

**The effect of exercises using the hopz tool on some  
physical variables for middle school students**

**Dr. Mohamed M. Abdelkawy**

**Assistant Professor in the Department of Recreation and Sports  
Management, Faculty of Physical Education, Tanta University**

Received  
2023-12-01

Accepted  
2023-12-27

**ABSTRACT**

The research aims to identify the effect of the recreational games program on the level of concentration of attention and fear disorder among junior artistic gymnastics. The researcher used the experimental method using pre-post measurement for one experimental group due to its suitability to the nature of the research and to achieve its goals and hypotheses. The research sample included (18) junior gymnastics athletes. Technicians in Cairo Governorate enrolled in the Sheritoun Club, aged (6-8) years for the training year (2022/2023). (10) juniors were used as a basic group in addition to (8) juniors to conduct the exploratory study, and the researcher used some tools:

- Expert opinion poll form on the content of the proposed program. Attachment No. (3)
- Expert opinion poll form on the most appropriate skill performance level tests on the ground movement device. Attachment No. (3)
- Performance level registration form for juniors. (Prepared by the researcher) Attachment No. (4)
- A card evaluating the skill performance of young people. Attachment (6)

The researcher concluded the following:

The recreational games program led to an improvement in the level of attention concentration among young artistic gymnastics.

The recreational games program led to an improvement in the level of fear disorder among young artistic gymnastics.

The recreational games program led to an improvement in the level of skill performance among young artistic gymnastics.

**Keywords:**

Recreational games, concentration of attention, fear disorder, artistic gymnastics

## "تأثير برنامج ترويحي على مستوى التردد النفسي ودافعية الإنجاز

لدى لاعبات جمباز الايروبيك"

م.د/ محمد محمد عبد القوى الخواجة

أستاذ مساعد بقسم الترويح والإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا

### المقدمة ومشكلة البحث

تتمثل إحدى مؤشرات حضارة الأمم وارتقاؤها في مدى عنايتها بتربية الأجيال بمختلف فئاتها ويتجلى ذلك بوضوح في مدى ما توليه للأطفال داخل برامج الترويحي الرياضي الخاصة من عناية واهتمام ، وتوفير امكانات النمو الشامل من كافة الجوانب مما يساعد في أعدادهم لحياة شخصية واجتماعية واقتصادية ناجحة يؤدي فيها كل منهم دوره في خدمة المجتمع مهما كان حجم إسهامه.

وفى هذا الصدد تذكر " تهنى عبد السلام " (2001م) انه يلعب الترويح دوراً هاماً في عملية التنمية الشاملة للفرد والمجتمع، عن طريق توجيه قدرات الإنسان والاستفادة من طاقاته إلى أقصى حد ممكن، ومن ثم تساعد على نمو العلاقات الاجتماعية وتقلل من المشكلات التي تواجه الفرد في حياته للتعامل مع أفراد المجتمع بطريقة سوية وقد أصبح الترويح التحدي الذي يواجه هذا العصر لتحقيق علاقات طيبة مع الآخرين، والتي تتحقق من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية. (4:68)

ويذكر " عوض الدرسي" (2007م) على أهمية الترويح في حياة الإنسان والمجتمعات ، وإلى ضرورة استبدال مصطلح الترويح بالتربية الترويحية، حيث إن الخبرات المتمثلة في الأنشطة الترويحية تعد خبرات تربوية تسهم في تربية النشء ، وتحقيق النمو المتزن، فالإنسان وحدة متكاملة لا تتجزأ، تتأثر ككل ، وتنمو ككل، فالنمو يشمل جوانب الشخصية كلها بدياً ونفسياً وعقلياً.

ويشير " محمد الحماحمي" عايدة رياض" (2001م) أن الترويح هو "النشاط البناء الممارس في وقت الفراغ بالاختيار الحر دون توقع أي عائد مادي بغرض الكسب ويهدف إلى

اكتساب الخبرات العقلية والبدنية والصحية والاجتماعية وإحداث التوازن والتكامل لدى الأفراد حتى يتم إعدادهم لحياتهم العامة. (68:15)

ويذكر " كمال درويش " " محمد الحماحمى " (1997م) ان الترويح يلعب دوراً فعالاً في تربية الناشئ ، فهو يهتم به من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية، وبالتالي يساهم في تحقيق النمو الشامل المتكامل المتزن للفرد، حيث يعد الترويح ضرورة حتمية للأطفال، فهو يحقق الإشباع الفطري لهم ويجعل التعلم يحدث شيء من المتعة، ويمدهم بالتفكير التأملي، ويزيد من شعور الناشئ بما حوله لأنها تعد أحد مظاهر التجديد التربوي، كما تساعد على جعل الناشئ فعالاً ونشطاً من خلال العمل في فريق مع توفير قدر من الإثارة والتشويق. (91:14)

ويشير " اسامة راتب " (2000م) انه في السنوات الاخيرة ازداد الإهتمام بالنواحي النفسية للاعبين بجانب النواحي البدنية والمهارية واتجه الباحثين إلى معرفة السمات الخاصة للاعبين للاعبين الرياضيين وطرق تنميتها وكيفية تطويرها لأنها تعتبر من العوامل الهامة التي تساهم بدرجة كبيرة في التربية المتزنة للشخصية وتمكن الرياضي من الوصول الى أعلى المستويات الرياضية. (1 : 1)

كما يضيف " زكريا الشرييني " (2002م) انه يواجه الناشئين اليوم في العالم المعاصر وفي ظل الألفية الثالثة عدد من المشكلات والاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الناشئين وتعتبر المخاوف أحد أهم الانفعالات التي يعيشها الإنسان في حياته، ومن أكثرها شيوعاً وتثيره مواقف عدة لا حصر لها، والتي تتباين تبايناً كبيراً في حياة مختلف الأفراد، كما تتنوع شدته من مجرد الحذر إلى الهلع والرعب، ويعتبر الخوف إحدى القوى التي قد تعمل على البناء أو على الهدم في تكوين الشخصية ونموها والقدرة على التعامل مع الآخرين (7 : 271).  
ويذكر " سالم حمدان " (2012م) ان رياضة الجمباز واحدة من أهم الرياضات الأساسية التي تلقى حباً وشغفاً لمشاهدتها أو ممارسة الأبناء من الصغر لها، حيث يظهر فيها التناسق والتناغم وروعة الأداء لقدرات بدنية ومهارية عالية تمنح التميز والإبداع. (8:

