.2	ايبون سيوناجي
-1.454	0.138	4.156	69.5	69.7	هراي جوشي
1.967	-1.454	5.986	75.5	74.6	اوسوتو جاري
1.096	-1.033	4.073	75	74.2	او انتش جاري
-1.262	0.479	6.295	69.5	71.4	سيو اتوشي
0.216	-1.074	6.014	74.5	72.8	هراي جوشي & اوسوتو جاري
-1.097	-0.081	5.139	73	72.9	اوتش جاري & اوتشي ماتا

يتضح من جدول ( ٦ ) ان معامل الالتواء انحصر ما بين  $\pm 3$  مما يدل علي التوزيع الطبيعي لعينه البحث وبالتالي تجانس عينه البحث في القدرات التوافقية لدي المجموعه التجريبيه الثالثه ( لاعبي الجودو )



تكافؤ عينه البحث :

## جدول ( ٧ )

تحليل التباين بين المجموعات الثلاثة في متغير السن والطول والوزن

الدلالة الاحصائية	ف	متوسط المربعات	درجه الحريه	مجموع المربعات		
.963	.038	.400	2	.800	بين المجموعات	السن
		10.589	27	285.900	داخل المجموعات	
			29	286.700	المجموع	
.890	.117	2.033	2	4.067	بين المجموعات	الطول
		17.381	27	469.300	داخل المجموعات	
			29	473.367	المجموع	
.869	.141	2.500	2	5.000	بين المجموعات	الوزن
		17.678	27	477.300	داخل المجموعات	
			29	482.300	المجموع	
.593	.533	3.333	2	6.667	بين المجموعات	العمر التدريبي
		6.248	27	168.700	داخل المجموعات	
			29	175.367	المجموع	

قيمه ف الجدوليه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ = ٤,١٨

يتضح من جدول ( ٧ ) لا توجد فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي بين المجموعات الثلاثة حيث كانت قيمه ف المحسوبه اصغر من قيمه ف الجدوليه وقيمه الدلاله الاحصائيه اكبر من ٠,٠٥

## جدول ( ٨ )

تحليل التباين بين المجموعات الثلاثة في قياس الثقة بالنفس

الدلالة الاحصائية	ف	متوسط المربعات	درجه الحريه	مجموع المربعات		
.816	.205	.006	2	.011	بين المجموعات	الثقه بالنفس
		.027	27	.736	داخل المجموعات	
			29	.748	المجموع	

قيمه ف الجدوليه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ = ٤,١٨

يتضح من جدول ( ٨ ) لا توجد فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ في قياس الثقه بالنفس بين المجموعات الثلاثة حيث كانت قيمه ف المحسوبه اصغر من قيمه ف الجدوليه وقيمه الدلاله الاحصائيه اكبر من ٠,٠٥

**جدول ( ٩ )**
**تحليل التباين بين المجموعات الثلاثة في قياس القدرات التوافقية**

الدلالة الاحصائية	ف	متوسط المربعات	درجه الحريه	مجموع المربعات	
.964	.037	.002	2	.004	بين المجموعات
		.059	27	1.582	داخل المجموعات
			29	1.587	المجموع
.959	.042	.100	2	.200	بين المجموعات
		2.363	27	63.800	داخل المجموعات
			29	64.000	المجموع
.875	.134	4.433	2	8.867	بين المجموعات
		33.056	27	892.500	داخل المجموعات
			29	901.367	المجموع
.985	.016	.005	2	.009	بين المجموعات
		.293	27	7.924	داخل المجموعات
			29	7.933	المجموع
.891	.116	5.700	2	11.400	بين المجموعات
		49.233	27	1329.300	داخل المجموعات
			29	1340.700	المجموع

قيمه ف الجدوليه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ = ٤,١٨

يتضح من جدول ( ٩ ) لا توجد فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ في قياس القدرات التوافقية بين المجموعات الثلاثة حيث كانت قيمه ف المحسوبه اصغر من قيمه ف الجدوليه وقيمه الدلاله الاحصائيه اكبر من ٠,٠٥

ادوات ووسائل جمع البيانات :

ادوات وأجهزة مستخدمة في البحث :

- ميزان طب
- ريستاميتير
- ملعب كره قدم خماسي.
- مجموعه من الكرات
- صفارة.
- شريط قياس ورقي يمكن لصقه.
- اطواق
- شريط لاصق.
- استمارات تسجيل.
- ساعة إيقاف.
- أقماع.
- جهاز كمبيوتر.
- حمام سباحه
- بساط جودو
- كاميرا تصوير رقميه





وسائل جمع البيانات :

١- المسح المرجعي :

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للمؤلفات العلمية والدراسات المرجعية ( العربية - الاجنبية ) لتحديد القدرات التوافقية في المجال الرياضي بصفه عامه حيث توصل الباحث الي مجموعه القدرات التوافقية التاليه :

- القدرة على تحديد الوضع
- القدرة على الإيقاع الحركي
- القدرة على الإتزان الحركي
- القدرة على التنظيم الحركي
- القدرة على سرعة رد الفعل
- القدرة على الربط الحركي

٢- استطلاع رأي الخبراء

من خلال القدرات التوافقية التي توصل اليها الباحث من المسح المرجعي قام الباحث بتحديد مجموعه الاختبار التي تعمل علي قياس هذه القدرات ثم قام بعرضها علي عدد ( ٩ ) من الخبراء وقد حصلت الاختبارات التاليه علي نسبة موافقه لا تقل عن ٧٧% وكانت الاختبارات كالتالي :

اختبارات التوافق الحركي :

اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية:(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، ١٩٨٢ ، ص٢٥٤)

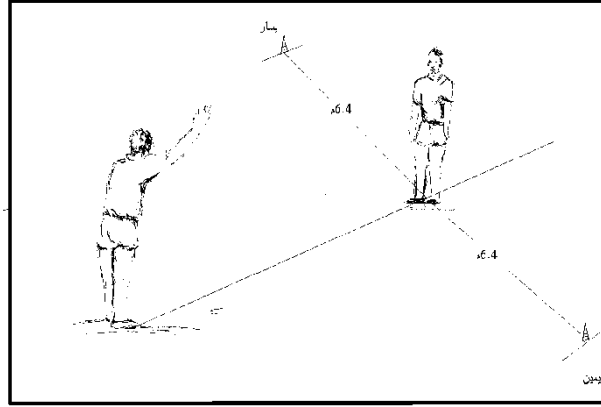
الهدف من الاختبار : قياس القدرة على سرعة الاستجابة ورد الفعل

الأدوات المستعملة : مساحة بطول (٢٠م) وعرض (٢م) خالية من العوائق ، شريط قياس ، ساعة توقيت ، كارتان حمراء وصفراء ، شواخص (٢).

تعليمات الاختبار:

يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه ، إما إلى جهة اليسار(كارت أحمر) أو اليمين(كارت أصفر) وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة ، وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المؤقت وعندما يصل إلى الخط الذي يبعد (٦,٤م) يقوم بإيقاف الساعة.

**حساب الدرجات :** يسجل للاعب أقل زمن لجهة اليمين واقل زمن لجهة اليسار من خمس محاولات لكل جانب .



شكل (١)

يوضح اختبار نيلسون للاستجابة الحركية

**اختبار الدوائر المرقمة قياس توافق (العين والرجل)**

**هدف الاختبار :** قياس توافق (العين والرجل) .

**الأدوات المستخدمة :** ساعة إيقاف .

**مواصفات الأداء:** يرسم على الأرض ثمان دوائر على إن يكون قطر كل منها (٦٠سم)

**طريقة الاختبار :** يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (٢) ومنها إلى الدائرة رقم (٣) حتى الدائرة رقم (٨) ويتم الأداء بأقصى سرعة .

**طريقة التسجيل :** يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في الانتقال عبر الثمان دوائر

**اختبار تمرير كرة تنس : ( قياس التوافق الحركي بين الذراعين والعين والكرة)**

**الغرض من الاختبار:** قياس التوافق الحركي بين الذراعين والعين والكرة .

**الأدوات :** كرة طائرة\_ حائط مناسب\_ ساعة إيقاف

**مواصفات الاختبار:** يقف المختبر إمام الحائط على مسافة مناسبة وفي يده كرة تنس بحيث تكون

المسافة بين اليد وهي ممدودة والحائط (٥٠ سم) تقريبا، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب

بتمرير الكرة على الحائط بيد واحدة باستمرار حتى سماع إشارة الانتهاء .

**التسجيل:** يسجل اللاعب عدد مرات لمس الكرة للحائط لمدة (٢٥ث).



(محمد صبحي حسنين , ١٩٩٩ , ص ٤١٥)

### اختبار الانتقال فوق العلامات

الغرض من الاختبار: قياس التوازن اثناء الحركة وبعدها.

الادوات : ساعة ايقاف، شريط قياس.

وصف الاداء : يقف المختبر على خط البداية بالقدم اليمنى ثم يقفز من الوقوف على العلامة بمشط القدم اليسرى (يلاحظ تغطية العلامة بالقدم). ويحاول الثبات في هذا الوضع ثم يقوم بالوثب الى العلامة (٢) ليقف على مشط القدم اليمنى وهكذا الى ان يصل الى العلامة الاخيرة بنفس الاسلوب في كل وثبة.

حساب الدرجة : يسجل للمختبر (١٠) درجات من كل محاولة وثب وثبات.

