



تأثير برنامج تروحي على مستوى التردد النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبات جمباز الايروبيك

د1/ محمد السيد عكاشة عبد الرحيم

د2/ محمد محمد عبد القوي الخواجة

د3/ عمرو محمود ابو الفضل ابراهيم

مقدمة الدراسة:

خطوات نجاح أي نشاط رياضي في أي مجتمع، يجب أن يتبع الأسلوب المناسب والصحيح الذي يهدف أساسا إلى الارتقاء بهذا النشاط ويصبح الامتداد الفعلي لممارسيها وصولا إلى أعلى المستويات من خلال الأساليب التدريبية والطرائق العلمية المستخدمة في جميع متطلبات ذلك النشاط، بما في ذلك الاستخدام المناسب للصفات البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية.

تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخطوية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن ولقد تقاربت طرق ومبادئ الإعداد البدني والمهاري والخططي إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة، لذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية الى 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. (٥ : ٣)

وتميزت البحوث الحديثة بإيجاد علاقات بين الجوانب النفسية والأداء المهاري من خلال تفاعل اللاعب مع بيئته الرياضية يؤثر فيها وتؤثر فيه، وهذا التفاعل لا يقتصر على مجرد الاستجابة للمواقف الرياضية المتعددة فحسب بل يمتد إلى تحسين الأداء المهاري للاعب والوصول بهم إلى المستويات العليا، إذ لا بد من التأكيد على الجوانب النفسية لما لها من تأثير فعال خاصة في الألعاب الفردية والتي تحتاج إلى تركيز عالٍ معتمدة في ذلك على قدرات اللاعب الفردية، او الجماعية والتي تتضمن أداء سلاسل من الحركات مختلفة حيث تجمع بين القوة والمرونة والسرعة والبراعة، مما يجعلها من أكثر الرياضات تأثراً بالنواحي النفسية للاعبين وخاصة

^١ الاستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد.

^٢ مدرس بقسم الترويح والادارة - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

^٣ مدرس بقسم التمرينات والجمباز - بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة مطروح.



الأداء الحركي على أجهزة تتطلب جرأة وشجاعة وتركيز ودقة عالية كجهاز عارضة التوازن. (٦٤:١١)

ويتميز العصر الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية والقلق، الأمر الذي يتطلب من جميع القائمين على الرياضة الإهتمام بمواجهة الضغوط النفسية والعوامل المسببة لها، والتصدي لها من خلال مساعدة اللاعب على التكيف مع الواقع الذي نعيش فيه وصولاً به إلى الصحة النفسية السليمة. (١٦ : ٩) (٦١:١٩)

الى أن إمكانية تحقيق التفوق الرياضي والأداء المميز لا يتحقق من خلال توافر الجوانب البدنية والمهارية والخططية فقط بل أيضاً لابد من توافر الجوانب النفسية. (٢٤ : ٧٨)

وأن علم الترويح من العلوم الضرورية للنهوض بعملية التعليم والتدريب والمنافسة ويظل العامل النفسي هو المتغير الحاسم في الأداء الرياضي، فقد أكدت البحوث والدراسات النفسية الحديثة على أن الإخفاقات الرياضية وعدم الحصول على نتائج رياضية مرجوة ترجع إلى عوامل وأسباب نفسية كثيرة، الأمر الذي يدعو للإهتمام بهذا الجانب في التعليم والتدريب والتحليل. (١٧ : ١١٥) (٦١:٢٠)

ويعد التردد النفسي صفة من الصفات النفسية المهمة التي تلعب دوراً أساسياً وفعالاً في التحكم والسيطرة على الأداء الرياضي، والذي يؤثر بدوره في مستوى الإنجاز، فهو لا يصاحب الفرد الرياضي في جميع الأوقات وإنما يظهر مع الأداءات المختلفة الصعوبة والتي تتطلب الحسم في تحديد القرار بالأداء المطلوب أو بتركه. (٢٣ : ١٠٩)

لذا يعتبر التردد النفسي من الحالات المهمة التي تلعب دوراً فعالاً في التحكم في الإنجاز الرياضي، ومن الجوانب الأساسية في تعليم وتدريب المهارات الحركية، لأن الإعداد النفسي الجيد يساهم في التغلب على الكثير من الإنفعالات والصراعات والأزمات النفسية التي يمر بها اللاعب أو التي يتعرض لها خلال أجواء المنافسات العالية وتعلم المهارات الصعبة. (٢٨ : ١١١)