لذلك فإن الجُمُاز من الرياضات المحببة على النفس والتي تعمل على جذب انتباه الأطفال للممارسة، لما يعود عليهم بالنفع من ناحية اكتسابهم للقوام الجيد والقيم التربوية، هذا إلى جانب تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية مما يعطى لهم القدرة على الإبداع والإبتكار وتحقيق السعادة والنجاح. (21: 23)

ويواجه الطفل اليوم في العالم المعاصر وفي ظل الألفية الثالثة عدة من المشكلات والاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الأطفال وتعتبر المخاوف أحد أهم الانفعالات التي يعيشها الإنسان في حياته، ومن أكثرها شيوعاً وتثيره موافق عدة لا حصر لها، والتي تتباين تبايناً كبيراً في حياة مختلف الأفراد، كما تتنوع شدته من مجرد الحذر إلى الهلع والرعب، ويعتبر الخوف إحدى القوى التي قد تعمل على البناء أو على الهدم في تكوين الشخصية ونموها. (6: 13)

ويذكر في هذا الصدد " عبد العزيز الناصري" (2009م) أن الخوف ظاهرة من ظواهر رد الفعل السلبي المعقد على الخصائص الذاتية المهمة، فرد الفعل للخوف عن فعل بيولوجي مفيد على انعكاس وقائي لا شرطي وسيظهر عند الأفراد بأسلوب خاص يرتبط جوهرياً بوظائف التعلم والخوف يسبب خفقان القلب بنسبة 69% وشعور شديد بالضعف، والإشراف على الإغماء بنسبة 14% وشعور شديد بالتوتر بنسبة 45% وشعور بألم خفيف بالمعدة بنسبة 45% (11: 25)

وجدير بالذكر أن الخوف يعد استجابة انفعالية إزاء خطر حقيقي (في حالة الخوف العادي) أو غير حقيقي (في حالة الخوف المرضي)، ويقدم على أساس تقدير المرء لقوته تقديراً منخفضاً بالقياس إلى قوة الخطر التي تهدده (16: 22)

ويعد الخوف القوى الفعالة التي تعمل على البناء والهدم في تكوين الشخصية ونموها فإذا سيطر العقل على الخوف يصبح من أعظم القوى نفعاً للمجتمع وتصبح له قيمة بناءية فائقة، إذا كان الخوف من هذا النوع البنائي فانه كثيراً ما يمر مروراً عابراً لا يستدعي النظر إذا يعتبر وقاية أو وزناً للأمر أو فطنة. (26: 51)

ويرى أرفورد وآخرون (2001م) Orford et al أن الأضطراب السلوكي عادة ما يحدث خلال مرحلة الطفولة ومع ذلك فمن الممكن أن يبدأ خلال مرحلة المراهقة ، إلا أن ظهور أعراض

الإضطراب السلوكي خلال مرحلة الطفولة تتمثل في نمط السلوك العدواني، أما إذا ظهرت تلك الأعراض خلال مرحلة المراهقة فتكون متمثلة في نمط السرقة (30:25)

والخوف أحد مقومات حياتنا السوية قبل ان يعتقد بنوازع النفس او يشتد في الدرجة او يستمر ارتباطه بمسبباته بعد زولها، انه يفدينا بيولوجيا في لفت الانتباه لسرعة إدراك الخطر وتداركه فيطلق الطاقة اللازمة لمجابهة الموقف واتخاذ الاحتياطات اللازمة المتسمة بالحرص والحظر مما يكسب الفرد الشجاعة والاقدام والبت في اتخاذ القرار والقدرة على ضبط النفس فالخوف هو الذي يدفع الافراد الى ان يتحدوا ويتعاونوا في مواجهه الشدائد (17:27)

ويعد الانتباه احد العمليات العقلية العليا والذي يلعب دوراً هاماً في المجال الرياضي إذ يعد من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي ويؤكد المدربون أهمية الانتباه في المساهمة في الوصول إلى الأداء الأمثل، ويعد التركيز احد مظاهر الانتباه المهمة والذي له دور فاعل في التهيؤ والاستعداد قبل الأداء، لذلك يتم توجيه اللاعب إلى تركيز الانتباه واليقظة، إذ يمثل فقدان الانتباه احد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف والذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة، إذ إن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل، يرتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي والتحكم في مهاراته الحركية. (64:11)

ويذكر " حلمى ابراهيم " ليلي فرحات" (1998م) انه تكمن ضرورة اللعب في تأثيره الإيجابي في الحد من الظواهر النفسية السلبية كالخوف والعزلة سواء للفرد بصفة عامة أو للأطفال بمختلف الاعمار بصفة خاصة كما تتيح الفرصة للتكيف مع الإعاقة . (124:13)

وأن اللعب هو أول أشكال الاتصال لدى الأطفال مع البيئة المحيطة بهم حيث يفيد في إخراج الانفعالات والصراعات الداخلية التي تعمل على توتر الطفل. (54:28)

ويعد اللعب من أهم المجالات التي تساعد في بناء شخصية الناشئ ، وذلك بما تمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته، كما أنه مجالاً غني بالأنشطة التي تشبع حاجة الناشئ الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والنفسية والفسيوولوجية والمهارية وتعد الألعاب الترويحية إحدى وسائل إعداد الناشئ إعداداً جيداً حيث أنها تحتوى على عناصر اللياقة البدنية والتي تتمثل في القوة ،

السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التوازن ، التحمل وذلك لاحتوائها على ألعاب تميز مدى قدرة الناشئ على إتقان المهارات الحركية وقد ثبت بالدراسة أن تنمية القدرات البدنية للأطفال عن طريق التمرينات الشكلية النظامية تؤدي إلى بعض التقدم إلا أنها تؤدي إلى الملل وعدم الارتياح وسرعة التعب ونظرا لطبيعة لعبة الجمباز والتي تعتمد بشكل كبير على نوعين من الاداء (التعلق - الدفع) الامر الذي يتطلب القدرة على تشكيل المهارات الحركية بشكل يصعب على الآخرين تنفيذها من حيث الارتفاع والحركات الاكروباتية المختلفة والتي قد تعرض الناشئين في مراحل الاداء الاولى الى حالة من الاصابة البسيطة او حتى الشديدة رغم عوامل الامن والسلامة التي تنفذ خلال التمرين الامر الذي بدوره يولد حالة من الخوف والقلق لدى الناشئين مما يجعلهم في حالة فقد التركيز والانتباه اثناء الاداء المهارى الامر الذي يتطلب اجراء بعض الاداءات المحببة للأطفال تخرجهم من حالة الخوف الى حالة التركيز فى الانتباه والحد من ظاهر الخوف حتى يتمكن من تنفيذ المهام الحركية الخاصة بهم لذا قام الباحث باجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير برنامج الالعاب ترويحوية على مستوى تركيز الانتباه واضطراب الخوف لدى ناشئى الجمباز الفنى.

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج الالعاب ترويحوية على مستوى تركيز الانتباه

واضطراب الخوف لدى ناشئى الجمباز الفنى

فروض البحث

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية فى مستوى تركيز

الانتباه لدى ناشئى الجمباز الفنى ولصالح القياس البعدى.

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية فى مستوى اضطراب

الخوف لدى ناشئى الجمباز الفنى ولصالح القياس البعدى.

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية فى مستوى الاداء

المهارى لدى ناشئى الجمباز الفنى ولصالح القياس البعدى.

## بعض المصطلحات الواردة في البحث

الخوف:

الخوف عبارة عن حالة نفسية شعورية وجدانية يصاحبها انفعال نفسي وبدني، تنتاب الشخص عندما يتسبب مؤثر خارجي في إحساسها بالخطر وقد ينبعث هذا المؤثر في داخل الشخص. (64:24)

تركيز الانتباه

" هو حالة موجودة وجوهرية يدركها كل الرياضيين على أنها شرط أساسي للإنجاز الرياضي الجيد. فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق يكون قادراً على التوافق البدني والانفعالي والعقلي وتركيز هذه العوامل لتكون كافة الأمور في متناول اليد لغرض الإنجاز الرياضي. (68:25)

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة نظراً لمناسبتها لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (18) ناشئ من ناشئ الجمباز الفني بمحافظة القاهرة المقيد بنادي الشريتون ممن تتراوح أعمارهم (6-8) سنة للعام التدريبي (2022/2023) تم استخدام (10) ناشئ كمجموعة أساسية بالإضافة إلى (8) ناشئ لإجراء الدراسة الاستطلاعية.

- شروط اختيار العينة:

- الانتظام في التدريبات الرياضية في التدريب.

- أن تكون من المسجلات في الاتحاد المصري للجمباز.

- تجانس العينة:

## جدول (1)

تجانس عينة البحث في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن) لدى ناشئى الجمباز

(ن-18)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	5.53	5.50	0.92	0.097
الطول	سم	98.3	95	3.87	2.90
الوزن	كجم	28.67	25.5	2.11	0.241

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد على قيم الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين  $(3 \pm)$  مما يشير إلى تجانس أفراد العينة وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية وذلك للمتغيرات الانثرومترية ( العمر الزمني-الطول-الوزن).

## جدول (2)

تجانس عينة البحث في متغيرات تركيز الانتباه لدى ناشئى الجمباز

(ن-18)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
تركيز الانتباه	درجة	7.28	7.00	0.52	1.63

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد على قيم الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين  $(3 \pm)$  مما يشير إلى تجانس أفراد العينة وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية وذلك لمستوى تركيز الانتباه لدى ناشئى الجمباز قيد البحث.

## جدول (3)

تجانس عينة البحث في متغيرات اضطراب الخوف لدى ناشئى الجمباز

(ن-18)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
درجة اضطراب الخوف	درجة	20.59	20.00	0.98	1.806



يتضح من جدول (3) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد على قيم الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى تجانس أفراد العينة وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية وذلك لمستوى اضطراب الخوف لدى ناشئى الجمباز قيد البحث

#### جدول(4)

تجانس عينة البحث في متغيرات الاداء المهارى لدى ناشئى الجمباز

(ن-18)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
درجة أمامية	درجة	1.11	1.10	0.32	0.0937
درجة جانبية	درجة	1.06	1.00	0.17	1.058
ميزان عالي	درجة	1.44	1.40	0.32	0.375
ميزان منخفض	درجة	1.42	1.40	0.14	0.428
الوقوف على اليدين	درجة	1.95	1.90	0.52	0.288
الشفلية الجانبية على اليدين	درجة	1.91	1.90	0.33	0.0909
المجموع الكلى للاداء	درجة	8.35	8.70	0.54	0.0214

يتضح من جدول (4) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد على قيم الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى تجانس أفراد العينة وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية وذلك للمتغيرات درجة الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث.

أدوات جمع البيانات :

أولاً: استمارة استطلاع آراء الخبراء

- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول محتوى البرنامج المقترح. مرفق رقم (3)
- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول انطباق اختبارات مستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية. مرفق رقم(3)
- استمارة تسجيل مستوى الأداء للناشئين.(أعداد الباحث) مرفق رقم (4)
- بطاقة تقييم الاداء المهارى للناشئين. مرفق (6)

ثانياً: الأجهزة والأدوات:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.

- ساعة إيقاف.

- جهاز stabolometer 16020 IQR لقياس التوازن.

- بساط حركات أرضية.

ثالثاً: الاختبارات المستخدمة في البحث

- اختبار شبكة تركيز الانتباه لدورثي هاريس Harris لقياس الانتباه لدى عينة البحث.

