

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

معترز 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

إن الوصول للمستويات العالية من أهم الأمور التي تشغل عقل وفكر الرياضيين والمدربين، ولذلك ينبغي أن يتم الاهتمام بعملية التدريب الرياضي كونها عملية تربية 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 .

الوظيفة :- اخصائي رياضي

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 والنفسية والخطئية التي تساعده في الدخول للمنافسة ، فإنه سيتوجه نحوها بكل حماس لوجود الحافز أو الدافع وبالمقابل عندما يفتقد ذلك فإنه سيبحث عن المبررات التي يراها سبب الفشل أو عدم الاهتمام.

ومن هذا المنطلق اهتم الباحثون في إعداد الدراسات والبرامج التي تهتم بالإعداد النفسي والبدني.

ومن هنا جاءت فكرة البحث والتي تتمثل في أن البرامج النفسية والبدنية تعد وسيلة أساسية ومهمة للرياضية في بعض المنافسات الرياضية.

وهذا ما دعي الباحث لإجراء هذه الدراسة تحت عنوان " بناء برنامج نفسي - بدني لتحسين مستوى الثقة الرياضية والقدرات التوافقية في بعض المنافسات الرياضية".

هدف البحث : The Research Aim

يهدف البحث إلى التعرف على : أثر بناء برنامج نفسي -بدني لتحسين مستوى الثقة الرياضية والقدرات التوافقية في بعض المنافسات الرياضية من خلال :

- بناء برنامج نفسي لتحسين مستوى الثقة الرياضية في بعض المنافسات الرياضية (قيد البحث).

- بناء برنامج بدني لتحسين مستوى القدرات التوافقية في بعض المنافسات الرياضية (قيد البحث).

- التعرف على تأثير البرنامج النفسي-البدني على تحسين مستوى الثقة الرياضية والقدرات التوافقية في بعض المنافسات الرياضية (قيد البحث).

فروض البحث

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

٢- توجد فروض ذات دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث (مستوى الثقة الرياضية والقدرات التوافقية) في بعض المنافسات الرياضية قيد البحث .

٣- توجد فروض ذات دالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتي التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث (مستوى الثقة الرياضية والقدرات التوافقية) في 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 بانها قدرة اللاعب الايمانية نحو تحقيق الفوز في ضوء معرفته بنواحي قوته وضعه واستفادته منها للوصول الي افضل النتائج . (٤٧ : 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. (٢٣ : ١٢)

اجراءات البحث :-

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لثلاثة مجموعات بواسطة القياس القبلي والبعدي للمجموعات الثلاثة

عينه البحث : تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من ناشئي ثلاث رياضات وكان اجمالي حجم العينه (٦٠) ناشيء وكان توصيف عينه البحث كالتالي :

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 .

شروط اختيار العينه :

- ان يكون جميع افراد المجموعه الاولى 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 الاولى 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 :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمه قيد البحث للتأكد من ان عينه البحث الاساسيه تتوزع توزيعا اعتداليا في جميع المتغيرات قيد البحث وكانت كالتالي :

تجانس عينه البحث لمجموعه التجريبيه الاولى (كره القدم) :

جدول ()

تجانس عينه البحث لمجموعه التجريبيه الاولى (كره القدم) في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	
٠,٩٥٦	٠,٧٦٩	٣,١٩٤	١٥٨	١٥٧,٩	السن
١,٤١٦	٠,٨٥٦	٣,٨٦١	١٥٠	١٥١,٢	الطول
١,٠٤٥	٠,٧٦٣	٣,٩٢٢	٥٠	٥١,٣	الوزن
٠,٠٥٣	-٠,٨٩٥	٢,٩٨٩	٣٧	٣٦,١	العمر التدريبي

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

جدول ()

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

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	
-٠,٢٠٧	٠,١٢	٠,٦١٦	١	٠,٨	تمرير الكره بالراس بدوائر متتابعه
-٠,٩٨٧	٠,٦٧٤	١,١٦٥	٣	٣,١	ضرب الكراه بالراس علي دوائر متبعده
-٠,٤٥١	٠,٣٢٨	١,٤٥٥	٥	٥,٣	تنطيط الكره بالراس لاكثر عدد مرات
-٠,٤٤٦	٠,٧١٢	٠,٦٨١	٠,٥	٠,٦	تصويب الكره بالراس لاكثر عدد من المرات
-١,٢٤٢	٠,٩٤٥	٠,٤٧	٠	٠,٣	تصويب الكره بالراس علي مرمي مقسم في الجزء الايمن

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

جدول ()

تجانس عينه البحث لمجموعه التجريبيه الاولى (كره القدم) في القدرات التوافقية

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	
-١,٧١٣	٠,١	٠,٢١٧	١٣,٠٤	١٣,٠٨٢	الاداء المركب
-١,٦٣٨	٠,١٧٥	١,٥٨٩	١٢,٥	١٣	الانتقال فوق العلامات
-٠,٩١٤	٠,٣٥٣	٥,٦٩٨	٥٠	٥٠,٦	تمرير كره
-٠,١٥٢	٠,٦٧٨	٠,٥٢٧	١٦,١١٧	١٦,١٠٣	الدوائر المرقمه
-٠,٧٣٩	٠,٩	٧,١٢٦	٧٥	٧٨,٦	اختبار نيلسون

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

جدول ()

تجانس عينه البحث لمجموعه التجريبيه الاولى (كره القدم) في متغير الثقة بالنفس

معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	الثقه بالنفس
-١,٣٨٤	٠,١٥	٠,١٣٥	٣,١١٥	٣,١١	