كما يشير Beth Athanas (٢٠٠٠م) أن التردد النفسي "Frequency psych" هو سبب كثير من حالات الفشل في المجال الرياضي ويمكن أن تكون أسباب هذا التردد في اللاعب نفسه أو قد تكون من مصادر خارجية، واللاعب دائماً يحتاج إلى تأكيد ذاته وهذا التأكيد يأتي من خبرات النجاح التي يحصل عليها من خلال تزايد ثقته بنفسه ولكن اكتساب الثقة بالنفس ليس بالعمل السهل فأساسه المزاج النفسي الإيجابي الذي يعد مقدمة أسباب تفاؤله. (١٨ : ١٣)



ويعرف جولد دي "Gould, D" (٢٠٠٤م) التردد النفسي بأنه حالة نفسية يوصف بها الرياضي عندما لا يستطيع الأداء لأسباب مختلفة كالخوف وعدم الثقة بالنفس أو الملل. (٢١: ١٤٥)

ويذكر جون لوفكويكي **John Lefkowitz** (٢٠١٣) إلى ضرورة إعداد اللاعب للتنافس من خلال تعبئة طاقته بأقصى مستوى، فالمهارات النفسية تلعب الدور الأكبر أثناء التنافس. (٢٨: ٨٩)

ويشير جولد **McKenna**,. (٢٠١٠) على أن المناعة النفسية هي الأهم في تحقيق الإنجاز الرياضي. (٢٦: ٢٩٣)

ويضيف جيمس لوهر **James Loehr** (٢٠٠٣م) إلى أن المدربين والرياضيين يؤكدوا على أن المهارات النفسية التي تعكس المناعة النفسية تساهم بنسبة لا تقل عن ٥٠٪ في تحقيق الانجاز الرياضي. (٢٢: ٥٢)

ويرى "إبراهيم عبد الحميد" (٢٠١٠) إلى إنها أقصى مستوى نفسي طبيعي أو متطور نستطيع الوصول إليه، وهي تكسب الرياضيين قدرة على التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس الرياضي أو التدريب أو أسلوب الحياة، وذلك من خلال تطوير التركيز والثقة والثبات تحت ضغط. (١: ٢٠٩)

وتشير حنان درع (٢٠١٧م) أن دافعية الانجاز هي القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات نفسية وتضيف إلى أن عدم ثبات الأداء أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسية والتي يأتي في مقدمتها محددات الصلابة العقلية، فاللاعب الذي يمتلك الصلابة العقلية يستطيع أن يؤدي بثبات، مع مراعاة أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة وليست وراثية. (٢٩: ٩)

أن دافعية الانجاز هي الحافة النفسية الطبيعية التي تمكن المبارز من الأداء بثبات وأفضل من منافسيه مع الاحتفاظ بالثقة والمرونة والتحكم والتركيز والتصميم تحت ضغط. (٣: ٢٠٩)

ويرى "إبراهيم عبد ربه" (٢٠٠٦م) إلى أن دافعية الانجاز تعنى الوصول إلى الأداء المثالي والأقصى بغض النظر عن ظروف التنافس ويضيف أن مشكلات الصلابة العقلية نستطيع اكتشافها بسهولة في المجال الرياضي (٢: ٢٠٩)

ومن خلال الملاحظة الموضوعية المقننة للباحث وعمله بالتدريب الصيفي في الأندية الرياضية بالقاهرة لقطاع لاعبات الجمباز الايروبيك وحضوره لفعاليات مسابقات جمباز الايروبيك بالاتحاد المصري لجمباز الايروبيك أتضح لها أن لاعبات الجمباز الفني وخاصة جمباز