مرفق (2)

- اختبار قياس مستوى اضطراب الخوف لدى ناشئي الجمباز اعداد ايهاب جابر. مرفق (2)

- مستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية مرفق (5) عن طريقة لجنة من محكمين

الجمباز وأعضاء التدريس بالكلية مكونة من (4) محكمين واخذ متوسط الدرجات وحذف الدرجة

العليا والصغرى والمبينة أسمائهم مرفق(1) وتم تقسيم الجملة المهارية المطبقة على الناشئين

مرفق (5)

رابعاً: اختبار شبكة تركيز الانتباه:

- اختبار شبكة تركيز الانتباه لدورثي هاريس Harris ، تعريب محمد علاوى يستعمل هذا

الاختبار الذي يُطلق عليه اختبار (شبكة التركيز) لقياس قدرة اللاعب على تركيز انتباهه، ومدة

هذا الاختبار دقيقة واحدة فقط ويطلب من اللاعب أن يضع شريطة (/) على أكبر عدد من الأرقام

التي تلي الرقم المعين الذي يحدده القائم بالاختبار ،فمثلاً عند تحديد رقم البدء بالرقم(17)على

سبيل المثال فينبغي على اللاعب المختبر أن يقوم بوضع شريطة (/) على الرقم(18) ومن ثمّ

الرقم(19) وهكذا وعدم محاولة وضع شريطة (/) على الرقم(19) أولاً ثم(18) ثانية،و يمكن

استعمال هذا الاختبار مرات عدة مع تغيير الرقم الابتدائي المحدد لكل مرة تالية،فضلا عن ذلك

يمكن تغيير أرقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها مع تغيير مكان أرقامها حتى لا يتعود

المُختَبَر على حفظ وتذكر مكان الأرقام ويراعى أن تكون الأرقام جميعها مكونة من عددين

مثل(10) ،(20)،(23) وهكذا، كما يمكن إجراء الاختبار في العديد من المواقف التجريبية مثل

الأداء أمام الزملاء أو بإضافة بعض المتغيرات المشتتة للانتباه. (16)مرفق (2)

معامل الصدق لمقياس تركيز الانتباه

استخدم الباحث صدق التمايز بطريقة التمايز بين الربيع الاعلى والربيع الادنى وذلك على عينة استطلاعية قوامها (8) ناشئين من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وأجرت المقارنة الطرفية باستخدام اختبار مان ويتنى لإيجاد الفروق بينهم لبيان صدق مقاييس تركيز الانتباه قيد البحث

### جدول (5)

"دلالة الفروق بين الربيع الاعلى والربيع الادنى في تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر لدى عينة البحث" ن=8

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفروق بين المتوسطين	الربيع الادنى		الربيع الاعلى		وحدة القياس	القياسات
			ع	س	ع	س		
دال	2.52	0.90	0.63	7.20	0.62	8.10	درجة	تركيز الانتباه

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.782

يتضح من جدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيع الأعلى والأدنى في مستوى تركيز الانتباه لدى عينة البحث الاستطلاعية وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (2.52) لمستوى تركيز الانتباه وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على صدق الاختبارات.

### جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لبيان الثبات لمقياس (تركيز الانتباه)

ن = 8

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفروق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المقياس
			ع+	س-	ع+	س-		
دال	0.790	0.57	1.26	7.22	1.73	6.65	درجة	تركيز الانتباه

• قيمة معامل الارتباط عند مستوى 0.05 = 0.532

يتضح من الجدول (6) أن قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني تراوحت ما بين (0.790) لمستوى تركيز وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

خامسا: اختبار اضطراب الخوف اعداد ايهاب جابر ، محمد ابو الحمد (2019م)  
قام بتصمم هذا المقياس ايهاب جابر، محمد ابو الحمد (2019م) ويتكون المقياس من (5)  
محاور اساسية وهي (الخوف من الإصابة الرياضية- الخوف من تأثير وجود الزملاء -  
الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة - الخوف من المدرب - الخوف من التمرينات)  
وعدد العبارات التي تشمل هذا المقياس (31) عبارة.  
معامل الصدق لاختبار اضطراب الخوف  
صدق الاتساق الداخلي لمحاور استمارة الاستبيان الخاص بمقياس الخوف ناشئى رياضة  
الجمباز

جدول ( 7 )

صدق الاتساق الداخلي لمحاور استمارة الاستبيان الخاص بمقياس الخوف ( ن = 8 )

م	المحاور	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	الخوف من الإصابة الرياضية	.789 **	.000
2	الخوف من تأثير وجود الزملاء	.980 **	.000
3	الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة	.935 **	.000
4	الخوف من المدرب	.904 **	.000
5	الخوف من التمرينات	.946 **	.000

\*دال عند مستوى 0.01

\*دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (7) أن معاملات الارتباط بين محاور الاستبيان (مقياس الخوف)  
والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (0.789: 0.980) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما  
يشير إلى الاتساق الداخلي للاستمارة.

جدول ( 8 )

صدق الاتساق الداخلي لعبارات محاور استمارة الاستبيان الخاص بمقياس الخوف

العارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	العارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	العارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	.912 **	.000	16	.900 **	.000	31	.900 **	.000
2	.670 *	.000	17	.823 **	.000			
3	.759 *	.000	18	.970 **	.000			
4	.705 *	.000	19	.894 **	.000			
5	.823 **	.000	20	.970 **	.000			
6	.970 **	.000	21	.928 **	.000			
7	.850 **	.000	22	.970 **	.000			
8	.900 **	.000	23	.882 **	.025			
9	.823 **	.000	24	.894 **	.000			
10	.767 **	.000	25	.767 **	.001			
11	.882 **	.000	26	.882 **	.000			

	.000	. 970 **	27	.000	. 823 **	12
	.000	. 823 **	28	.000	. 928 **	13
	.000	. 728 **	29	.000	. 728 **	14
	.000	. 851 **	30	.000	. 970 **	15

\* \* دال عند مستوى 0.01

\* دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (8) أن معاملات الارتباط بين عبارات الاستبيان ( بمقياس الخوف) والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (0.670: 0.970) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للإستمارة.