### اختبار الاداء المركب :

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة والربط الحركي

الادوات المستخدمة : ساعة ايقاف تحسب الي ١,٠ ثانيه - عدد ٦ اعمده - كره - طوق معلق

مواصفات الاداء : من وضع الجلوس والظهر مواجه لخط البدايه وعقب اشاره البدء يقوم اللاعب بالوثب عاليا لضرب كره معلقه بالراس وهو في الهواء ثم يقوم بمسك كره من علي الارض ويجري بالكره علي بعد ١م جزاجي بين عدد ( ٦ ) قوائم مختلفه الوضع والمسافه ( ٣ م - ٢ م - ١,٥ م - ٢م ٣م ) ثم يجري ٤م علي ان يقوم بتصويب الكره علي الحائط والتقاطها مرها اخري عند كل عمود واستكمال الجري حتي الانتهاء من الجري الجزاجي يعقبها بدحرجه اماميه ثم يجري مسافه ٣,٥م للاقتراب من الطوق المعلق علي بعد ٣ متر من خط النهايه ثم يقوم بتصويب الكره داخل الطوق

التسجيل : يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب في الاداء لكل محاوله وتؤخذ المحاوله الاقل من حيث الزمن

شروط الاختبار : اذا جرت الكره من اللاعب يعود النقطه التي جرت منها يضاف ( ١ ) ثانيه لزمن الاداء اذا لم يصب الهدف عند التصويب علي المرمي

٣- قائمه قياس سمه الثقه للرياضيين صممت روبيين فيلي ( ١٩٨٦ ) تعريب محمد حسن علاوي ( ١٩٩٥ م )

وتتكون القائمه من ١٣ عباره ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابه علي عبارات القائمه علي مقياس مدرج من ٩ نقاط بحيث يحدد درجه الثقه الرياضيه التي يتميز بها بصفه عامه عندما يتنافس في المجال الرياضي وذلك بالمقارنه بلاعب اخر سواء في فريقه او في فريق اخر يتميز باعلي درجه من الثقه بالنفس بصفه عامه وقام محمد علاوي بتعريبه وتقنينه في البيئه المصريه



#### ٤- استثماره تقييم الاداء المهاري للاعبى الجودو

قام الباحث بالاعتماد علي استثماره تقييم الاداء المهاري للاعبى الجودوا تصميم خالد فريد عزت ( ٢٠٠٧ ) والتي اعتمد فيها علي تقييم الاداء لـ ( ٧ ) مهارات حيث يقوم بعرضها علي ثلاث من المحكمين ثم يقوم الباحث باخذ متوسط الثلاث درجات التي يتم وضعها من قبل المحكمين لكل مهاره علي حده من المهارات المراد تقييمها

وكانت هذه المهارات هي :

- ايون سيوناجي
- هراي جوشي
- اوسوتو جاري
- او اتش جاري
- سيو اتوشي
- هراي جوشي & اوسوتو جاري
- اوتش جاري & اوتشي ماتا

#### ٥- اختبارات الاداء المهاري للاعبى كره القدم

وفيها قام الباحث بالاعتماد علي ( ٥ ) اختباراتل تقييم الاداء المهاري للاعبى كره القدم والتي استخدمها سامي محمود طه عوض ( ٢٠٠٧ )

وتمثلت هذه الاختبارات في الاتي :

- ١- تمرير الكره بالراس علي دوائر متتابعه
- ٢- ضرب الكره بالراس علي دوائر متتابعه
- ٣- تنطيط الكره بالراس لاكثر عدد من المرات
- ٤- تصويب الكره بالراس علي مرمي مقسم في الجزء الايمن
- ٥- تصويب الكره بالراس في جزء محدد من المرمي



## ٦- اختبار الاداء المهاري للسباحين :

يشير أبو العلا عبدالفتاح (١٩٩٤م) إلى أن الأداء الفني والخططي من أهم العوامل المؤثرة على تطوير النتائج الرياضية ولذلك فإن عملية تحسين النواحي الفنية والخططية تستمر خلال جميع مراحل إعداد السباح خلال التدريب طويل المدى أو خلال التدريب الموسمي أيضاً وأن هذه المكونات هي :

- زمن البدء .
- زمن أداء الدوران .
- زمن أجزاء مسافات السباحة .
- زمن مسافة نهاية السباق .
- حساب توقيت الأداء .
- حساب طول مسافة الشدة .
- حساب متوسط سرعة السباحة .
- حساب الزمن الكلي لمسافة السباق وعلاقته بأزمنة الأجزاء الأخرى ومؤشرات الأداء الفني المختلفة . ( ١ : ٥٤ , ٥٥ )

وعلي اساسه قام الباحث بتصوير اداء السباحين لسباق ١٠٠م حره وتحليل نتائجه من خلال :

### برنامج التحليل الحركي ( 3 D map ) . Motion analysis program .

مكونات البرنامج :

- جهاز حاسب الي ماركه ( IBM )
- جهاز ٦٤ ميجابيت , قرص صلب ٨,٤ جيجابيت Pill 450
- كارت فيديو ( In / out ) ماركة ( Ati )
- كاميرا فيديو ماركة sony + شرائط VHs Hi 8 mm
- وحدة معالجة التصوير Camera أو Monitor

الخطوات العمليه لاجراء البحث :



## اولا : اعداد البرنامج النفسي البدني

### البرنامج النفسي البدني :

من خلال دراسة برامج تدريب اللاعبين قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع والدراسات السابقة لبرامج التدريب النفس البدنية وقام الباحث بإعداد برنامج واحد يضم الناحية النفسية والبدنية وإعداد مجموعة وحدات تدريبية؛ الوحدة الواحدة تضم نواحي نفسية وبدنية ومهارية تخدم النشاط الرياضي في المنافسات المختلفة، بعدد وحدات ( ) وكام تدريبية بالأسبوع ( ) وزمن كل تمرينة ( ) .

### الدراسة الإستطلاعية

أجريت الدراسة الإستطلاعية علي عينة قوامها ( ٣٠ ) لاعباً وهذه العينة غير العينة الأصلية وتطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية وكانت تهدف إلي ما يلي :

- التعرف علي مدى صلاحية الأدوات وحساب صدق وثبات الاختبارات المستخدمة في القياس (الثقة بالنفس - القدرات التوافقية - اختبارات المهارية للاعبين كره القدم - استماره تقييم مستوى الاداء للاعبين الجودو)
- التعرف علي الصعوبات التي تواجه الباحث ووضع الحلول المناسبة للتغلب علي تلك الصعوبات .
- تحديد الأسلوب الأمثل لشرح الاختبارات.

قام الباحث بالتطبيق الأول لحساب صدق الاختبارات وذلك في الفترة الزمنية من يوم الجمعة الموافق ٢٠١٧/٩/٤م إلي يوم الأثنين الموافق ٢٠١٧/٩/٧م.

حيث قام الباحث باجراء التطبيق الاول علي العينه الاستطلاعيه ( ٣٠ ) لاعب مقسمين ( ١٠ ) لاعبين من الجودو وكره القدم و السباحه وذلك بهدف اجراء المعاملات العلميه حيث تم ترتيب بيانات العينه الاستطلاعيه في اختبارات المستوي المهاري للاعبين كره القدم واستماره تقييم مستوى الاداء المهاري للاعبين الجودو ، من الاعلي الي الاقل في المستوي ثم قام بحساب دلالة الفروق بين المجموعه الاعلي ( ٥ ) لاعبين كمجموعه مميزه والمجموعه الاقل ( ٥ ) كمجموعه غير مميزه



## جدول ( ١٠ )

## صدق الاختبارات المهارية للاعبين كره القدم

$$١٠ = ٢ ن + ١ ن$$

قيمة ت	المجموعه المميزه		المجموعه الغير مميزه		
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
٦,٢٥	٠,١٢	٠,٨	٠,١١	٣,٨	تمرير الكره بالراس بدوائر متتابعه
٥,٩٨	٠,٠٣١	٣,١	٠,٠٢١	٦,١	ضرب الكراه بالراس علي دوائر متباعده
٤,٨٩	١,٢١	٥,٣	١,٢	٨,٣	تنطيط الكره بالراس لاكثر عدد مرات
٧,٥٦	٠,٠٣٢	٠,٦	٠,٠٢٢	٣,٦	تصويب الكره بالراس لاكثر عدد من المرات
٩,٥٦	٠,٠١٣	٠,٣	٠,٠٠٣	٣,٣	تصويب الكره بالراس علي مرمي مقسم في الجزء الايمن

قيمه ت المحسوبه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ ودرجه حريه ٨ = ١,٩٤

يتضح من جدول ( ١٠ ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين المجموعه المميزه والمجموعه الغير مميزه لصالح المجموعه المميزه مما يدل علي قدره الاختبارات علي التميز بين المجموعات اي صدق الاختبارات قيد الدراسه .