الايروبيك يتطلب منه قدر عالي من التركيز لأداء اعلي مستوى وكذلك قدرا من الثبات الانفعالي الذى بدوره يسهم في تحسين مستوى دافعية الانجاز لديهن خاصة لدى لاعبات جمباز الايروبيك بصفة خاصة حيث تظهر بوضوح من خلال المسابقات وإخفاق اللاعبات في بعض محاولات البدء فنرى على سبيل المثال قيام لاعبات جمباز الايروبيك قبل اشارة البدء من الميقاتي عكس ما يمكن ملاحظته اثناء التدريبات اليومية الأمر الذي استدعى انتباه الباحث واعزت هذا إلى الجوانب النفسية للاعبات الجمباز فاثّر أن يخضع متغير البحث لتجريب (التردد النفسى) وتحسين مستوى دافعية الانجاز للاعبات جمباز الايروبيك حيث أن هذا الاداء يتطلب قدر كبير من التركيز وتعتمد بشكل كبير على ثقة اللاعبة في قدراته النفسية والملتزمة في دافعيته في الإنجاز ومن خلال ما اطلع الباحث من الدراسات كدراسة (٢)،(٤)،(٥)،(٨)،(٩) والتي إشارات الى أهمية الجوانب النفسية والتي تسهم في الارتقاء بالمستوى المهارى لدى الرياضات المختلفة ولاهمية استخدام برامج الترويح الرياضى ما دفع الباحث الى القيام بهذه الدراسة للتعرف على تأثير برنامج ترويحى على مستوى التردد النفسى ودافعية الإنجاز لدى لاعبات جمباز الايروبيك.

هدف الدراسة

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحى على مستوى التردد النفسى ودافعية الإنجاز لدى لاعبات جمباز الايروبيك.

فروض الدراسة

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه في مستوى التردد النفسى لدى لاعبات جمباز الايروبيك لدى مجموعة البحث التجريبية لصالح القياسات البعديه.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه في مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبات جمباز الايروبيك لدى مجموعة البحث التجريبية لصالح القياسات البعديه.

مصطلحات الدراسة

التردد النفسى

أن التردد النفسى صفة نفسية تنتاب الرياضي في أوقات معينة دون غيرها خلال الأداء فهي يختلف من رياضة لأخرى. (٢٦ : ٦١)

Achievement motivation : دافعية الإنجاز:

عملية استثارة السلوك والمحافظة عليه لتحقيق هدف (٦ : ١٠٢)



خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبات الجمباز الايوربيك المسجلين بنادى الشريتون ونادى زهراء المعادى بالقاهرة وتكونت عينة الدراسة من (١٨) لاعبة في مرحلة جمباز الايوربيك (الفردى- والزوجى - الجماعى) مقسمين إلى (١٠) لاعبات كعينة اساسية وقام الباحث بتطبيق مقياس دافعية الانجاز والتردد النفسى على الاعينة الاساسية بالاضافة الى (٨) لاعبات لاجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث.

أدوات الدراسة:

قام الباحث بالإطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال الترويح الرياضى والبرامج الترويحية وكذلك علم النفس لمعرفة وجهات النظر المختلفة في تفسير وتوضيح المفاهيم والمعارف المرتبطة بمتغيرات البحث، كذلك الاستفادة منها في تحديد الاجراءات المناسبة والملائمة للدراسة الحالية وفي ضوء هدف البحث وفروضه أستخدم الباحث أدوات الدراسة التالية:

- ١- مقياس التردد النفسى لدى لاعبات الجمباز. مرفق (١)
- ٢- مقياس دافعية الانجاز المهارى لدى لاعبي الجمباز. مرفق (٢)
- ٣- برنامج الترويحى لخفض مستوى التردد النفسى وتحسين مستوى دافعية الانجاز المهارى لدى لاعبات الجمباز. مرفق (٤)



تجانس عينة البحث

جدول (٩)

تجانس عينة البحث في مقياس دافعية الانجاز والتردد النفسى لدى لاعبات جمباز الايروبيك

ن=١٨

المحور	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
المتغيرات التردد النفسى	الثقة بالنفس	درجة	٥.٢١	١.٦٨	٥.٠٠	٠.٠١٥٦
	الثبات الانفعالي	درجة	٦.٢٨	١.٣٦	٦.٠٠	٠.٠٤٢٣
	الجرأة	درجة	٧.٦٥	١.٦٥	٧.٥٠	٠.٠٠٠٨
	الحالة التدريبية	درجة	٦.٥٢	١.٨٥	٦.٥٠	٠.٠٠١١
	تركيز الانتباه	درجة	٨.٦٥	١.٣٢	٨.٠٠	١.٤٧٧
	دافعية التدريب	درجة	٧.٣٢	١.٨٥	٧.٠٠	٠.٠٢٩٩
دافعية الانجاز	دوافع النجاح	درجة	٨.٣٢	٠.٩٧	٨.٠٠	٠.١٠٨
	دوافع الفشل	درجة	١٠.٨٥	١.٦٢	١٠.٥٠	٠.٤٦٦

يتضح من الجدول رقم (١) أن معاملات الإلتواء لعينة البحث في مقياس دافعية الانجاز

والتردد النفسى لدى لاعبات جمباز الايروبيك قد تراوحت ما (± 3) مما يدل على تجانس العينة

أدوات وأجهزة جمع البيانات:

أولاً: الأدوات الخاصة بالجانب النفسى:

مقياس التردد النفسى لاعبات جمباز الايروبيك.