جدول ( 9 )

صدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان الخاص بمقياس الخوف والدرجة الكلية لكل محور (ن = 8)

المحور الخامس	العبرة	المحور الرابع	العبرة	المحور الثالث	العبرة	المحور الثاني	العبرة	المحور الاول	العبرة
. 896 **	1	. 932 **	1	. 904 **	1	. 939 **	1	. 789 **	1
. 745 **	2	. 828 **	2	. 981 **	2	. 906 **	2	. 703 *	2
. 906 **	3	. 899 **	3	. 932 **	3	. 833 **	3	. 732 **	3
. 959 **	4	. 828 **	4	. 818 **	4	. 906 **	4	. 806 **	4
. 825 **	5	. 730 *	5	. 981 **	5	. 849 **	5	. 782 **	5
. 795 **	6	. 932 **	6			. 798 **	6	. 741 *	6
. 939 **	7							. 898 **	7

يتضح من جدول ( 9 ) أن معاملات الارتباط بين عبارات ومحاور استمارة الاستبيان (بمقياس الخوف) والدرجة الكلية للمحاور له تراوحت ما بين ( 0.730 \*\* : 0.959 \*\* ) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للاستمارة.  
ثانياً الثبات :

حساب الثبات لمحاور المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ حيث حصل الاستبيان على قيمة معامل ألفا (0.989) للمقياس ككل مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات وجدول (10) يوضح ذلك.

## جدول (10)

معاملات ألفا كرو نباخ لثبات محاور مقياس لعبارات الاستبيان الخاص بمقياس الخوف

المحاور	عدد العبارات	ثبات المحور
الأول	7	.934
الثاني	6	.936
الثالث	5	.966
الرابع	6	.958
الخامس	7	.941
الثبات العام للاستبيان	31	.989

\* \* دال عند مستوى 0.01

\* دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (10) أن معاملات ارتباط الفا كرونباخ تتراوح بين (0.934 : 0.966)

وهي معاملات ارتباط دالة عند مستوى دلالة 0.01 مما يعني أن ثبات معامل الفا كرو نباخ مقبول للدرجة الكلية للمقياس ولمحاور مقياس (مقياس الخوف).

المعاملات العلمية للاختبارات مستوى الأداء المهاري قيد البحث

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة على العينة الاستطلاعية من

ناشئى الجميز لعدد (8) ناشئين:-

أ- الصدق:

قام الباحث باستخدام صدق المقارنة الطرفية عن طريق تطبيق متغيرات البحث مستوى

الأداء المهاري علي عينة استطلاعية عددها (8) ناشئين ومن خارج العينة الأساسية وقد تم

ترتيب درجات عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة ترتيباً تصاعدياً وتم تقسيمه إلى

أرباعيات، وتمت المقارنة بين الرباعيين الأعلى والأدنى وذلك للتأكد من أن الاختبارات صادقة

فيما وضعت لقياسه كما في جدول (11):-

جدول (11)

معاملات الصدق لاختبارات مستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية

ن = (8)

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات
			±ع	س	±ع	س		
دال	*3.17	0.60	0.21	1.20	0.51	1.8	درجة	درجة أمامية
دال	*2.50	0.39	0.25	1.11	0.01	1.5	درجة	درجة جانبية
دال	*3.17	0.48	0.51	1.62	0.41	2.10	درجة	ميزان عالي
دال	*3.21	0.66	0.36	1.24	0.51	1.9	درجة	ميزان منخفض
دال	*3.23	0.59	0.41	2.01	0.62	2.6	درجة	الوقوف على اليدين
دال	*3.20	0.30	0.32	2.10	0.14	2.4	درجة	الشقبة الجانبية على اليدين
دال	*2.80	3.02	0.85	9.28	0.95	12.30	درجة	المجموع الكلي للاداء

قيمة "ت" الجدولية (1.81) عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من الجدول (11) وجود فروق دالة بين الرباعين الأعلى والأدنى لصالح مجموعة الربيع الأعلى في جميع اختبارات مستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات فيما وضعت من أجله.

ب - الثبات

ثبات اختبارات مستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية:

قام الباحث بتطبيق اختبارات مستوى الأداء المهاري المستخدمة في هذا البحث على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية للبحث قوامها (8) ناشئين ثم إعادة تطبيق الاختبارات المستخدمة عليهم وذلك بفواصل زمني مدته ثلاثة أيام وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول (12) يوضح ذلك:-

جدول (12)

ن = (8)

معاملات الصدق لاختبارات مستوى الاداء المهاري

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
			±ع	س	±ع	س		
دال	0.932	0.05	0.51	1.55	0.51	1.50	درجة	درجة أمامية
دال	0.900	0.02	0.32	1.32	0.32	1.30	درجة	درجة جانبية
دال	0.910	0.06	0.14	1.92	0.47	1.86	درجة	ميزان عالي
دال	0.914	0.04	0.85	1.61	0.32	1.57	درجة	ميزان منخفض
دال	0.912	0.04	0.32	2.34	0.14	2.30	درجة	الوقوف على اليدين
دال	0.961	0.04	0.14	2.29	0.81	2.25	درجة	الشقبة الجانبية على اليدين

المجموع الكلي للأداء	درجة	10.75	0.61	11.03	0.21	0.28	0.910	دال
----------------------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-----

قيمة "ر" الجدولية (0.632) عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (12) ان جميع قيم المعاملات المحسوبة للمتغيرات قيد البحث اعلى من قيمة (ر) الجدولية التي بلغت (0.932) عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة .

البرنامج المقترح للاعب الترويحية  
هدف البرنامج

يهدف البرنامج الى التعرف على تأثير برنامج الالعاب الترويحية على مستوى تركيز الانتباه واضطراب الخوف لدى ناشئى الجمباز الفنى.

اسس وضع البرنامج

- ان يتناسب محتوى البرنامج مع الزمن المحدد له والهدف منه .
- ان يتناسب محتوى البرنامج مع مهارات وقدرات الناشئين عينة البحث .
- ان يتناسب محتوى البرنامج مع الإمكانيات والمساحات المتوفرة لتطبيق البحث
- مراعاة عوامل الامان والسلامة للناشئين واستخدام الادوات الثابتة على الارض والمصنوعة من مواد غير صلبة .
- اختيار المواقف الحركية التي تتحدى قدرات الناشئين والتي تحررهم من الخوف من اللعب مع إعطائه الفرصة للنجاح في هذه الالعاب .
- مراعاة التشويق والإثارة في مكونات البرنامج .
- مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب .
- ان تكون محتويات البرنامج بسيطة وغير مركبة .
- مراعاة توزيع محتوى البرنامج على عدد الوحدات .
- أن يتمشى برنامج الالعاب الترويحية مع خصائص المرحلة السنية .
- مراعاة الفروق الفردية بينهم من حيث سرعة التعلم.
- أن تكون الالعاب باستخدام الالعاب الترويحية مناسبة للمهارات في جهاز الحركات الارضية للجمباز .