## جدول ( ١١ )

## صدق استماره قياس المستوي المهاري للاعبين الجودو

$$١٠ = ٢ ن + ١ ن$$

قيمة ت	المجموعه المميزه		المجموعه الغير مميزه		
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١١,٢٥	٥,٥٨٦	٦٧,٢	٥,٧٨٦	٧٠,٦	ايبون سيوناجي
٩,٥٦	٣,٦٧٣	٦٦,٧	٣,٨٧٣	٧٠,١	هراي جوشي
١٢,٥٦	٥,٨٩٥	٧١,٦	٦,٠٩٥	٧٥	اوسوتو جاري
٤,٥٦	٣,٧٥٦	٧١,٢	٣,٩٥٦	٧٤,٦	او اتش جاري
٤,٩٨	٥,٥٨٦	٦٨,٤	٥,٧٨٦	٧١,٨	سيو اتوشي
٣,٦٥	٣,١١٨	٦٩,٨	٣,٣١٨	٧٣,٢	هراي جوشي & اوسوتو جاري
١٢,٥٦	٣,٧٥٦	٦٩,٩	٣,٩٥٦	٧٣,٣	اوتش جاري & اوتشي ماتا

قيمه ت المحسوبه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ ودرجه حريه ٨ = ١,٩٤



يتضح من جدول ( ١١ ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥، بين المجموعه المميزه والمجموعه الغير مميزه لصالح المجموعه المميزه مما يدل علي قدره الاختبارات علي التميز بين المجموعات اي صدق الاختبارات قيد الدراسه .  
ثم قام الباحث بتطبيق اختبارات القدرات الحركيه علي عينه الباحث الاستطلاعيه الثالثه ( سباحين - لاعبي جودو - لاعبي كره القدم ) ثم قام بترتيبهم من الاعلي الي الاقل ثم قام باختيار ال ( ٦ ) لاعبين الاعلي في الاداء و ال ( ٦ ) لاعبين الاقل في الاداء ثم قام بحساب دلالة الفروق بين الثلاث مجموعات للتأكد من صدق الاختبارات القدرات الحركيه

### جدول ( ١٢ )

#### صدق الاتساق الداخلي لمقياس الثقة بالنفس

ن = ٣٠

م	قيمه ر	م	قيمه ر
١	٠,٥٦٢	٨	٠,٤٧٥٤
٢	٠,٦٤٢	٩	٠,٦٣٢
٣	٠,٤٣٢	١٠	٠,٦٥٢
٤	٠,٦٢٣	١١	٠,٧١٢
٥	٠,٥٣٦	١٢	٠,٤٦٢
٦	٠,٤٣٥	١٣	٠,٤٥٦
٧	٠,٦٤٢		

قيمه ر عند مستوي معنويه ٠,٠٥ ودرجه حريه ٢٩ = ٠,٣٥٥

يتضح من جدول ( ١٢ ) ان هناك ارتباط دال احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين درجه العبارة والدرجه الكليه للمقياس مما يدل علي صدق الاتساق الداخلي لمقياس الثقة بالنفس

قام الباحث باعاده التطبيق لاستماره الثقة بالنفس و مستوي اداء القدرات التوافقيه واستماره تقييم مستوي اداء لاعبي الجودو ومستوي اداء لاعبي كره القدم علي عينه البحث الاستطلاعيه بعد مرور ٧ ايام من التطبيق الاول وذلك لحساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني للتأكد من ثبات الاختبارات قيد الدراسه

### جدول ( ١٣ )

#### معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الاول والثاني في الثقة بالنفس

ن = ٣٠

قيمه ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول	
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
٠,٨٤٨-	٠,٢٣٤	٧٠,١٥	٠,١١٤	٦٩,٥٤

قيمه ر عند مستوي معنويه ٠,٠٥ ودرجه حريه ٢٩ = ٠,٣٥٥





يتضح من جدول ( ١٣ ) ان هناك ارتباط دال احصائيا عند مستوي معنويه  $0,05$  بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني حيث كانت قيمه ر المحسوبه اكبر من قيمه ر الجدوليه مما يدل علي ثبات استماره قياس الثقه بالنفس

جدول ( ١٤ )

معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في اختبارات مستوي الاداء المهاري للاعبين كره القدم

ن = ١٠

قيمه ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠,٨٥٦	٠,١٢	٠,٩	٠,١١	٠,٨	تمرير الكره بالراس بدوائر متتابعه
٠,٩١٤	٠,٠٣١	٣,٢	٠,٠٢١	٣,١	ضرب الكراه بالراس علي دوائر متباعده
٠,٩٦٣	١,٢١	٥,٤	١,٢	٥,٣	تنطيط الكره بالراس لاكثر عدد مرات
٠,٧٩٥	٠,٠٣٢	٠,٦٢	٠,٠٢٢	٠,٦	تصويب الكره بالراس لاكثر عدد من المرات
٠,٨٥٦	٠,٠١٣	٠,٣٢٤	٠,٠٠٣	٠,٣	تصويب الكره بالراس علي مرمي مقسم في الجزء الايمن

قيمه ر المحسوبه عند مستوي معنويه  $0,05$  ودرجه حريه  $9 = 10 - 1$

يتضح من جدول ( ١٤ ) ان هناك ارتباط دال احصائيا عند مستوي معنويه  $0,05$  بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني حيث كانت قيمه ر المحسوبه اكبر من قيمه ر الجدوليه مما يدل علي ثبات اختبارات مستوي الاداء المهاري للاعبين كره القدم

جدول ( ١٥ )

معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في اختبارات مستوي الاداء القدرات التوافقية

ن = ٣٠

قيمه ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠,٩٥٧	٠,٣٢١	١٣,٥٦	٠,٢١٦	١٣,٠٥	الاداء المركب
٠,٧٨٩	١,٠٥٤	١٢,٠٥	١,٦١٩	١٢,٩	الانتقال فوق العلامات
٠,٨٧٩	٥,٩٨٥	٥١,٠٠٢	٦,١٠١	٥٠,٢	تمرير كره
٠,٨٦٥	٠,٥٣	١٦,٥٩	٠,٥٤٢	١٦,١١	الدوائر المرقمه
٠,٩٥٣	٦,٩٨٩	٧٧,٩٨	٧,١٥٩	٧٧,١	اختبار نيلسون

قيمه ر عند مستوي معنويه  $0,05$  ودرجه حريه  $29 = 30 - 1$

يتضح من جدول ( ١٥ ) ان هناك ارتباط دال احصائيا عند مستوي معنويه  $0,05$  بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني حيث كانت قيمه ر المحسوبه اكبر من قيمه ر الجدوليه مما يدل علي ثبات اختبارات القدرات التوافقية



## جدول ( ١٦ )

معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في استماره تقيم مستوي الاداء للاعبى الجودو

ن = ١٠

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠,٧٨٩	٣,٣١٨	٧٠,٦	٣,٥١٨	٧٠,٢	ايبون سيوناجي
٠,٨٧٩	٣,٩٥٦	٧٠,١	٤,١٥٦	٦٩,٧	هراي جوشي
٠,٨٥٦	٥,٧٨٦	٧٥	٥,٩٨٦	٧٤,٦	اوسوتو جاري
٠,٩١٤	٣,٨٧٣	٧٤,٦	٤,٠٧٣	٧٤,٢	او انتش جاري
٠,٧٩٥	٦,٠٩٥	٧١,٨	٦,٢٩٥	٧١,٤	سيو اتوشي
٠,٨٦٥	٥,٨١٤	٧٣,٢	٦,٠١٤	٧٢,٨	هراي جوشي & اوسوتو جاري
٠,٩٥٧	٤,٩٣٩	٧٣,٣	٥,١٣٩	٧٢,٩	اوتش جاري & اوتشي ماتا

قيمه ر المحسوبة عند مستوي معنويه ٠,٠٥ ودرجه حريه ٩=٦٠٢,٠

يتضح من جدول ( ١٦ ) ان هناك ارتباط دال احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني حيث كانت قيمه ر المحسوبة اكبر من قيمه ر الجدوليه مما يدل علي ثبات استماره تقيم مستوي الاداء المهاري للاعبى الجودو

## التجربة الأساسية Basic Experiment

## القياسات القبلية

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لمجموعة البحث فى جميع المتغيرات المحددة قيد البحث إعتباراً من يوم ٢٠١٧/٩/٢٢ إلى يوم ٢٠١٧/٩/٢٥ وقد تم تسجيل البيانات اللازمة فى الاستمارات المحددة لذلك .

## جدول ( ١٧ )

## مواعيد القياسات القبلية

م	المتغير	الفترة الزمنية
١	القياسات الأنثروبومترية والثقة بالنفس	٢٠١٧/٩/٢٢م
٢	مستوي القدرات التوافقية	٢٠١٧/٩/٢٣م
٣	مستوي الاداء المهاري للاعبى الجودو وكرة القدم	٢٠١٧/٩/٢٤م
٤	مستوي الاداء المهاري للسباحين	٢٠١٧/٩/٢٥م



### تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي النفسي البدني علي الثلاث مجموعات ( لاعبي كرة القدم - لاعبي الجودو - السباحين ) إعتباراً من يوم ٢٧/٩/٢٠١٧م إلي يوم ٢٧/١٢/٢٠١٧م أي لمدة اثنا عشر أسبوعياً بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع بمعدل (٣٠ق) خاصه بالبرنامج النفسي يليها ( ٣٠ ) دقيقه خاصه بالبرنامج البدني الخاص بالقدرات التوافقية لكل وحدة تدريبية وفقاً للخطة الموضوعه علي أن يتم التدريب لمجموعة البحث أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) من كل أسبوع وذلك في تمام الساعة السادسة مساءً .

### القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في المتغيرات المختارة بدايه من يوم ٢٨/١٢/٢٠١٧م الي يوم ١/٢ / ٢٠١٨ علي ان تكون بنفس ترتيب القياسات القبليه وبنفس الطريقه والاسلوب

### المعالجات الإحصائية: Statistical Styles

المتوسط الحسابي. Mean Arithmetic.