- أولاً: خطوات بناء مقياس التردد النفسى لاعبات جمباز الايروبيك:

- قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجالات علم النفس العام، علم النفس التربوي، والترويح الرياضى لمراجعة الأطر النظرية لتصميم مقياس التردد النفسى.

(٤)، (٣٠)، (٣٢)

- من خلال الاستعراض النظري لتلك المقاييس أمكن التوصل إلى تحديد (١٠) عوامل للتردد النفسى وهما: (الثقة بالنفس- الثبات الانفعالي- التوتر النفسى- الشجاعة - الجرأة - الحالة التدريبية - دافعية التدريب - السمات الشخصية - الدافعية - تركيز الانتباه).



- تم عرض هذه العوامل (١٠) على السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي ومجال الجمباز لإبداء الرأي في مدى مناسبة تلك العوامل أو عدم مناسبتها أو إضافة عوامل أخرى أو تعديل أي منها. مرفق (٣)، مرفق (٤)

- بعد عرض العوامل السابق ذكرها على مجموعة الخبراء تم حذف العوامل الآتية (الدافعية - التوتر النفسي - الشجاعة - السمات الشخصية) وقام الباحث بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل عامل من العوامل المتفق عليها من جانب مجموعة الخبراء وهي: (الثقة بالنفس - الثبات الانفعالي - الجرأة - الحالة التدريبية - تركيز الانتباه - دافعية التدريب) وذلك في ضوء الفهم والتحليل النظري لكل عامل.

- وقد استخدم الباحث طريقة ليكرت لتصميم وتصحيح المقياس وذلك بوضع جميع العبارات في قائمة تحتوي على ميزان تقدير ثلاثي متدرج للإجابة علياً وأيضاً لم يقم الباحث بتحديد زمن للإجابة.

- تمثل درجات المقياس مجموع الدرجات التي تحصل عليها اللاعب للإجابة على جميع العبارات حيث يتم حساب درجات المقياس من خلال استجابة من أربعة اختيارات ذات قيمة عددية (٤،٢،١،٣) لكل عبارات المقياس حيث تحسب الدرجة كما يلي:

جدول (١)

ميزان التقدير لمقياس التردد النفسي

نوع العبارات	موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة
عبارات إيجابية	٤	٣	٢	١
عبارات سلبية	١	٢	٣	٤

- استطلاع رأي الخبراء حول تحديد عوامل التردد النفسي لاعبات جمباز الايروبيك.
- عرض عبارات كل بُعد من أبعاد مقياس التردد النفسي لاعبات جمباز الايروبيك في صورته الأولية على مجموعة من الخبراء بهدف تحديد العبارات المناسبة وكذلك التأكد من صياغتها وميزان التقدير المناسب للعبارات، مع إضافة ما يروونه مناسباً ولم يتناوله الباحث.
- وعليه فقد بلغ عدد عبارات المقياس ٤٠ عبارة تقيس ٦ عوامل للتعرف على أثر التردد النفسي لاعبات جمباز الايروبيك والتي تتضح بالجدول التالي رقم (٢).



جدول (٢)

مجموع وأرقام العبارات الإيجابية والسلبية لمقياس التردد النفسي لاعبات جمباز الايروبيك

المجموع	أرقام العبارات		العوامل	م
	الإيجابية	السلبية		
٦	٣١-١٩-١٣-١	٢٥-٧	الثقة بالنفس	١
٦	٣٢-٢٦-٢٠-١٤-٢	٨	الثبات الانفعالي	٢
٦	٣٣-١٥-٩-٣	٢٧-٢١	الجرأة	٣
٦	٣٤-١٦-١٠-٤	٢٨-٢٢	الحالة التدريبية	٤
٧	٢٩-٢٣-١١-٥	٣٨-٣٥-١٧	تركيز الانتباه	٥
٩	٤٠-٣٩-٣٧-٣٦-٢٤-١٨-١٢-٦	٣٠	دافعية التدريب	٦
٤٠	٢٩	١١	٦	المجموع الكلي