يتضح من جدول () ان معامل الالتواء انحصر ما بين ± 3 مما يدل علي التوزيع الطبيعي لعينه البحث وبالتالي تجانس عينه البحث في متغير الثقة بالنفس

تجانس عينه البحث لمجموعه التجريبيه الثانيه (السباحه) :

جدول ()

تجانس عينه البحث لمجموعه التجريبيه الثانيه (السباحه) في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي

ن = ٢٠

التفلطح	الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحده القياس	
-١,١٧٩	٠,١٣٦	٤,٨٣٢	١٦٧	١٦٧,٢٦٧	شهر	السن
-٠,٨٥	-٠,٤٨	٣,٠٨٦	١٦١	١٦٠,٦٦٧	سم	الطول
-٠,٧٨٢	-٠,٣١٨	٢,٤٧٣	٥٠	٤٩,٦	كجم	الوزن
-١,٣٧٢	٠,٣٦٩	٥,٥٧	٥٥,٢	٥٦,٨٨	شهر	العمر التدريبي

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

جدول ()

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

ن = ٢٠

التفلطح	الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	زمن البدء
-٠,٤٠٨	٠,٨٣٩	٠,٨٠٤	٧,٣٩٢	٧,٥٩	

١٢,٠٩٤	١١,٦١	١,٣٧٨	٠,٩٥٣	-٠,٦٠٥	زمن سباحه ٢٥ م الاولي
١٥,٦٢٧	١٥,٤٧٧	١,٣٩٢	٠,٩١	٠,١٩٦	زمن سباحه ٢٥ م الثانيه
٩,٥١٤	٨,٧١٢	٢,٠٢٩	١,٦٨١	١,٩٨١	زمن الدوران
١٥,٩٢٦	١٥,٥٤٣	٢,٧٧١	٠,٦٢٩	-١,٠٧٦	زمن سباحه ٢٥ م الثالثه
١٧,٠١	١٧,٠٦١	٢,٢٢٦	٠,٤٦٨	-١,٢٣٣	زمن سباحه ٢٥ م الرابعه
٣,٢٢١	٣,٣٣٣	٠,٥٢	-٠,٠٠٦	-١,٤٥	النهايه
٤٩,٩١٥	٤٩,١٩٢	٤,٤٧٦	٠,٨٤٧	-٠,٣٣٥	متوسط تردد الضربات
١,٨١٥	١,٨	٠,٢٢٤	-٠,٢٤٩	-٠,٧٦٧	متوسط طول الضربات
٦١,٦٩	٦٢,٠٠٧	٦,٩٠٨	٠,٤٨٦	-١,٢٨٩	زمن ١٠٠ م

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

جدول ()

تجانس عينه البحث في القدرات التوافقية للمجموعه التجريبيه الثانيه (السباحين)

ن = ٢٠

المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقلطح	
١٣,٠٥٤	١٢,٩٨٥	٠,٢١٦	٠,٤٥٥	١,٥١٣-	الاداء المركب
١٢,٩	١٣	١,٦١٩	٠,٣١٨-	٠,٨٧-	الانتقال فوق العلامات
٥٠,٢	٤٩,٥	٦,١٠١	٠,٤٠٢	١,٣٢٥-	تمرير كره
١٦,١٠٥	١٦,١٤٢	٠,٥٤٢	٠,٥٣	٠,٣٦-	الدوائر المرقمه
٧٧,١	٧٤	٧,١٥٩	٠,٦٥٤	١,١٣٣-	اختبار نيلسون

يتضح من جدول () ان معامل الالتواء انحصر ما بين ± 3 مما يدل علي التوزيع الطبيعي لعينه البحث وبالتالي تجانس عينه البحث في القدرات التوافقية لدي المجموعه التجريبيه الثانيه (السباحين)

جدول ()

تجانس عينه البحث في القدرات التوافقية للمجموعه التجريبيه الثانيه

(السباحين) في متغير الثقه بالنفس

ن = ٢٠

المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقلطح	
٣,١١	٣,١١٥	٠,١٣١	٠,١٤٧	١,٤٨٨-	الثقه بالنفس

يتضح من جدول () ان معامل الالتواء انحصر ما بين ± 3 مما يدل علي التوزيع الطبيعي لعينه البحث وبالتالي تجانس عينه البحث في القدرات التوافقية لدي المجموعه التجريبيه الثانيه(السباحين)

تجانس عينه البحث لمجموعه التجريبيه الثالثه (لاعبي الجود) :

جدول ()

تجانس عينه البحث التجريبيه الثالثه (لاعبي الجودو) في السن والطول والوزن والعمر التدريبي

ن = ٢٠

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	
-٠,٣٦٢	٠,٩٢	٤,١٥٦	١٥٦,٥	١٥٧,٧	السن
٠,٥٣٢	٠,١٦٨	٤,١٨١	١٥١,٥	١٥١,٧	الطول
٠,٣٦١	٠,٠٩٩	٤,٢٢٥	٥١,٥	٥١,٨	الوزن
-٠,٩٢٤	-٠,٠٨١	٢,٤٩	٣٦	٣٦,١	العمر التدريبي

يتضح من جدول () ان معامل الالتواء انحصر ما بين ± 3 مما يدل علي التوزيع الطبيعي لعينه البحث وبالتالي تجانس عينه البحث في السن والطول والوزن والعمر التدريبي لدي المجموعه التجريبيه الثالثه (لاعبي الجودو)

جدول ()

تجانس عينه البحث التجريبيه الثالثه (لاعبي الجودو) في الثقة بالنفس

ن = ٢٠

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	
-٠,٦٤٨	٠,٥٨٦	٠,٢٠٥	٣,١١٥	٣,١٥١	الثقة بالنفس