الإنحراف المعياري. Standard Deviation

معامل الارتباط. Coefficient Correlation

معامل الإلتواء. Skewness

معامل ارتباط بيرسون **person**

تحليل التباين one way anova

دلالة الفروق اختبار ( ت ) T.test

- عرض ومناقشة النتائج

- عرض النتائج :

### جدول ( )

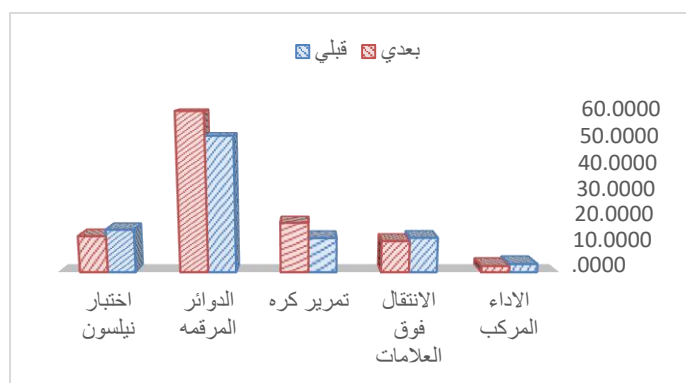
- يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبه التحسن وحجم

التاثير في القدرات التوافقية للاعبين كره القدم ن = ١٠

حجم التاثير	نسبه التحسن	قيمه ت	ف	البعدي		القبلي		
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
.9990	24%	188.5000	.7540	.1390	2.3560	.1380	3.1100	الاداء المركب
.9040	9%	9.1900	1.2300	.2230	11.8520	.2230	13.0820	الانتقال فوق العلامات
.9880	-44%	-26.7060	-5.7000	2.0580	18.7000	1.6330	13.0000	تمرير كره
.9950	-17%	-44.0000	-8.8000	5.9100	59.4000	5.8540	50.6000	الدوائر المرقمه
.9980	15%	68.1430	2.3850	.5800	13.7180	.5410	16.1030	اختبار نيلسون

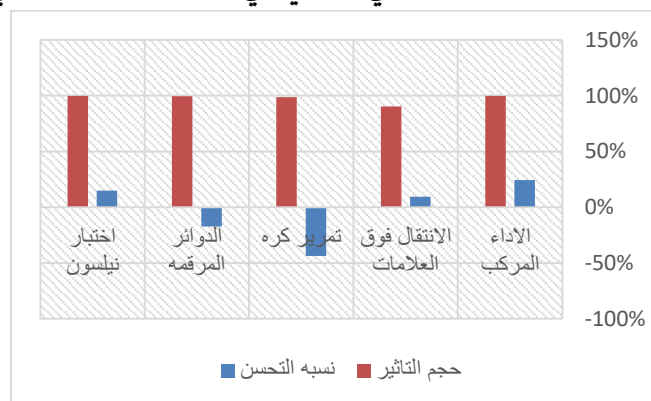
قيمه ت المحسوبه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من جدول ( ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه



شكل ( )

يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية للاعبين كره القدم



شكل ( )

يوضح نسبه التحسن وحجم التاثير بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية للاعبين كره القدم

**جدول ( )**

يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبه التحسن وحجم التأثير في الثقة بالنفس

ن = ١٠

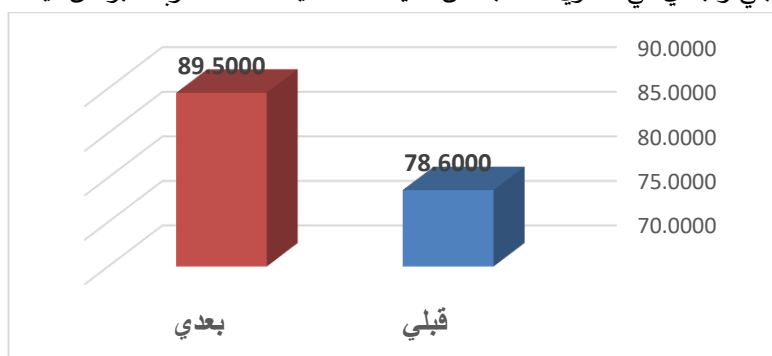
للاعبين كرة القدم

حجم التأثير	نسبه التحسن	قيمه ت	ف	البعدي		القبلي		الثقة بالنفس
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
.9990	-.14%	109.0000	10.900	7.3820	89.5000	7.3210	78.6000	

قيمه ت المحسوبه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من جدول ( ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسين

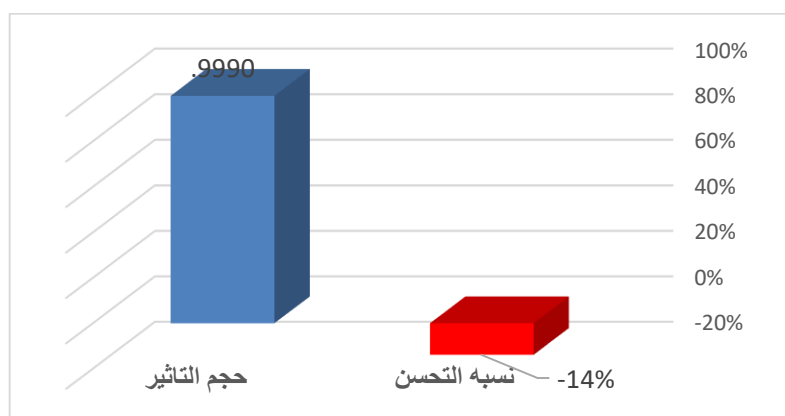
القبلي والبعدي في مستوي الثقة بالنفس حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه



شكل ( )

يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبه التحسن وحجم التأثير في الثقة بالنفس

للاعبين كرة القدم



شكل ( )

يوضح نسبه التحسن وحجم التأثير في الثقة بالنفس للاعبين كرة القدم

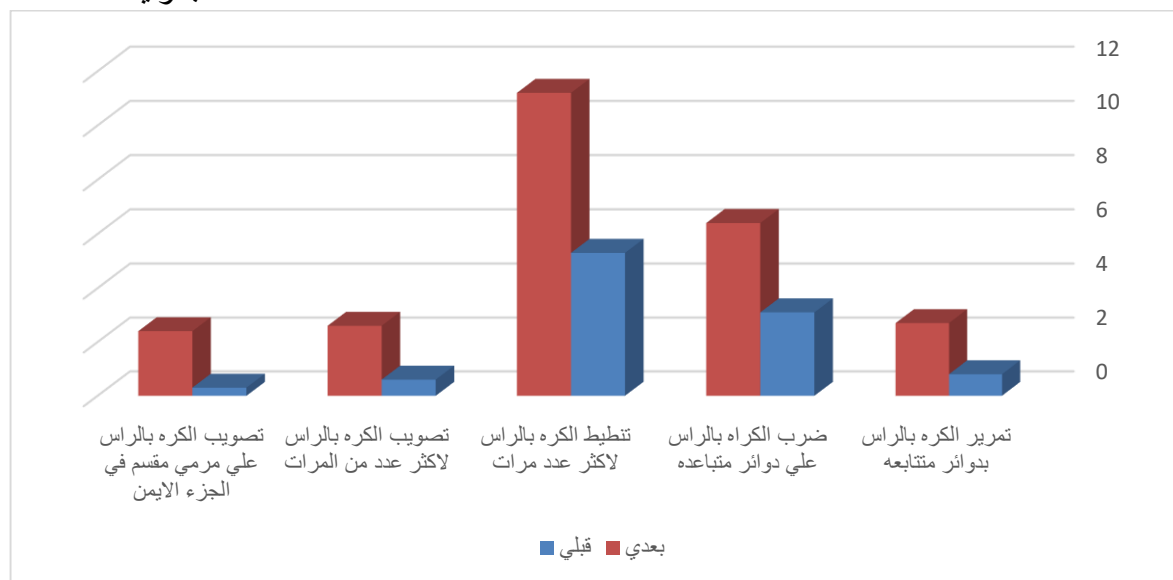
**جدول ( )**
**يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبه التحسن وحجم التأثير**
**في مستوى الاداء المهاري للاعبين كرة القدم**

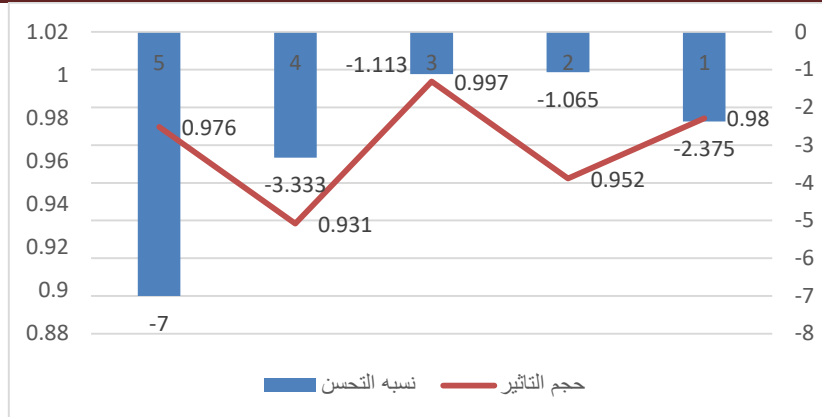
- ن = ١٠

حجم التأثير	نسبه التحسن	قيمه ت	ف	البعدي		القبلي		
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
.9760	-238%	-19.000	-1.9000	.4830	2.7000	.6320	.8000	تمرير الكرة بالراس بدوائر متتابعه
.9310	-107%	-11.000	-3.3000	1.2650	6.4000	1.1970	3.1000	ضرب الكراه بالراس علي دوائر متتابعه
.9970	-111%	-59.0000	-5.9000	1.3170	11.2000	1.4940	5.3000	تنظيف الكرة بالراس لاكثر عدد مرات
.9520	-333%	-13.4160	-2.0000	.5160	2.6000	.6990	.6000	تصويب الكرة بالراس لاكثر عدد من المرات
.9800	-700%	-21.000	-2.1000	.5160	2.4000	.4830	.3000	تصويب الكرة بالراس علي مرمي مقسم في الجزء الايمن