تتم الاستجابة على عبارات المقياس بأحد الاختيارات التالية: موافق بشدة — موافق — غير موافق — غير موافق بشدة، كبداية للإجابة على عبارات المقياس، حيث أن مدى مقياس التقدير المكون من أربع نقاط مناسب تمامًا لينتج تشنتًا كافيًا للتقديرات ويعكس الفروق الفردية بين اللاعبات وذلك بهدف التمييز بين أفراد العينة، ويحصل المفحوص على (١-٢-٣-٤) على الترتيب للعبارة المصاغة في الاتجاه الإيجابي، أما بالنسبة للعبارات السلبية فيتم عكس ذلك حيث يحصل المفحوص على (١-٢-٣-٤) على الترتيب، ويحتوى المقياس على ٢٩ عبارة إيجابية و ١١ عبارة سلبية، وللمقياس درجة كلية تتراوح ما بين ١٦٠ درجة كحد أقصى و ٤٠ درجة كحد أدنى، مع ملاحظة أن درجة المقياس الكلية عكسية بمعنى أن زيادة درجة اللاعب واقتربها من الحد الأقصى (١٦٠) درجة تدل على أن اللاعب لديها تردد نفسى منخفض والعكس صحيح كلما قلت درجة اللاعب واقتربها من الحد الأدنى (٤٠) درجة كلما دل ذلك على أن اللاعب لديها تردد نفسى عالي.

التحليل السيكومترى للمقياس:

المعاملات العلمية:

أولاً: الصدق:

استخدم الباحث طريقتين لحساب صدق المقياس:

١- صدق المحتوى. ٢- صدق الاتساق الداخلى.



أولاً: صدق المحتوى:

قام الباحث بعرض المقياس على (٧) سبعة أستاذاً من أساتذة علم النفس والترويح الرياضي)، حيث بين لهم الباحث الهدف من الدراسة ووضع تعريفاً للمقياس وكذلك تعريفاً لكل بُعد من أبعاد المقياس ومجموع العبارات التي تتدرج تحت ذلك البعد، وكذلك الحكم على كل عبارة من حيث:

- مدى ملائمة العبارة لقياس البعد.
- مدى مناسبة الصياغة اللغوية لكل عبارة وإذا كان هناك تعديل.
- أي تعديلات أو اقتراحات يراها المحكم.

تم تحديد نسبة ٧٠٪ من آراء المحكمين لكل عبارة حتى تظل في المقياس وقد حصلت جميع العبارات على ما لا يقل عن نسبة ٧٠٪ من آراء المحكمين وقد أخذ الباحث بما اقترحوه من تعديلات داخل العبارات لكي تلائم أبعاد المقياس حتى وصل المقياس للصورة النهائية له.

مرفق (٧، ٨)

ثانياً : صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بتطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها (٨) لاعبات من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه وكذلك معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد والدرجة الكلية للمقياس والجداول (٣ ، ٣) توضح ذلك.



جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التردد النفسي لآعبات جمباز الايروبيك والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله

معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه									الأبعاد	
-	-	-	٣١	٢٥	١٩	١٣	٧	١	رقم العبارة	الثقة
-	-	-	.987*	.679*	.709*	.759*	.832*	.981*	معامل	بالنفس
-	-	-	٣٢	٢٦	٢٠	١٤	٨	٢	رقم العبارة	الثبات
-	-	-	.813*	.833*	.689*	.833*	.657*	.811*	معامل	الانفعالي
-	-	-	٣٣	٢٧	٢١	١٥	٩	٣	رقم العبارة	الجرأة
-	-	-	.781*	.967*	.760*	.744*	.960*	.781*	معامل	
-	-	-	٣٤	٢٨	٢٢	١٦	١٠	٤	رقم العبارة	الحالة
-	-	-	.758*	.694*	.706*	.747*	.758*	.868*	معامل	التدريبية
-	-	٣٨	٣٥	٢٩	٢٣	١٧	١١	٥	رقم العبارة	تركيز
-	-	.709*	.875*	.698*	.795*	.741*	.700*	.765*	معامل	الانتباه
٤٠	٣٩	٣٧	٣٦	٣٠	٢٤	١٨	١٢	٦	رقم العبارة	دافعية
.857*	.711*	.782*	.851*	.840*	.699*	.841*	.765*	.899*	معامل	التدريب