يتضح من جدول () ان معامل الالتواء انحصر ما بين ± 3 مما يدل علي التوزيع الطبيعي لعينه البحث وبالتالي تجانس عينه البحث في الثقة بالنفس لدي المجموعه التجريبيه الثالثه (لاعبي الجودو)

جدول ()

تجانس عينه البحث التجريبيه الثالثه (لاعبي الجودو) في القدرات التوافقية

ن = ٢٠

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	
٠,٤٩٥	٠,٦٧٥	٠,٢٧	١٣,٠٤	١٣,٠٧٦	الاداء المركب
-١,٢١٩	-٠,٢٠٧	١,٢٥٢	١٣,٥	١٣,١	الانتقال فوق العلامات
-٠,٥٨٤	-٠,١٨٨	٤,٩٢٦	٥٢	٥١,٥	تمرير كره
-٠,٦٧	٠,٥٣٦	٠,٥١٢	١٦,١١٧	١٦,١٤١	الدوائر المرقمه
-٠,٠٦٨	١,٠٠٢	٦,١٥٦	٧٥	٧٨	اختبار نيلسون

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

جدول ()

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

ن = ٢٠

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	
-١,٣٦٦	-٠,٠٢٣	٣,٥١٨	٧٠,٥	٧٠,٢	ايون سيوناجي
-١,٤٥٤	٠,١٣٨	٤,١٥٦	٦٩,٥	٦٩,٧	هراي جوشي
١,٩٦٧	-١,٤٥٤	٥,٩٨٦	٧٥,٥	٧٤,٦	اوسوتو جاري
١,٠٩٦	-١,٠٣٣	٤,٠٧٣	٧٥	٧٤,٢	او اتش جاري
-١,٢٦٢	٠,٤٧٩	٦,٢٩٥	٦٩,٥	٧١,٤	سيو اتوشي
٠,٢١٦	-١,٠٧٤	٦,٠١٤	٧٤,٥	٧٢,٨	هراي جوشي & اوسوتو جاري
-١,٠٩٧	-٠,٠٨١	٥,١٣٩	٧٣	٧٢,٩	اوتش جاري & اوتشي ماتا

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

تجانس عينه البحث الثالثه :

جدول ()

تجانس عينه البحث للعينات الثالثه في متغير السن والطول والوزن

والعمر التدريبي للعينات الثلاثة

ن = ٣٠

المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	
١٥٧,٩	١٥٨	٣,١٤٤	٠,٨٤	٠,٧٩٨	السن
١٥١,٢٣٣	١٥٠	٤,٠٤	٠,٦٠٥	٠,٥٦٩	الطول
٥١,٣	٥٠	٤,٠٧٨	٠,٥٥٢	٠,٣٩٧	الوزن
٣٦,٤٣٣	٣٧	٢,٤٥٩	-٠,٧٣٤	٠,٤٨	العمر التدريبي

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

جدول ()

تجانس عينه البحث للعينات الثلاثة في متغير الثقة بالنفس للعينات الثلاثة

ن = ٣٠

المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	
٣,١٢٤	٣,١١٥	٠,١٦١	٠,٦١١	-٠,٠٦٧	الثقة بالنفس

يتضح من جدول () ان معامل الالتواء انحصر ما بين ± 3 مما يدل علي التوزيع الطبيعي لعينه البحث وبالتالي تجانس عينه البحث في متغير الثقة بالنفس للعينات الثلاثة

جدول ()

تجانس عينه البحث للعينات الثلاثة في قياس القدرات التوافقية للعينات الثلاثة

ن = ٣٠

المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	
١٣,٠٧١	١٢,٩٩	٠,٢٣٤	٠,٤٧٨	-٠,٣٨٢	الاداء المركب
١٣	١٣	١,٤٨٦	-٠,١٣٥	-١,١٠٨	الانتقال فوق العلامات
٥٠,٧٦٧	٥١	٥,٥٧٥	٠,١٩٢	-١,٠٨٩	تمرير كره
١٦,١١٦	١٦,١١٧	٠,٥٢٣	٠,٥٦١	-٠,٤٦١	الدوائر المرقمه
٧٧,٩	٧٥	٦,٧٩٩	٠,٧٩٧	-٠,٦٨٦	الثقة بالنفس

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

تكافؤ عينه البحث :

جدول ()

تحليل التباين بين المجموعات الثلاثة في متغير السن والطول والوزن

الدلالة الاحصائية	ف	متوسط المربعات	درجه الحريه	مجموع المربعات	
.٩٦٣	.٠٣٨	.٤٠٠	٢	.٨٠٠	بين المجموعات
		١٠,٥٨٩	٢٧	٢٨٥,٩٠٠	داخل المجموعات
			٢٩	٢٨٦,٧٠٠	المجموع
.٨٩٠	.١١٧	٢,٠٣٣	٢	٤,٠٦٧	بين المجموعات
		١٧,٣٨١	٢٧	٤٦٩,٣٠٠	داخل المجموعات
			٢٩	٤٧٣,٣٦٧	المجموع
.٨٦٩	.١٤١	٢,٥٠٠	٢	٥,٠٠٠	بين المجموعات
		١٧,٦٧٨	٢٧	٤٧٧,٣٠٠	داخل المجموعات
			٢٩	٤٨٢,٣٠٠	المجموع
.٥٩٣	.٥٣٣	٣,٣٣٣	٢	٦,٦٦٧	بين المجموعات
		٦,٢٤٨	٢٧	١٦٨,٧٠٠	داخل المجموعات
			٢٩	١٧٥,٣٦٧	المجموع

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

ينتضح من جدول () لا توجد فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه $0,05$ 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 $0,05$