**قيمه ت المحسوبه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ = ٢,٢٦**

يتضح من جدول ( ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي مستوى الاداء المهاري حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه


**شكل ( ) يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء**
**المهاري للاعبين كرة القدم**



شكل ( )

يوضح نسبة التحسن وحجم التأثير في مستوى الاداء المهاري للاعبين كره القدم

جدول ( )

يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن وحجم التأثير

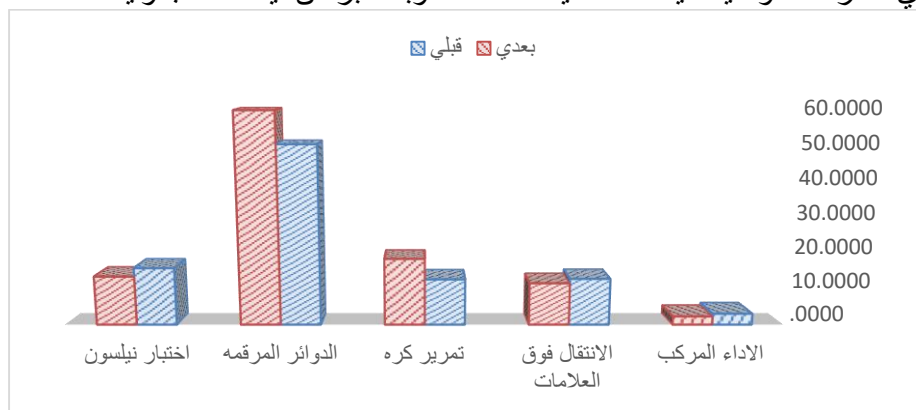
ن = ١٠

في مستوى القدرات التوافقية للسباحين

حجم التأثير	نسبة التحسن	قيمه ت	ف	البعدي		القبلي		
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
.9990	24%	188.5000	.7540	.1350	2.3560	.1350	3.1100	الاداء المركب
.9920	9%	33.1300	1.2300	.2210	11.8240	.2210	13.0540	الانتقال فوق العلامات
.9950	-45%	-43.5000	5.8000	1.9470	18.7000	1.6630	12.9000	تمرير كره
.9990	-18%	-91.0000	9.1000	6.2190	59.3000	6.2680	50.2000	الدوائر المرقمه
.9980	15%	68.1430	2.3850	.5950	13.7200	.5570	16.1050	اختبار نيلسون

قيمه ت المحسوبه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من جدول ( ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي مستوي القدرات التوافقية حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه



شكل ( )

يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات التوافقية للسباحين



شكل ( )

يوضح نسبة التحسن وحجم التأثير في مستوى القدرات التوافقية للسباحين

**جدول ( )**

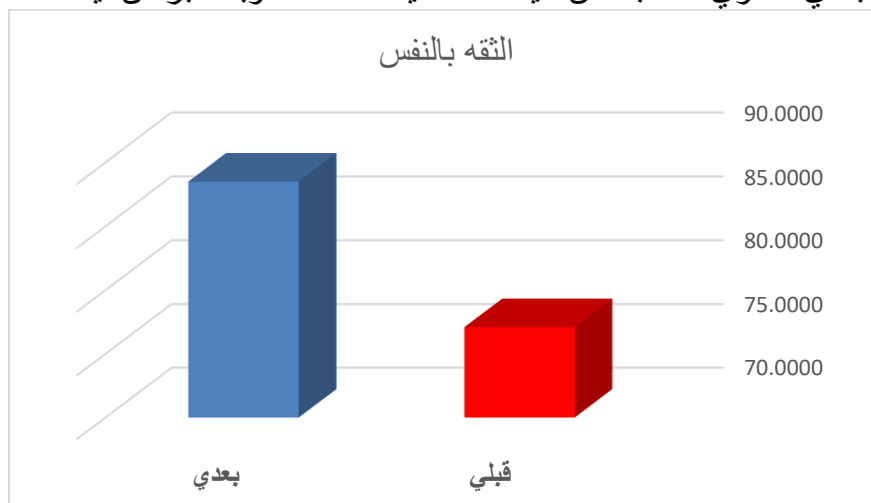
يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن وحجم التأثير في مستوى الثقة بالنفس للسباحين

ن = ١٠

حجم التأثير	نسبة التحسن	قيمة ت	ف	البعدي		القبلي		الثقة بالنفس
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
.9890	-15%	28.5000	11.4000	7.0280	88.5000	7.3550	77.1000	الثقة بالنفس

قيمه ت المحسوبه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ = ٢,٢٦

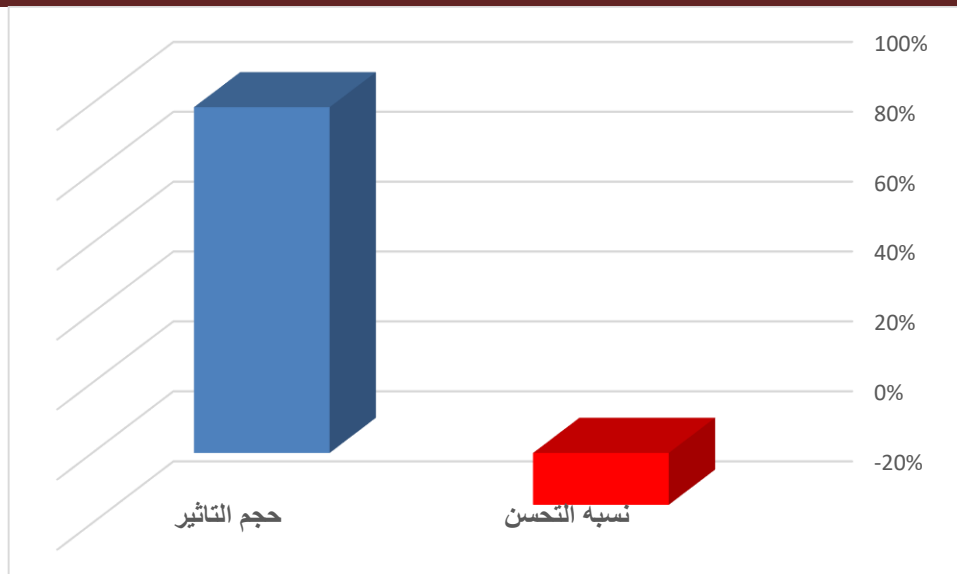
يتضح من جدول ( ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي مستوي الثقة بالنفس حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه



شكل ( )

يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الثقة بالنفس للسباحين





شكل ( ) نسبة التحسن وحجم التأثير في مستوى الثقة بالنفس للسباحين

جدول ( )

يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن وحجم التأثير

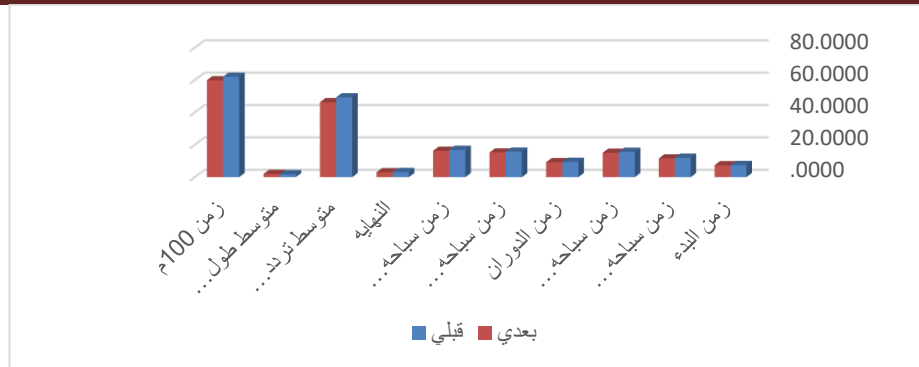
في مستوى الاداء المهاري للسباحين

ن = ١٠

حجم التأثير	نسبة التحسن	قيمه ت	ف	البعدي		القبلي		
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
.8240	3%	6.4890	.1900	.8660	7.3440	.8720	7.5340	زمن البدء
.8390	4%	6.8430	.4650	1.3800	11.5200	1.4080	11.9850	زمن سباحه ٢٥ م الاولي
.9250	4%	10.5640	.6330	1.4910	15.0380	1.4480	15.6720	زمن سباحه ٢٥ م الثانيه
.7820	3%	5.6750	.2510	1.9190	9.1990	1.8800	9.4500	زمن الدوران
.7060	3%	4.6530	.4740	2.6820	15.2400	2.7020	15.7150	زمن سباحه ٢٥ م الثالثه
.8310	4%	6.6500	.5920	2.0980	16.2740	2.1060	16.8660	زمن سباحه ٢٥ م الرابعه
.8610	3%	7.4560	.1030	.5290	3.0520	.5300	3.1550	النهايه
.8800	6%	8.1240	2.9910	2.9970	46.3280	4.3560	49.3190	متوسط تردد الضربات
.8640	-7%	7.5640	-.1270	.2230	1.9750	.2220	1.8480	متوسط طول الضربات
.7800	4%	5.6430	2.2030	7.1610	59.8300	7.1570	62.0330	زمن ١٠٠ م