محتوي البرنامج :-

قام الباحث بتصميم برنامج الالعاب الترويحية المقترح وقد راعوا أن يتناسب مع خصائص وميول واحتياجات العينة بما يتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم واستعداداتهم ، وقد استعان الباحث باستخدام الأدوات المتاحة أو بدونها وان تؤدي معظم التمرينات بشكل جماعي وذلك لتحقيق الهدف من البرنامج ، وتحسين مستوى التفاعل الاجتماعي وان يكون للبرنامج تأثير مباشر علي تنمية الصفات البدنية وتحسين مستوى أداء بعض المهارات الأرضية في الجمباز ويقلل ذلك من إحساسهم بالعزلة وشعورهم بالوحدة ، كما روعي في البرنامج احتوائه علي الألعاب المحببة إلي نفوس عينة البحث وان تؤدي هذه الألعاب لتقليل الشعور بالوحدة والميل إلي التجمع وان تكون خالية من التعقيد وتتدخل البهجة والسرور عليهم .

محتوي الوحدة التدريبية اليومية :-

الإحماء :- (10) دقائق

الهدف منه تهيئة الجسم والعضلات للأداء والانتقال التدريجي لفترة التدريب الأساسية ويجب عدم إهمال هذه الفترة لمنع الإصابات في بداية كل وحدة تدريبية يومية .

الجزء الأساسي ( تمرينات لياقة بدنية\_ الالعاب ترويحية): - (35) دقيقة

وهو من أهم فترات البرنامج لأنه يعمل علي تحقيق الهدف من البرنامج وتحتوي هذه الفترة علي مجموعة من جمباز الالعاب .

التهدئة :- (5) دقائق

الهدف منها عودة الجسم وأجهزته إلي الحالة الطبيعية بالتدرج في نهاية كل وحدة

تدريبية يومية

تنفيذ البرنامج الترويحي:-

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح للالعاب الترويحية في الفترة من 10/

2021/6 إلي 2022/8/5م علي العينة الأساسية لمدة شهرين بواقع (8) اسابيع ،

وعدد (3) وحدات تدريبية في الأسبوع بزمان (60) دقيقة مقسمة إلي (10) دقائق إحماء -

45 دقيقة الالعاب الترويحية - 5 دقائق تهدئة) ، وقد قام الباحث بتثبيت الزمن طول فترة

البرنامج.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من 7 / 8 / 2022م الي 10 / 8 / 2022م علي عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث مع مراعاة توافر نفس الظروف وشروط التطبيق التي تم إتباعها في القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية :-

في ضوء أهداف البحث وفي حدود فروضه تم إجراء المعالجات الإحصائية (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط (بيرسون) - اختبار (ت) - معدل التغير) عرض النتائج ومناقشتها

## جدول (13)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في مقياس (تركيز الانتباه) لدى ناشئى الجمباز عينة البحث ن = 10

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة "ت"	الفروق بين المتوسطين	نسبة التغير %	مستوى الدالة
	ع	م	ع	م				
تركيز الانتباه	0.52	7.28	0.97	17.65	7.65	10.37	58.75%	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.16

يتضح من الجدول رقم (13) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدى عن

القبلي لعينة البحث في مقياس تركيز الانتباه

جدول (14)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس (اضطراب الخوف) لدى ناشئى الجمباز عينة

البحث ن = 10

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	الفروق بين المتوسطين	نسبة التغير %	مستوى الدالة
	ع	م	ع	م				
اضطراب الخوف	0.98	20.59	2.51	10.62	4.69	9.97	48.42%	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.16$

يتضح من الجدول رقم (14) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي عن

القبلي لعينة البحث في مقياس اضطراب الخوف

جدول (15)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس (الاداء المهارى) لدى ناشئى الجمباز عينة

البحث ن = 10

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين القياسيين	نسبة التغير %	قيمة (ت)	الدالة الإحصائية
		ع	م	ع	م				
درجة أمامية	درجة	1.2	0.11	1.95	0.74	0.75	62.5%	4.22*	دال
درجة جانبية	درجة	0.98	0.41	1.66	0.21	0.68	69.40%	3.70*	دال
ميزان عالي	درجة	1.8	0.32	2.60	0.62	0.80	44.44%	3.62*	دال
ميزان منخفض	درجة	1.4	0.85	2.21	0.14	0.81	57.85%	3.12*	دال
الوقوف على اليدين	درجة	2.1	0.47	2.94	0.32	0.84	40%	3.92*	دال
الشقلبة الجانبية على اليدين	درجة	1.99	0.54	3.15	0.25	1.16	58.30%	3.75*	دال
المجموعة الكلى للاداء	درجة	9.47	1.24	14.51	0.98	5.04	53.22%	3.25*	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.16$

يتضح من الجدول رقم (15) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي عن

القبلي لعينة البحث في مقياس مستوى الاداء المهارى فى الجمباز.