جدول ()

تحليل التباين بين المجموعات الثلاثة في قياس النقه بالنفس

الدلالة الاحصائية	ف	متوسط المربعات	درجه الحريه	مجموع المربعات	
.٨١٦	.٢٠٥	.٠٠٦	٢	.٠١١	بين المجموعات
		.٠٢٧	٢٧	.٧٣٦	داخل المجموعات
			٢٩	.٧٤٨	المجموع

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

ينتضح من جدول () لا توجد فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه $0,05$ في قياس النقه بالنفس بين المجموعات الثلاثة حيث كانت قيمه ف المحسوبه اصغر من قيمه ف الجدوليه وقيمه الدلاله الاحصائيه اكبر من $0,05$

جدول ()

تحليل التباين بين المجموعات الثلاثة في قياس القدرات التوافقية

الدلالة الاحصائية	ف	متوسط المربعات	درجه الحريه	مجموع المربعات	
.٩٦٤	.٠٣٧	.٠٠٢	٢	.٠٠٤	بين المجموعات
		.٠٥٩	٢٧	١,٥٨٢	داخل المجموعات
			٢٩	١,٥٨٧	المجموع
.٩٥٩	.٠٤٢	.١٠٠	٢	.٢٠٠	بين المجموعات
		٢,٣٦٣	٢٧	٦٣,٨٠٠	داخل المجموعات
			٢٩	٦٤,٠٠٠	المجموع
.٨٧٥	.١٣٤	٤,٤٣٣	٢	٨,٨٦٧	بين المجموعات
		٣٣,٠٥٦	٢٧	٨٩٢,٥٠٠	داخل المجموعات
			٢٩	٩٠١,٣٦٧	المجموع
.٩٨٥	.٠١٦	.٠٠٥	٢	.٠٠٩	بين المجموعات
		.٢٩٣	٢٧	٧,٩٢٤	داخل المجموعات
			٢٩	٧,٩٣٣	المجموع
.٨٩١	.١١٦	٥,٧٠٠	٢	١١,٤٠٠	بين المجموعات
		٤٩,٢٣٣	٢٧	١٣٢٩,٣٠٠	داخل المجموعات
			٢٩	١٣٤٠,٧٠٠	المجموع

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

ينتضح من جدول () 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 جمع البيانات :

- 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.

- بساط جودو

- حمام سباحه

-كاميرا تصوير رقميه

وسائل جمع البيانات :

١- المسح المرجعي :

قام الباحث باجراء مسح مرجعي للمؤلفات العلميه والدراسات المرجعيه (العربيه - الاجنبيه) 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 الإلتزان 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 مرفق () 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)

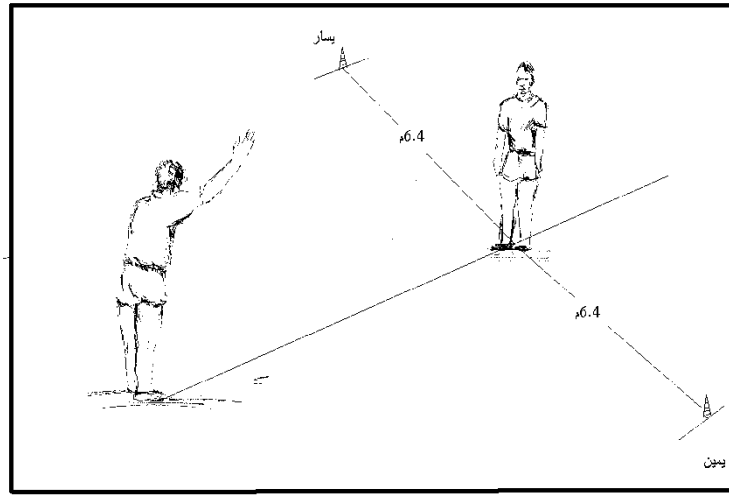
الهدف من الاختبار : قياس القدرة على سرعة الاستجابة ورد الفعل

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 (٦,٤ م) يقوم بإيقاف الساعة.

حساب الدرجات : يسجل للاعب أقل زمن لجهة اليمين وأقل 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).

اختبار الانتقال فوق العلامات (محمد صبحي حسانين ، ١٩٩٩ ، ص ٤١٥)

الغرض من الاختبار: قياس التوازن اثناء الحركة وبعدها.

الادوات : ساعة إيقاف، 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 إيقاف تحسب الي ١,٠ ثانيه - عدد ٦ اعمده - كره - طوق

معلق

مواصفات الاداء : من وضع الجلوس والظهر مواجه لخط البدايه وعقب اشارته 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 - ٢ م - ٣ م) ثم يجري ٤م علي ان يقوم بتصويب

الكره علي الحائط والتقاطها مرها اخري عند كل عمود واستكمال الجري حتي الانتهاء

من الجري الجزاجي يعقبها بدرجه 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 الثقة للرياضيين صممت **روبين 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 الثقة 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 الثقة بالنفس بصفه عامه وقام محمد علاوي بتعريبه وتقنينه في البيئه المصريه

٤- **استماره تقييم الاداء المهاري للاعب الجودو**

قام الباحث بالاعتماد علي استماره تقييم الاداء المهاري للاعب الجودو 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
- او تش جاري & او تشي ماتا

مرفق ()

٥- **اختبارات الاداء المهاري للاعب كره القدم**

وفيهما قام الباحث بالاعتماد علي (٥) اختبارات لتقييم الاداء المهاري للاعب 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 الكرة 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 (٣ D map) . Motion analysis program .