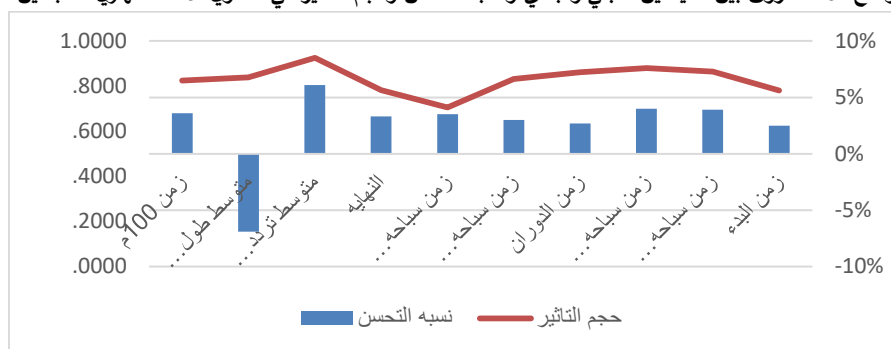
قيمه ت المحسوبه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من جدول ( ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي مستوي الاداء المهاري حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه



شكل ( )

يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبه التحسن وحجم التأثير في مستوى الاداء المهاري للسباحين



شكل ( )

يوضح نسبه التحسن وحجم التأثير في مستوى الاداء المهاري للسباحين

**جدول ( )**

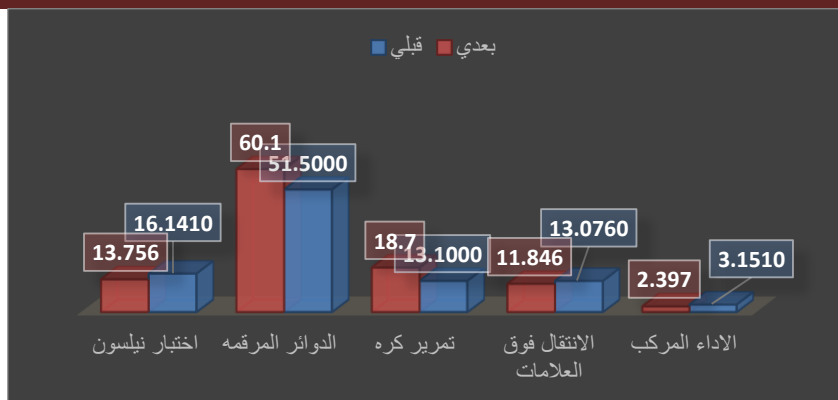
يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبه التحسن وحجم التأثير في مستوى القدرات التوافقية لدي لاعبي الجودو

ن = ١٠

حجم التأثير	نسبه التحسن	قيمه ت	ف	البعدي		القبلي		
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
.9990	24%	188.5000	.7540	.2120	2.3970	.2110	3.1510	الاداء المركب
.9430	9%	12.2300	1.2300	.2780	11.8460	.2780	13.0760	الانتقال فوق العلامات
.9740	-43%	-18.3300	-5.6000	1.8890	18.7000	1.2870	13.1000	تمرير كره
.9810	-17%	-21.5000	-8.6000	5.1740	60.1000	5.0610	51.5000	الدوائر المرقمه
.9980	15%	68.1430	2.3850	.5690	13.7560	.5260	16.1410	اختبار نيلسون

قيمه ت المحسوبه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من جدول ( ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي مستوي القدرات التوافقية حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه



شكل ( )

يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات التوافقية لدى لاعبي الجودو



شكل ( )

يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبه التحسن وحجم التأثير في مستوى القدرات التوافقية لدى لاعبي الجودو

### جدول ( )

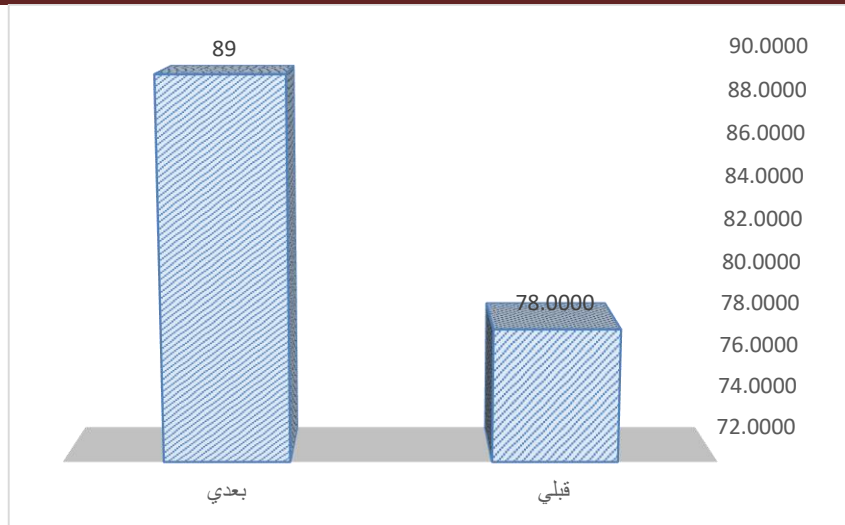
يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبه التحسن وحجم التأثير في مستوى القدرات التوافقية للسابحين

ن = ١٠

حجم التأثير	نسبه التحسن	قيمه ت	ف	البعدي		القبلي		الثقة بالنفس
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
.9510	-14%	13.2500	-	6.3250	89.0000	6.3250	78.0000	

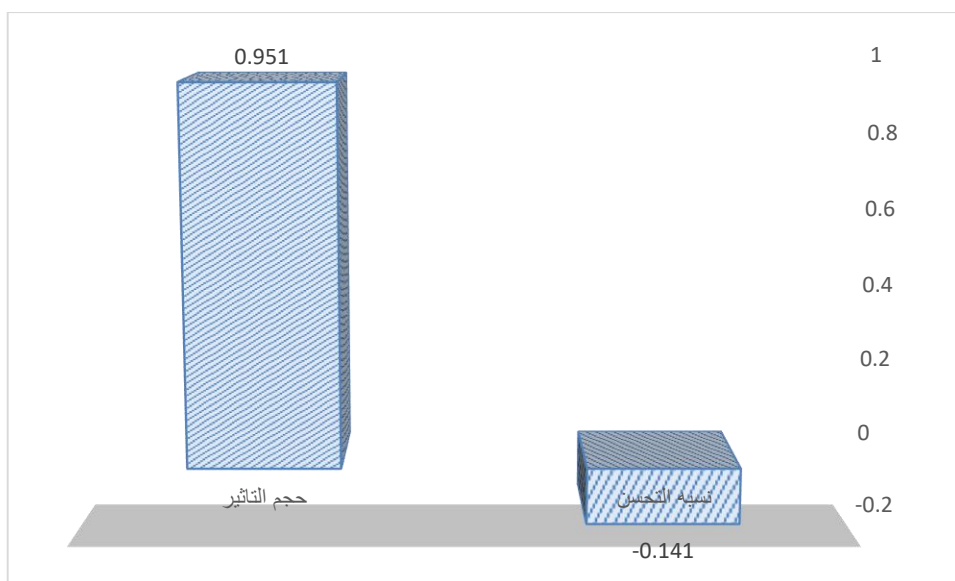
قيمه ت المحسوبه عند مستوى معنويه ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من جدول ( ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوى معنويه ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي مستوى الثقة بالنفس حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه



شكل ( )

يوضح نسبة التحسن وحجم التأثير في مستوى القدرات التوافقية  
للسباحين



شكل ( )

يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات التوافقية  
للسباحين

**جدول ( )**

يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبه التحسن وحجم التأثير

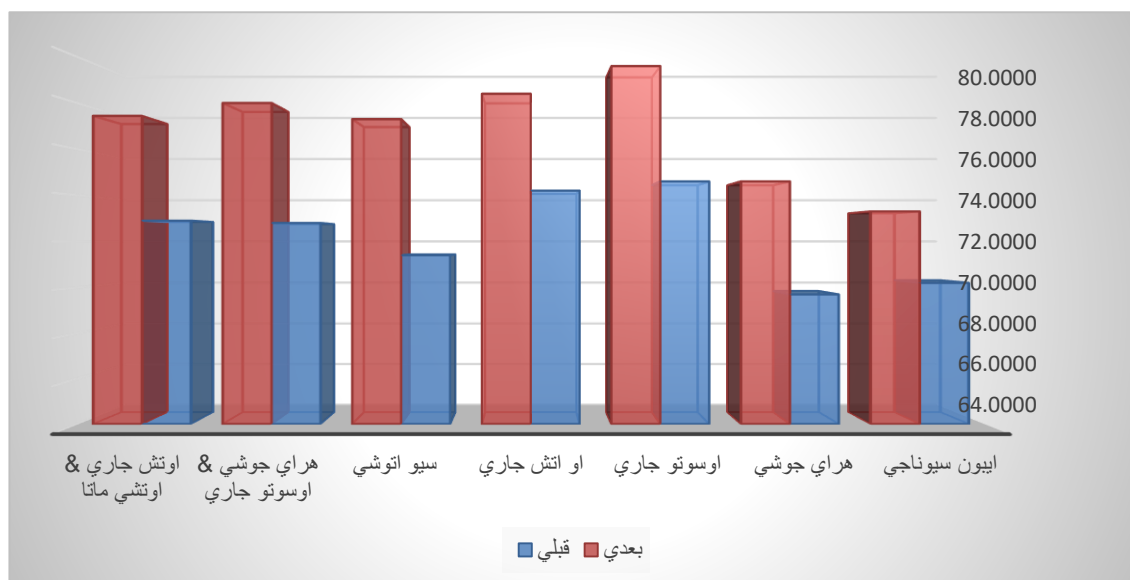
في مستوى الاداء المهاري للاعبين الجودو

ن = ١٠

حجم التأثير	نسبه التحسن	قيمه ت	ف	البعدي		القبلي		
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
.9910	-4%	31.0000	-3.1000	3.5290	73.3000	3.6150	70.2000	ايبون سيوناجي
.9960	-7%	49.0000	-4.9000	4.1150	74.6000	4.2700	69.7000	هراي جوشي
.9920	-7%	33.5410	-5.0000	6.1860	79.6000	6.1500	74.6000	اوسوتو جاري
.9910	-6%	31.5000	-4.2000	4.3770	78.4000	4.1850	74.2000	اوتش جاري
.9970	-8%	59.0000	-5.9000	6.5670	77.3000	6.4670	71.4000	سيو اتوشي
.9870	-7%	26.0000	-5.2000	5.7350	78.0000	6.1790	72.8000	هراي جوشي & اوسوتو جاري
.9980	-6%	75.6670	-4.5400	5.3070	77.4400	5.2800	72.9000	اوتش جاري & اوتشي ماتا