مناقشة النتائج

يتضح من الجدول رقم (13) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي عن

القبلي لعينة البحث في مقياس تركيز الانتباه حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (7.65) وبلغت

نسبة التحسن الى (58.75%) مما يدل على وجود تحسن فى مستوى تركيز الانتباه لدى

ناشئى الجمباز ولصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذه النتائج الى التأثير الإيجابي لبرنامج الالعاب الترويحية المقترح على مستوى تحسين مستوى تركيز الانتباه المشتركين ، حيث اشتمل على العاب ترويحية لا شكلية تحقق للممارس المتعة والسرور والتشويق وعدم الشعور بالملل مما كان له تأثيرا ايجابيا على عينة البحث ، وبالتالي فقد ادى البرنامج الى تطوير مستوى الانتباه اثناء ممارسة تلك الالعاب لما تتمتع بها تلك الالعاب من تشويق واثارة وهو ما يتفق عليه " Becker " ( 2007م) حيث يشير الى أن الالعاب الترويحية احدى وسائل اعداد الناشئ اعداداً جيداً لاحتوائها على العاب تميز مدى قدرة الناشئ على اتقان المهارات الحركية بشكل يتميز بالتشويق و المتعة وعدم الشعور بالتعب والملل مما يؤدي الى تقدم الناشئ بشكل افضل من التدريبات الشكلية النظامية . ( 27 : 27-28 )

وتتفق هذه النتائج ايضاً مع ما يشير اليه " أميرة فتحي " (2003م) إلى أن الالعاب الترويحية تنمي القدرة على استخدام أجزاء الجسم سواء على الأرض أو في الفراغ وهذه القدرات تساهم بشكل فعال في الارتقاء بمستوى الأداء المهارى كما أنها تعد أرضاً خصبة لتعليم العديد من المهارات المتشابهة على باقي الأجهزة الأخرى . ( 2 : 13 )

حيث ان الالعاب الترويحية تحقق للناشئ التنمية الفكرية والعقلية وتحسن مستوى الوعي والادراك لدى الناشئ من خلال التوجيه الحركى داخل الالعاب الترويحية والمهارية والحركية والمعرفية والاجتماعية والوجدانية كنتاج للمشروع القومي للالعاب الترويحية ، ويؤكد عل ذلك ايضاً " شحاتة سليمان " ( 2010م) ، " محمد نبيل اباطة، غادة محمد احمد " (2022م) حيث توصلت الى ان برامج الالعاب الترويحية المقترح يؤدي الى تنمية وتطوير مستوى القدرات الذهنية وتركيز الانتباه لدى عينة البحث.

يتضح من الجدول رقم (14) وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي عن القبلي لعينة البحث في مقياس اضطراب الخوف حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (4.69) وبلغت نسبة التحسن الى (48.42%) مما يدل على وجود تحسن فى مستوى اضطراب الخوف لدى ناشئ الجمباز ولصالح القياس البعدي.

ويشير " أياد ناصر " (2012م) أن الناشئين اثناء القيام بالنشاط البدني يواجهوا تحديات جسمانية وشعورية مختلفة فعصر المغامرة والخطورة موجود في التدريب يتطلب

الطمأنينة وعدم الخوف من وقوع الاصابات والمساهمة في ايجاد بيئة تدريب ايجابية باهتمام بتطبيق عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط البدني يأتي كنتيجة لتوقع احتمال حدوث اصابات للناشئين اثناء ممارستهم للتدريب الرياضي او خلال المنافسات. (3: 14)

لذا فإن عدم الثقة بالنفس والقدرة على الانجاز بسبب عوامل نفسية مثل القلق والخوف وكلاهما تأثر تأثيراً سلبياً على فعاليات مباريات كرة اليد، وهذا يدل على ان حدة القلق والخوف يلعبان دور مهم وأساسي في عملية التدريب وسرعة الانجاز إذن فالمهارة التي ليس للناشئ استعداد للتدريب عليها ولديه خبرات غير سارة عنها تركت له واقع وأثر سلبي في نفسه لا يمكن له ممارستها والتدريب عليها.

وفي مجال التدريب الرياضي تظهر اشكال عدة للخوف يمكن ان تتنبأ الناشئ خلال المباراة في كرة اليد كالفرض إلى دخول ملعب كرة اليد مثلاً أو الخوف من أداء حركة معينة في ملعب كرة اليد كما يمكن ان يتخذ الخوف أشكالاً أخرى منها الهرب من أداء بعض المباريات التي يشعر الناشئ بها بأنها تؤذيهم بدنياً أو نفسياً. (18: 175)(19: 197)

يتضح من الجدول رقم (15) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي عن القبلي لعينة البحث في مقياس مستوى الاداء المهارى فى الجمباز حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (4.22 الى 3.25) وبلغت نسبة التحسن الى (40% الى 69.40%) مما يدل على وجود تحسن فى مستوى الاداء المهارى لدى ناشئى الجمباز ولصالح القياس البعدي ويرجع الباحث تلك النتيجة الى استخدام البرنامج المقترح باستخدام الالعاب الترويحية

وقد اتفقت هذه النتائج ايضاً مع دراسة " اميرة فتحي " ( 2003 ) ( 2 ) التي تؤكد على ان الالعاب الترويحية التي يحتوى عليها البرنامج المقترح قد أدت الى الارتقاء بمستوى الاداء الحركي للناشئين في مما ادى الى تعلم المهارات الاساسية للتنس بشكل افضل من التدريبات النظامية المعتادة .

وهوما يؤكد " عامر عبدالكريم " (2017م) حيث يشير الى ان برامج الالعاب الترويحية تمد الناشئين بانواع الانشطة التي تتناسب مع حاجاتهم لتأكيد استمرارية نموهم وتطورهم البدنى والعقلى والانفعالى والاجتماعى مما يدعو الى التأكيد على المدربين لتصميم

برامج ترويحية تمد الناشئ بالخبرات الحركية التي تخدم قدراته وحاجاته وتدفعه الى الارتقاء بقدراته. ( 10 : 49 )

ويرى الباحث انه يمكن إستخدام العلاج باللعب Play – Therapy مع الأطفال سواء بشكل فردي أو جماعي ، ويعتمد ذلك على تلك المشكلات التي يعاني الطفل منها ، فإذا أرتبط بالتكيف فإنه يفضل إستخدام النمط الجماعي ، بينما إذا كانت تلك المشكلات من النوع الذي يرتبط بالاضطراب الأنفعالي فإنه يفضل إستخدام النمط الفردي على أن تتوفر في كلتا الحالتين أنواع أو أشكال مختلفة من الألعاب وأدوات اللعب الآمنة حتى لا يؤذى الطفل نفسه أو غيره بها ، مع مراعاة التبادل بين النوعين من حين لآخر ، ويمكن أن يتوافر هذا في الألعاب الجماعية المشوقة الجاذبة لهم حتى يتسنى تعلمهم الأداء السلوكي المستقل والتفاعل الإجتماعي كما يمكن أن يقلل من سلوكهم العدواني ويساعدهم على الاندماج مع الآخرين. الاستنتاجات

-ادى برنامج الالعاب الترويحية الى تحسن فى مستوى تركيز الانتباه لدى ناشئى الجمباز الفنى.  
-ادى برنامج الالعاب الترويحية الى تحسن فى مستوى اضطراب الخوف لدى ناشئى الجمباز الفنى.