مكونات البرنامج :

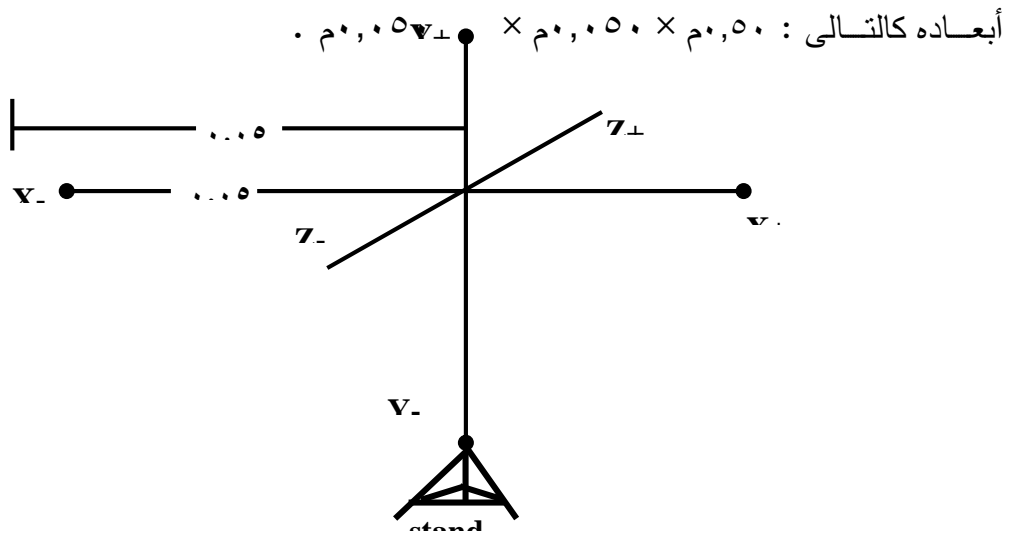
- جهاز حاسب الي ماركه (IBM)
- جهاز ٦٤ ميغابيت ، قرص صلب ٨,٤ جيجابيت ٤٥٠ Pill
- كارت فيديو (In / out) ماركة (Ati)
- كاميرا فيديو ماركة sony + شرائط ٨ mm VHS
- وحدة معالجة التصوير Camera أو Monitor

خصائص البرنامج :

برنامج مسجل بمركز نظم المعلومات بأكاديمية البحث العلمي تحت رقم ٥/٦٦٥ بتاريخ ٢٣/٥/٢٠٠١ عن الدكتور مصطفى عطوه والذي أجازته كلاً من (عادل عبدالبصير ، محمود فتحى محمد ، أشرف أحمد مختار هلال ، سالم حسن سالم) .

حدا المعاييرة للبرنامج :

يستطيع البرنامج قراءة أى وحدة معايرة معلومة الطول فى الطبيعة الرئيسية داخل الكادر وفيه يتم تخزين نظام المعايرة فى ذاكرة الحاسب الآلى لكل كاميرا على حده وهو جهاز متكامل



شكل (٦) وحدة المعايرة الخاصة ببرنامج التحليل الحركي 3D*map

إمكانية البرنامج :

يقوم البرنامج بعمل التحليل الحركى لأى مهارة حركية (خطية - دورانية) ويمكننا أن نحصل من خلاله على عدد من المتغيرات البيوميكانيكية للجسم ككل جزء من أجزاء الجسم خلال كل لحظة من مراحل الأداء فى الاتجاهات التالية :

(X , y , z , zx , zxy) والتي تتمثل فى (التحليل الزمنى) و (التحليل الكينماتيكي) الذى يحتوى على المسافة ، الإزاحة ، السرعة ، العجلة ، زوايا المفاصل ، زوايا ميل الأجزاء على المستوى الأفقى ، السرعة الزاوية ، العجلة الزاوية ، التحليل الكينيتيكي الذى يتمثل فى طاقة الوضع ، طاقة الحركة ، القوة ، الشغل ، القدرة ، العزم ، القوة الطاردة المركزية ، كمية الحركة ، كمية الحركة الزاوية ، القصور الدورانى .

إجراء استخراج البيانات والنتائج باستخدام برنامج التحليل الحركى والحاسب الآلى .

مراجعة عمليات التصوير :

تتم مراجعة عمليات التصوير على وحدة معالجة الفيديو لإرسالها إلى جهاز الحاسب الآلى الذى يحتوى على برنامج التحليل الحركى 3D*map عن طريق كارت الفيديو .

محصل الفيلم داخل البرنامج : Video Scanning

بعد تخزين الفيلم داخل الكمبيوتر ثم استدعاؤه داخل البرنامج ليتم تحديد القوة التى سيبدأ وينتهى من عندها التحليل .

تحديد المواصفات الخاصة بعملية التحليل :

مخرجات البرنامج out-put

الأشكال العضوية Stick figure

نحصل على الأشكال العضوية فى المستويات الثلاثة التالية :

- المستوى الجانبي (said Plan) xy

- المستوى الأمامى (frantol plan) zy

- المستوى الأفقى (Horizantol plan) zy

لكل جزء من أجزاء الجسم على حدة ، والرأس والجذع ، والرجلين ، والذراعين ، خط الكتف ، خط الحوض ، خط الكتف والحوض (فى صورة رسوم عضوية تعبر عن الحركة وذلك خلال مراحل الحركة ككل .

التقرير الخاص بالبيانات الرقمية Date Report

وفى ذلك التقرير نحصل على جميع البيانات الرقمية سواء كانت متغيرات (كينماتيكية أو كينيتيكية) للحركة التى يتم تحليلها وذلك فى الاتجاهات ثنائية أو ثلاثية البعد (لكل جزء من أجزاء الجسم على حدة ، والرأس والجذع والرجلين والذراعين ، خط الكتف ، خط الحوض ، خط الكتف والحوض) فى صورة جداول وذلك خلال مراحل الحركة ككل .