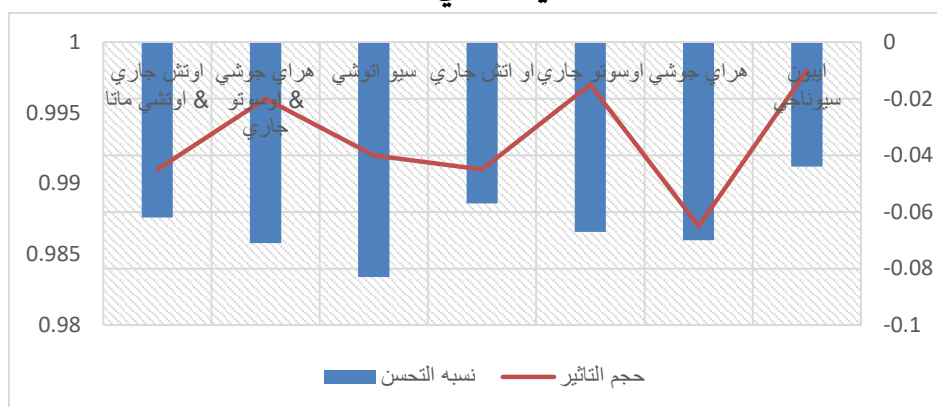
قيمه ت المحسوبه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من جدول ( ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي مستوي الاداء المهاري حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه



شكل ( ) يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء

### المهاري للاعبين الجودو



شكل ( )

يوضح نسبة التحسن وحجم التأثير في مستوى الاداء المهاري للاعبين الجودو

جدول ( )

يوضح تحليل التباين لدلالة الفروق بين المجموعات الثلاثة في القدرات التوافقية والثقة بالنفس

$$n_1 = n_2 = n_3 = 10$$

الدلالة	ف	متوسط المربعات	درجه الحريه	مجموع المربعات		
.817	.204	.006	2	.011	بين المجموعات	الاداء المركب
		.027	27	.742	داخل المجموعات	
			29	.753	داخل المجموعات	
.964	.037	.002	2	.004	بين المجموعات	الانتقال فوق العلامات
		.059	27	1.582	داخل المجموعات	
			29	1.587	داخل المجموعات	
1.000	.000	.000	2	.000	بين المجموعات	تمرير كره
		3.863	27	104.300	داخل المجموعات	
			29	104.300	داخل المجموعات	
.945	.057	1.900	2	3.800	بين المجموعات	الدوائر المرقمه
		33.459	27	903.400	داخل المجموعات	
			29	907.200	داخل المجموعات	
.987	.014	.005	2	.009	بين المجموعات	اختبار نيلسون
		.338	27	9.129	داخل المجموعات	
			29	9.138	داخل المجموعات	
.949	.052	2.500	2	5.000	بين المجموعات	الثقة بالنفس
		47.963	27	1295.000	داخل المجموعات	
			29	1300.000	داخل المجموعات	

قيمه ف الجدوليه عند مستوي معنويه  $0,05 = 4,18$

يتضح من جدول ( ) عدم وجود توافق بين المجموعات الثلاثة في القياس البعدي للقدرات التوافقية والثقة بالنفس حيث كانت قيمه ف المحسوبه اصغر من قيمه ف الجدوليه وقيمه الدلاله الاحصائيه اكبر من قيمه  $0,05$



مناقشه نتائج الفرض الاول : "والذي ينص علي انه توجد فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات الثقة بالنفس والقدرات التوافقية والمستوي المهاري للمجموعات الثلاثة وذلك لصالح القياس البعدي"  
القدرات التوافقية

يتضح من جدول ( ) وشكل ( ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية للاعبين كره القدم حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه وكانت نسبه التحسن محصوره ما بين ( ٩ % : ٤٤ % ) وتراوح حجم التأثير ما بين ( ٠,٩٠ : ٠,٩٩ )

يتضح من جدول ( ) وشكل ( ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية للسباحين حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه وكانت نسبه التحسن محصوره ما بين ( ٩ % : ٤٥ % ) وتراوح حجم التأثير ما بين ( ٠,٩٩٥ : ٠,٩٩٩ )

يتضح من جدول ( ) وشكل ( ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية لاعبي الجودو حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه وكانت نسبه التحسن محصوره ما بين ( ٩ % : ٤٣ % ) وتراوح حجم التأثير ما بين ( ٠,٩٤ : ٠,٩٩٩ )

ويرجع الباحث ذلك الي البرنامج البدني والخاص بالقدرات التوافقية قيد دراسته ويتفق ذلك مع دراسته اسلام مسعد على (٢٠٠٧م) (١٦) اسفرت النتائج علي ان البرنامج التدريبي اثر تأثيرا ايجابيا علي مكونات الاداء العضلي العصبي قيد البحث .

ودرسته خالد فريد عزت زيادة (٢٠٠٧م) (٢٩) اسفرت النتائج ان اهم القدرات التوافقية في مجال رياضة الجودو و المناسبة لطبيعية للمرحلة العمرية (١٠-١٢).القدرة علي التكيف مع الاوضاع المتغيرة .القدرة علي التوازن الحركي .

ودرسته شريف محروس قنديل (٢٠١٠م) (٣٣) اسفرت النتائج علي ان التأثير الايجابي للبرنامج المقترح علي القدرات التوافقية ,

### الثقه بالنفس

يتضح من جدول ( ) وشكل ( ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي الثقة بالنفس للاعبين كره القدم حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه وكانت نسبه التحسن ( ١٤ % ) وحجم تأثير ( ٠,٩٩ )



يتضح من جدول ( ) وشكل ( ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه  $0,05$  بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي الثقة بالنفس للسباحين حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه وكانت نسبه التحسن (  $15\%$  ) وحجم تاثير (  $0,98$  ) يتضح من جدول ( ) وشكل ( ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه  $0,05$  بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي الثقة بالنفس للاعبين الجودو حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه وكانت نسبه التحسن (  $14\%$  ) وحجم تاثير (  $0,95$  ) ويرجع الباحث ذلك الي البرنامج النفسي والخاص بالقدرات التوافقية قيد دراسته حيث يؤكد أسامة راتب (  $2001م$  ) ان النواحي النفسيه يمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب للمهارات النفسية. (  $13: 3$  ) ويتفق ذلك مع دراسته محمد السيد محمد محمد سالم (  $2014م$  ) (  $55$  ) توصل الباحث من خلال تطبيق البرنامج النفسي المقترح الي ضبط مستوي الاستثارة الانفعالية لناشئ الملاكمة المقيدين

#### مستوي الاداء المهاري :

يتضح من جدول ( ) وشكل ( ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه  $0,05$  بين القياسين القبلي والبعدي مستوي الاداء المهاري للاعبين كره القدم حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه وتراوحت نسبه التحسن ما بين (  $10,7\%$  :  $70,0\%$  ) وحجم التاثير تراوح ما بين (  $0,93$  :  $0,99$  )

يتضح من جدول ( ) وشكل ( ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه  $0,05$  بين القياسين القبلي والبعدي مستوي الاداء المهاري للسباحين حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه وتراوحت نسبه التحسن ما بين (  $4\%$  :  $8\%$  ) وحجم التاثير تراوح ما بين (  $0,98$  :  $0,99$  )

يتضح من جدول ( ) وشكل ( ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه  $0,05$  بين القياسين القبلي والبعدي مستوي الاداء المهاري للاعبين الجودو حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه وتراوحت نسبه التحسن ما بين (  $3\%$  :  $7\%$  ) وحجم التاثير تراوح ما بين (  $0,70$  :  $0,88$  )

ويرجع الباحث ذلك الي ان التحسن الحادث في المستوي المهاري للعينات الثلاثه ناتج عن تحسن الثقة بالنفس ومستوي القدرات التوافقية التي انعكس بالتالي علي تحسن مستوي الاداء المهاري





حيث يذكر خالد فريد (٢٠٠٧م) ان القدرات التوافقية تعد واحدة من اهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوي الاداء الفني للاعبين, حيث تنبثق من التحليل النوعي للنشاط الرياضي التخصصي ولذلك فان تتميتها وتطويرها يخدم الجانب الفني بشكل كبير, كما ان القدرات التوافقية تعد احد وسائل الضبط والتحكم في الاداءات الحركية المختلفة ومن ثم فان توافر هذه القدرات لدي اللاعبين يمكنها من الوصول الي افضل درجات توافق الاداء المطلوب لانجاز اي اداء حركي .