-ادى برنامج الالعاب الترويحية الى تحسن فى مستوى الاداء المهارى لدى ناشئى الجمباز الفنى.

#### التوصيات

- استخدام برنامج الالعاب الترويحية لما له من تاثير ايجابى على تحسن مستوى تركيز الانتباه والحد من اضطراب الخوف لدى ناشئى الجمباز الفنى.
- التوسع فى استخدام الالعاب الترويحية لما له من اثر ايجابى فى تحسين مستوى الاداء المهارى لدى ناشئى الجمباز الفنى.
- مراعاة استخدام الالعاب الترويحية خلال المراحل الاولى من التدريب لما له من تاثير ايجابى فى خفض الاضطرابات النفسية (الخوف- القلق) لدى ناشئى الجمباز الفنى.

### المراجع

- 1-أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 2-أميرة فتحي عطية: تأثير برنامج العاب ترويحية مائية على مستوى الخوف لدى مبتدئي السباحة، بحث علمي منشور، مجلة الوادى الجديد لعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادى الجديد، 2023م.
- 3-أياد ناصر حسين العزاوي: الخوف وعلاقته بالتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني لطالبات المرحلة الثالثة، بحث منشور، مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية مج 1 ع 2، العراق، 2012م
- 4-تهاني عبد السلام : الترويح و التربية الترويحوية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001
- 5-حلمى محمد إبراهيم و ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية و الترويح للمعاقين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998
- 6-حنان محمد المرسي: تأثير الألعاب المائية على الخوف من الماء وتعلم سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئات ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية،جامعة المنصورة، 2020م
- 7-زكريا الشريني: المشكلة النفسية عند الطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002م.
- 8-سالم أحمد بنى حمدان: الجميز الفنى من الألف إلى الياء، مكتبة المجتمع العربى للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2012م.
- 9-شحاتة سليمان محمد سليمان: فعالية برنامج للعب الدرامي في خفض حدة المخاوف المرضية لأطفال الروضة، بحث منشور، مجلة دراسات تربوية ونفسية، جامعة الزقازيق كلية التربية، 2010م.
- 10-عامر عبدالكريم بقة: تعليمية الألعاب وتأثيرها على حالة الخوف لدى السباحين المبتدئين (6 - 9) سنة، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات الشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجلفة، الجزائر، 2017م.

- 11- عبد العزيز الناصري: الخوف ودوره في بناء الشخصية، مجلة النبأ، العدد 21، القاهرة، 2009م.
- 12- عوض عبد الله الدرسي : فلسفة الترويح ومجالاته، دار ماهي للنشر والتوزيع، الاسكندرية، 2007م.
- 13- كمال درويش وآمين الخولي: أصول الترويح و أوقات الفراغ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990
- 14- كمال درويش و محمد الحماحمي : رؤية عصرية للترويح و أوقات الفراغ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- 15- محمد محمد الحماحمي ، عايدة عبد العزيز : الترويح بين النظرية والتطبيق، القاهرة ، دار الكتاب للنشر، 2001.
- 16- محمد نبيل ابازة، غادة محمد احمد : تاثير برنامج ترويحى تعليمى فى تخفيف حد الخوف عند تعلم سباحة الزحف على البطن لدى الطالبة المعلمة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 2022م
- 17- مشيرة إبراهيم العجمي، احمد طلحة حسين، ايمان كمال الدين المعصراوي : تأثير الخوف على مستوى اداء مهارة القفز فتحا على طاولة القفز لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بإدارة اشمون محافظة المنوفية، بحث علمي منشور، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، 2021م.
- 18- ناظر شاكر يوسف، وليد نتون يونس: بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة الموصل، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية مجلد 19 عدد 61، العراق، 2013م.
- 19- هيام سعدون عبود، نسيمه عباس صالح: الخوف وعلاقتة بالتوافق النفسي لدى طالبات الجامعة في فعاليات الساحة والميدان، بحث منشور، مجلة طريق العلوم التربوية والاجتماعية، مج 5، 2018م.



20- هيثم محمد احمد، محمد عبد الكريم نيهان، محمود فكرى عبد الخالق، رافت محمد ابو عوف : فاعلية برنامج ارشادى للحد من مظاهر الخوف المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى ناشئى السباحة، بحث علمى منشور، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، 2021م.

21-American Psychiatric Association [APA]. (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5).

22-Bavy Man , B.: Tourism And Recreation Hand Book Of Planning And Design , Oxford Architectural press ,2008

23-Becker, E. S., Rinck, M., Türke, V., Kause, P., Goodwin, R., Neumer, S., et al. (2007). Epidemiology of specific phobia subtypes: findings from the Dresden Mental Health Study. European Psychiatry, Volume (22) Issue (2). Pp: (69 – 74).

24- Ehab Gaber Mohamed, Mohamed Abdelhamid Abdel Wahab(2017) Building a Fear Scale for the Gymnastics Beginner from 3 to 6 Years, Journal of Sports Sciences - Faculty of Physical Education - Assiut University

25-Offord, D.R., Boyle, M.H., & Racine, Y.A (2001): The epidemiology of antisocial behavior. In D.J. pepler & K.H. Rubin (eds), The development and treatment of child hood aggression.

26-- Jake ,K<vir, (2003) Bone mineral content of journal competitive weight Lifters in sports.

27-Todd, Teri, and Greg, Reid (2006): Increasing physical activity in Individual, with Autism, journal focus on Autism and other development al disabilities. Val (21) N (3) pp 167-176).

28-physical Activity Quarterly J 11. 5, Jul. Carter Cynthia Marie (2000): Using choice with inter active play to increase language skills in children with autism