المنحنيات الخاصة بالبيانات الرقمية Waves

وفى تلك المخرجات نحصل على المنحنيات سواء كانت متغيرات (كينماتيكية أو كينيتيكية) للحركة التى يتم تحليلها وذلك فى الاتجاهات ثلاثية الأبعاد فى صورة شكل بيانى لكل مراحل الحركة .

أربعة أقماع

لتحدد بها المسافات المطلوب قياسها فالقمع الأول يكون عند نقطة الـ ١٥ م الأولى والثانى فى نقطة منتصف الحمام والثالث عند نقطة ٧,٥ م الخاصة بالدوران والرابعة عند نقطة الـ ٥ م الخاصة بالنهاية .

٣ حوض السباحة

وهو الحوض الخاص بنادي جمهوريه شيبين الرياضي .

الخطوات العملية لاجراء البحث :

اولا : اعداد البرنامج النفسي

البرنامج النفسي (الثقة بالنفس):

من خلال دراسة برامج تدريب المهارات النفسية وبرامج التدريب العقلي التي وردت فى المراجع المتخصصة والدراسات السابقة قام الباحث بوضع برنامج لتدريب الثقة بالنفس وهو برنامج يتخصص بالتدريب علي عدة مهارات نفسية "عقلية" بصفه عامه والثقة بالنفس بصفه خاصه واشتملت هذه المهارات التي اعتمد البرنامج علي تدريبها :-

- الإسترخاء .
- التصور العقلي.
- تركيز الانتباه.
- الثقة بالنفس.
- دافعية الإنجاز.
- القدرة علي مواجهة القلق.

وقد استعان الباحث بخطوتين هامتين قبل إعداد البرنامج وهما :

- تحديد الهدف من البرنامج وهو التدريب علي المهارات النفسية بصفه عامه للاعبين وهي (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - دافعية الانجاز - القدرة علي مواجهة القلق) وبصفه خاصه للتدريب علي الثقة بالنفس فكل هذه المهارات لها تاثيرها الواضح علي تنميه الثقه بالنفس

الدراسة الإستطلاعية

- أجريت الدراسة الإستطلاعية علي عينة قوامها (٣٠) لاعباً وهذه العينة غير العينة الأصلية وتتنطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية وكانت تهدف إلي ما يلي :
- التعرف علي مدي صلاحية الأدوات وحساب صدق وثبات الاختبارات المستخدمة في القياس (الثقه بالنفس - القدرات التوافقية - اختبارات المهاريه للاعبي كره القدم - استماره تقييم مستوي الاداء للاعبي 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 الجمعيه 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 للاعبي كره القدم واستماره تقييم مستوي الاداء المهاري للاعبي 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 ()

صدق الاختبارات المهارية للاعبين كره القدم

$$10 = 2n + 1$$

قيمة ت	المجموعه الغير مميزه		المجموعه المميزه		
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
6,25	0,12	0,8	0,11	3,8	تمرير الكره بالراس بدوائر متتابعه
5,98	0,031	3,1	0,021	6,1	ضرب الكراه بالراس علي دوائر متباعده
4,89	1,21	5,3	1,2	8,3	تنطيط الكره بالراس لاكثر عدد مرات
7,56	0,032	0,6	0,022	3,6	تصويب الكره بالراس لاكثر عدد من المرات
9,56	0,013	0,3	0,003	3,3	تصويب الكره بالراس علي مرمي مقسم في الجزء الايمن

قيمه ت المحسوبه عند مستوي مغنويه 0,05 ودرجه حربه 8 = 1,94

يتضح من جدول () وجود فروق داله احصائيا عند مستوي مغنويه 0,05 بين المجموعه المميزه والمجموعه الغير مميزه لصالح المجموعه المميزه مما يدل علي قدره الاختبارات علي التميز بين المجموعات اي صدق الاختبارات قيد الدراسه .

جدول ()

صدق استماره قياس المستوي المهاري للاعبين الجودو

$$10 = 2n + 1$$

قيمة ت	المجموعه الغير مميزه		المجموعه المميزه		
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
11,25	5,586	67,2	5,786	70,6	ايبون سيوناجي
9,56	3,673	66,7	3,873	70,1	هراي جوشي
12,56	5,895	71,6	6,095	75	اوسوتو جاري
4,56	3,756	71,2	3,956	74,6	او اتش جاري
4,98	5,586	68,4	5,786	71,8	سيو اتوشي
3,65	3,118	69,8	3,318	73,2	هراي جوشي & اوسوتو جاري
12,56	3,756	69,9	3,956	73,3	اوتش جاري & اوتشي ماتا

قيمه ت المحسوبه عند مستوي مغنويه 0,05 ودرجه حربه 8 = 1,94

يتضح من جدول () 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 الثلاثه (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 ()

دلالة الفروق بين المجموعه المميزه والمجموعه الغير مميزه في اختبارات القدرات الحركيه

$$N = 1 + 2 = 12$$

قيمه ت	المجموعه الغير مميزه		المجموعه المميزه		
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٣,٢٦	٠,٢١٦	١١,٠٥	٠,٣٢١	١٣,٠٥	الاداء المركب
٤,٥٦	١,٨٥	١٠,٩	١,٠٥٤	١٢,٩	الانتقال فوق العلامات
٣,٨٧	٥,٢٦	٤٨,٢	٥,٩٨٥	٥٠,٢	تمرير كره
٥,٣٦	٠,٣٤٢	١٤,١١	٠,٥٣	١٦,١١	الدوائر المرقمه
٤,٨٩	٤,٥٦	٧٥,١	٦,٩٨٩	٧٧,١	اختبار نيلسون

قيمه ت المحسويه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ ودرجه حريه ١١ = ٢,٢٠

يتضح من جدول () 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 اختبارات القدرات الحركيه .