ويؤكد كلا من بوسمان وبوسكمان وبابست **Bussmann , Buschmann , Pabst** (٢٠٠٢م) أن القدرات التوافقية هي الأساس في أى نشاط رياضي نقوم به والقدرات التوافقية ترتبط إرتباط وثيق بالقدرات البدنية والمهارات الأساسية (١٠١ : ١٣)

كما يشير أسامة راتب (٢٠٠١م) أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب للمهارات النفسية. (٣ : ١٣)

ويتفق ذلك مع دراسته محمد عبد الرحمن محمد مجر (١٩٩٨م) حيث اشارت نتائج دراسته الي ان التدريب العقلي له دور فعال في تحسين مستوي الأداء في رياضة السباحة ودراسه سامي محمود طه عوض (٢٠٠٧م) (٣٠) ان برنامج التدريبات التوافقية أدى تطبيق البرنامج إلى حدوث تحسن في أداء ضرب الكرة بالرأس لانشى كرة القدم ودراسه شريف محروس قنديل (٢٠١٠م) (٣٣) اسفرت النتائج علي ان التأثير الايجابي للبرنامج المقترح علي تحسن مستوي اداء المهارات الهجومية (الارسال الامامي من اعلي , الارسال الامامي من اعلي مع الوثب , الضرب لهجومى, حائط السد الهجومى) في الكرة الطائرة للناشئين تحت ١٧ سنة.

ودراسه غادة عاطف علي محمود (٢٠١٤م) (٥١) ان هناك علاقة بين الثقة الرياضيه الإنجاز الرياضي للاعبين ولعبات المستويات الرياضية العليا من خلال التحليلية لنتائج رياضتي السباحة والعباب القوي .

ودراسه احمد محمد محمود عثمان (٢٠١٨م) (٧) حيث اسفرت النتائج الي تأثير بعض الاستراتيجيات العقلية المقترحة لتنمية المهارات الأساسية لدي ناشئ الكاراتية

ودراسه بسمه محمد الحسيني (٢٠١٨م) (٢١) توصل الباحث من خلال تطبيق البرنامج النفسي إلى تحسن الأداء المهاري للاعبين "تنس الطاولة مناقشه نتائج الفرض الثاني : والذي ينص علي انه توجد فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياس البعدي للمجموعات الثلاثه ( لاعبي كره القدم - والجودو - والسباحين ) في القدرات التوافقية والثقه بالنفس

يتضح من جدول ( ) عدم وجود فروق بين المجموعات الثلاثه في القياس البعدي للقدرات التوافقية والثقه بالنفس حيث كانت قيمه ف المحسوبه اصغر من قيمه ف الجدوليه وقيمه الدلاله الاحصائيه اكبر من قيمه ٠,٠٥

مما يشير الي ان البرنامج النفسي التدريبي يصلح لجميع اللاعبين بالتحصينات الثلاثه ( لاعبي كره القدم ولاعبين الجودو والسباحين ) دون اي فروق معنويه . ويرجع الباحث ذلك الي ان البرنامج البدني النفسي له نفس التأثير علي مجموعات عينه البحث بصفه ثابتة علي الرغم من اختلاف نوع الرياضه التي يمارسها اللاعب

#### الاستخلاصات والتوصيات:-

##### الاستخلاصات :

من خلال اجراءات البحث وقياساته وباستخدام المعالجات الاحصائيه تمكن الباحث من التوصل الي :

- ١- للبرنامج البدني تأثير كبير في تحسين القدرات التوافقية حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه بين القياسين القبلي والبعدي
- للاعبين كره القدم وكانت نسبة التحسن محصوره ما بين ( ٩ % : ٤٤ % ) وتراوح حجم التأثير ما بين ( ٠,٩٠ : ٠,٩٩ )
- و للسباحين وكانت نسبة التحسن محصوره ما بين ( ٩ % : ٤٥ % ) وتراوح حجم التأثير ما بين ( ٠,٩٩٥ : ٠,٩٩٩ )
- و لاعبي الجودو وكانت نسبة التحسن محصوره ما بين ( ٩ % : ٤٣ % ) وتراوح حجم التأثير ما بين ( ٠,٩٤ : ٠,٩٩٩ )

- ٢- للبرنامج البدني النفسي تأثير كبير في تحسين الثقه بالنفس وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي الثقه بالنفس
- للاعبين كره القدم : وكانت نسبة التحسن ( ١٤ % ) وحجم تأثير ( ٠,٩٩ )
- للسباحين : وكانت نسبة التحسن ( ١٥ % ) وحجم تأثير ( ٠,٩٨ )



- **للاعبي الجودو** : وكانت نسبة التحسن ( ١٤ % ) وحجم تأثير ( ٠,٩٥ )
- ٣- كان هناك تأثير واضح لتحسن الثقة بالنفس وتحسين القدرات التوافقية باستخدام البرنامج البدني النفسي علي المستوى المهاري حيث اشارت النتائج ان هناك فروق داله احصائيا عند مستوى معنويه ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه
- **للاعبي كره القدم** : بنسبه التحسن مابين ( ١٠٧ % : ٧٠٠ % ) وحجم التأثير تراوح مابين ( ٠,٩٣ : ٠,٩٩ )
- **للسباحين** : نسبة التحسن مابين ( ٤ % : ٨ % ) وحجم التأثير تراوح مابين ( ٠,٩٨ : ٠,٩٩ )
- **للاعبي الجودو** : نسبة التحسن مابين ( ٣ % : ٧ % ) وحجم التأثير تراوح مابين ( ٠,٧٠ : ٠,٨٨ )

#### التوصيات :

- يوصى الباحث فى ضوء نتائج هذه الدراسة بالآتى:
- ١- الإهتمام بتطبيق البرنامج البدني النفسي المقترح لتحسين مستوى الاداء المهاري في الرياضات الثلاثه بصفه خاصه وجميع الرياضات بصفه عامه
  - ٢- الإهتمام بتوعية المدربين واللاعبين واللاعبات لأهمية الدور الذى يقوم به علم النفس الرياضى فى رفع مستوى الأداء .
  - ٣- الإهتمام بتوعية المدربين واللاعبين واللاعبات لأهمية الدور الذى يقوم به تنميه القدرات التوافقية للرياضى فى رفع مستوى الأداء .
  - ٤- العمل على إدخال التدريب على المهارات النفسية (العقلية) موضوع البحث وغيرها من المهارات النفسية التى تسهم فى زيادة كفاءة الأداء فى جميع الرياضات المختلفه، بما يتناسب مع كل رياضة واحتياجاتها .
  - ٥- عمل دورات تدريبية متخصصة لعرض ما هو جديد فى مجال التدريب النفسي، والتدريب على وضع وتصميم البرامج النفسية المتخصصة .
  - ٦- إنشاء سجل لكل مبتدئ لتتبع وتطوير مستوى الحالة البدنية والمهارية والنفسية .



المراجع :

أولا المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح , احمد عمر الروبي(١٩٨٦م) : انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي , عالم الكتب , القاهرة .
- ٢- أسامة كمال راتب (٢٠٠٠م) : علم نفس الرياضة , دار الفكر العربي, القاهرة.
- ٣- جمال اسماعيل مطاوع (٢٠٠٢م) :الاعداد البدني , مذكرات غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة الإسكندرية.
- ٤- حسام الدين فاروق حسين (١٩٩٧م) : تأثير استخدام الاوزان الخفيفة في الوسط المائي علي تطوير بعض القدرات البدنية والمستوي المهاري في السباحة, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية بنين, جامعة المنصورة.
- ٥- خالد فريد عزت (٢٠٠٧م) : تأثير برنامج تمارين نوعية لتنمية القدرات التوافقية علي بعض مظاهر الانتباه ومستوي الاداء الفني لناشئ رياضة الجودو , , رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية, جامعة المنصورة .
- ٦- عمرو حسن احمد بدران (٢٠٠٧م) : علم النفس الرياضي , ط٢ , دار الاسلام للطباعة والنشر , المنصورة.
- ٧- عمرو محمد مصطفى (١٩٩٨م) : دراسة عملية القدرات التوافقية للاعب المصارعة في جمهورية مصرالعربية, رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان , القاهرة.
- ٨- كمال عبد الحميد , محمد صبحي (١٩٩٧م) : اسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية الرياضية بمدارس البنين والبنات , ط١, دار الفكر العربي , القاهرة .
- ٩- محمد حسن علاوي(٢٠٠٠م) : سيكولوجية المدرب الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي .
- ١٠- محمد حسن علاوي (٢٠٠١م) : علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية , دار الفكر
- ١١- محمد حسن علاوي (٢٠١٢م) : علم النفس الرياضة والممارسة البدنية , مطبعة المدني . القاهرة .
- ١٢- محمد صبحي حسنين (٢٠٠٤م) : القياس والتقويم في التربية الرياضية , الجزء الاول , ط٦, دار الفكر العربي , القاهرة .



المراجع الأجنبية :

13- **Agnieszka Jadach (2005)**:Connection Between particular Coordinational Motor abilities and Game Efficiency of Young femal Handball players.

14- **Woodcarte, J. (2006)**: Training Football, 4th Edition, A & C Black Publishers, LTD, London, UK.

مراجع شبكة المعلومات :

15- <http://www.turaifedu.gov.sa/vb/showthread.php?t=>