ثم قام الباحث بتطبيق استماره قياس الثقه بالنفس علي عينه البحث (٣٠) لاعب من لاعبي (الجودو - لاعبي كره القدم - السباحين) وقام بحساب معامل ارتباط بيرسون بين العباره والمجموع الكلي للمقياس

جدول ()

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 مستوى معنويه ٠,٠٥ ودرجه حريه ٢٩ = ٠,٣٥٥

يتضح من جدول () 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 التوافقية 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 الدراره

جدول ()

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 مستوى معنويه ٠,٠٥ ودرجه حريه ٢٩ = ٠,٣٥٥

يتضح من جدول () ان هناك ارتباط دال احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني حيث كانت قيمه ر المحسوبه اكبر من قيمه ر الجدوليه مما يدل علي ثبات استماره قياس الثقة بالنفس

جدول ()
معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في اختبارات مستوي الاداء
المهاري للاعبي 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 ٠,٠٥ ودرجه حريه ٩ = ٠,٦٠٢

يتضح من جدول () ان هناك ارتباط دال احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني حيث كانت قيمه ر المحسوبه اكبر من قيمه ر الجدوليه مما يدل علي ثبات اختبارات مستوي الاداء المهاري للاعبي كره القدم

جدول ()

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 ٠,٠٥ ودرجه حريه ٢٩ = ٠,٣٥٥

يتضح من جدول () ان هناك ارتباط دال احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني حيث كانت قيمه ر المحسوبه اكبر من قيمه ر الجدوليه مما يدل علي ثبات اختبارات القدرات التوافقية

جدول ()

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

ن = ١٠

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠,٧٨٩	٣,٣١٨	٧٠,٦	٣,٥١٨	٧٠,٢	ايون 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 اتش 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

قيمة ر المحسوبة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حريه $\chi^2 = 9,602$ يتضح من جدول () ان هناك ارتباط دال احصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني حيث كانت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمة ر الجدوليه مما يدل علي ثبات استماره تقييم مستوي الاداء المهاري للاعبين الجودو

التجربة الأساسية Basic Experiment

القياسات القبلية

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

جدول ()

مواعيد القياسات القبلية

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

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي النفسي والبدني 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 الموضوعية 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

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي من خلال البرنامج الإحصائي "Excel" التابع للحزمة البرمجية الموثقة "Microsoft office" والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز "SPSS" ، وقد تم معالجة البيانات بإستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

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

نسب التحسن. progress percent

- أن يكون محتوى البرنامج يخدم الهدف الأساسي للبحث وهو تحسين مستوي الأداء المهاري في الرياضات الثلاثه وكذلك مستوي الثقه بالنفس.

- عرض ومناقشه 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	
.٩٩٩٠	٢٤%	١٨٨,٥٠٠٠	.٧٥٤٠	.١٣٩٠	٢,٣٥٦٠	.١٣٨٠	٣,١١٠٠	الاداء المركب
.٩٠٤٠	٩%	٩,١٩٠٠	١,٢٣٠٠	.٢٢٣٠	١١,٨٥٢٠	.٢٢٣٠	١٣,٠٨٢٠	الانتقال فوق العلامات
.٩٨٨٠	-٤٤%	-٢٦,٧٠٦٠	-٥,٧٠٠٠	٢,٠٥٨٠	١٨,٧٠٠٠	١,٦٣٣٠	١٣,٠٠٠٠	تمرير كره
.٩٩٥٠	-١٧%	-٤٤,٠٠٠٠	-٨,٨٠٠٠	٥,٩١٠٠	٥٩,٤٠٠٠	٥,٨٥٤٠	٥٠,٦٠٠٠	الدوائر المرقمه
.٩٩٨٠	١٥%	٦٨,١٤٣٠	٢,٣٨٥٠	.٥٨٠٠	١٣,٧١٨٠	.٥٤١٠	١٦,١٠٣٠	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

- جدول ()

- يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبه التحسن وحجم

التاثير في الثقة بالنفس للاعبين كره القدم

- ن = ١٠

حجم التاثير	نسبه التحسن	قيمه ت	ف	البعدي		القبلي		
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
.٩٩٩٠	-١٤%	-١٠٩,٠٠٠٠	١٠,٩٠٠	٧,٣٨٢٠	٨٩,٥٠٠٠	٧,٣٢١٠	٧٨,٦٠٠٠	الثقه 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 في مستوي الثقة بالنفس حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه

- يتضح من جدول () عدم وجود توافق بين المجموعات الثلاثة في القياس البعدي للقدرات التوافقية والثقة بالنفس حيث كانت قيمة ف المحسوبة اصغر من قيمه ف الجدوليه وقيمته الدلاله الاحصائيه اكبر من قيمه ٠,٠٥
- 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 المحسوبة 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 المحسوبة 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 المحسوبة 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 الدراسه ويتفق ذلك مع دراسه اسلام مسعد على (٢٠٠٧م) (١٦) اسفرت النتائج علي ان البرنامج التدريبي اثر تأثيرا ايجابيا علي مكونات الاداء العضلي العصبي قيد البحث .
- ودراسه 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 .
- ودراسه شريف محروس قنديل (٢٠١٠م) (٣٣) اسفرت النتائج علي ان التأثير الايجابي للبرنامج المقترح علي القدرات التوافقية ،

- الثقة 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 تاثير (٠,٩٩)
- يتضح من جدول () وشكل () وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي الثقة بالنفس للسباحين حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه وكانت نسبه التحسن (١٥ %) وحجم تاثير (٠,٩٨)
- يتضح من جدول () وشكل () وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي الثقة بالنفس للاعبين الجودو حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه وكانت نسبه التحسن (١٤ %) وحجم تاثير (٠,٩٥)
- ويرجع الباحث ذلك الي البرنامج النفسي والخاص بالقدرات التوافقية قيد الدراره حيث يؤكد أسامة راتب (٢٠٠١م) ان النواحي النفسيه يمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهى برامج تدريب للمهارات النفسية. (١٣: ٣)
- ويتفق ذلك مع دراره محمد السيد محمد محمد سالم (٢٠١٤م) (٥٥) 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 ٠,٠٥ 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 (١٠,٧ % : ٧٠٠ %) وحجم التاثير تراوح ما بين (٠,٩٣ : ٠,٩٩)
- يتضح من جدول () وشكل () وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي مستوي الاداء المهاري للسباحين حيث كانت قيمه ت

- المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه وتراوحت نسبه التحسن ما بين (٤ % : ٨ %)
وحجم التأثير تراوح ما بين (٠,٩٨ : ٠,٩٩)
- يتضح من جدول () وشكل () وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥
بين القياسين القبلي والبعدي ومستوي الاداء المهاري للاعبين الجودو حيث كانت قيمه ت
المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه وتراوحت نسبه التحسن ما بين (٣ % : ٧ %)
وحجم التأثير تراوح ما بين (٠,٧٠ : ٠,٨٨)
- 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 تنميتها 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 ، Buschmann ، Bussmann ،
Pabst (٢٠٠٢م) أن القدرات التوافقية هي الأساس في أي نشاط رياضي تقوم به
والقدرات التوافقية ترتبط ارتباط 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 وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ،
ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب
للمهارات النفسية. (١٣ : ٣)
- ويتفق ذلك مع دراسته محمد عبد الرحمن محمد مجر (١٩٩٨م) حيث اشارت نتائج
دراسته الي ان التدريب العقلي له دور فعال في تحسين مستوي الاداء في رياضة
السباحة

- ودراسه سامي محمود طه عوض (٢٠٠٧م) (٣٠) ان برنامج التدريبات التوافقية أدى تطبيق البرنامج إلى حدوث تحسن في أدا 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 لهجومي، حائط السد الهجومي) في الكرة الطائرة للناشئين تحت ١٧ سنة.
- ودراسه غادة عاطف علي محمود (٢٠١٤م) (٥١) ان هناك علاقة بين الثقة الرياضيه الإنجاز الرياضي للاعبين ولاعبات 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 بسمة 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 - والحدود - والسباحين) في القدرات التوافقية والثقة بالنفس
- يتضح من جدول () عدم وجود فروق بين المجموعات الثلاثه في القياس البعدي للقدرات التوافقية والثقة 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 بالتخصصات 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 الاحصائية تمكن الباحث من التوصل الي:

١- للبرنامج البدني تاثير كبير في تحسين القدرات التوافقية حيث كانت قيمه ت المحسوبه

اكبر من قيمه ت الجدوليه بين القياسين القبلي والبعدي

- للاعبين كره القدم وكانت نسبه التحسن محصوره مابين (٩ % : ٤٤ %) وتراوح

حجم التاثير مابين (٠,٩٠ : ٠,٩٩)

- و للسياحين وكانت نسبه التحسن محصوره مابين (٩ % : ٤٥ %) وتراوح حجم

التاثير مابين (٠,٩٩٥ : ٠,٩٩٩)

- و لاعبي الجودو وكانت نسبه التحسن محصوره مابين (٩ % : ٤٣ %) وتراوح

حجم التاثير مابين (٠,٩٤ : ٠,٩٩٩)

٢- للبرنامج البدني النفسي تاثير 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 نسبه التحسن (١٤ %) وحجم تاثير (٠,٩٩)

- للسياحين : وكانت نسبه التحسن (١٥ %) وحجم تاثير (٠,٩٨)

- للاعبين الجودو : وكانت نسبه التحسن (١٤ %) وحجم تاثير (٠,٩٥)

٣- كان هناك تاثير واضح لتحسن الثقه بالنفس وتحسين القدرات التوافقية باستخدام البرنامج

البدني النفسي علي المستوي المهاري حيث اشارت النتائج ان هناك فروق داله احصائيا

عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي حيث

كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه

- للاعبين كره القدم : بنسبه التحسن مابين (١٠٧ % : ٧٠٠ %) وحجم التاثير

تراوح مابين (٠,٩٣ : ٠,٩٩)

- للسياحين : نسبه التحسن مابين (٤ % : ٨ %) وحجم التاثير تراوح مابين (

٠,٩٨ : ٠,٩٩)

- للاعبين الجودو : نسبه التحسن مابين (٣ % : ٧ %) وحجم التاثير تراوح مابين

(٠,٧٠ : ٠,٨٨)

التوصيات :

يوصى الباحث فى ضوء نتائج هذه الدراسة بالآتى:

- ١- الإهتمام بتطبيق البرنامج البدني النفسي المقترح لتحسين مستوي الاداء المهاري في الرياضات الثلاثة بصفه خاصه وجميع الرياضات بصفه عامه
- ٢- الاهتمام بتوعية المدربين واللاعبين واللاعبات لأهمية الدور الذى يقوم به علم النفس الرياضى فى رفع مستوى الأداء .
- ٣- الاهتمام 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 المختلفة، 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 .