قيمة (ر) الجدلية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٦٦٦

يتضح من جدول (٤) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بُعد الثقة بالنفس والدرجة الكلية للبعد ما بين ($-.679^*$ - $.987^*$) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد.
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بُعد الثبات الانفعالي والدرجة الكلية للبعد ما بين ($-.657^*$ - $.833^*$) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد.
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بُعد الجرأة والدرجة الكلية للبعد ما بين ($-.744^*$ - $.967^*$) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد.
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بُعد الحالة التدريبية والدرجة الكلية للبعد ما بين ($-.694^*$ - $.868^*$) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد.



- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بُعد تركيز الانتباه والدرجة الكلية للبعد ما بين $(.698^* - .875^*)$ وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد.
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بُعد دافعية التدريب والدرجة الكلية للبعد ما بين $(.699^* - .899^*)$ وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لأبعاد مقياس التردد النفسي لآعبات جمباز الايروبيك والدرجة الكلية للمقياس

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط
١	الثقة بالنفس	$.669^*$
٢	الثبات الانفعالي	$.706^*$
٣	الجرأة	$.816^*$
٤	الحالة التدريبية	$.798^*$
٥	تركيز الانتباه	$.859^*$
٦	دافعية التدريب	$.673^*$

قيمة (ر) الجدلية عند مستوى $(٠.٠٥) = ٠.٦٦٦$

يتضح من جدول (٥) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين $(.669^* : .859^*)$ وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على صدق المقياس.

ثانياً: معامل الثبات:

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث الطريقتين التاليتين:

١- طريقة إعادة التطبيق. ٢- طريقة التجزئة النصفية.

أولاً: طريقة إعادة التطبيق:

- للتأكد من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام طريقة إعادة التطبيق وذلك بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٨) لآعبات من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية وبفاصل زمني قدره (١٥) خمسة عشر يوماً بين التطبيقين الأول والثاني وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين والجدول (٦) يوضح ذلك.



- قام الباحث بإجراء معامل ثبات مقياس التردد النفسي لاعبات جمباز الايروبيك في المهارة قيد البحث على عينة قوامها (٨) لاعبات، واستخداماً لطريقة التجزئة النصفية تم إجراء معامل الارتباط بين العبارات الفردية، العبارات الزوجية للوصول إلي ثبات نصف الاختبار، ثم استخدام معامل سبيرمان براون للحصول علي الثبات الكلي للمقياس.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لمقياس التردد النفسي لاعبات جمباز الايروبيك

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المعاملات الإحصائية أبعاد المقياس
	ع±	س	ع±	س	
.843*	2.96	19.25	2.73	19.00	الثقة بالنفس
.907*	1.77	19.63	1.60	19.00	الثبات الانفعالي
.896*	2.07	22.00	2.70	20.88	الجرأة
.841*	2.42	19.13	2.50	18.38	الحالة التدريبية
.986*	3.99	20.25	3.20	19.38	تركيز الانتباه
.826*	3.42	31.50	4.02	29.88	دافعية التدريب

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٦٦

يتبين من جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لأبعاد مقياس التردد النفسي لاعبات جمباز الايروبيك قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات المقياس.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس التردد النفسي لاعبات جمباز الايروبيك

معامل الارتباط	المقياس
.965*	التردد النفسي لاعبات جمباز الايروبيك

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٦٦

يتضح من جدول (٧) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس التردد النفسي للاعبات لاعبات جمباز الايروبيك (*.965) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس.



ثانياً: التجزئة النصفية:

قام الباحث بإجراء معامل ثبات مقياس التردد النفسي لاعبات جمباز الايروبيك علي عينة قوامها (٨) لاعبات، واستخدماً لطريقة التجزئة النصفية تم إجراء معامل الارتباط بين العبارات الفردية، العبارات الزوجية للوصول إلي ثبات نصف الاختبار، ثم استخدام معامل سبيرمان براون للحصول علي الثبات الكلي للمقياس.

جدول (٨)

معامل الارتباط باستخدام التجزئة النصفية لمقياس التردد النفسي للاعبات

جمباز الايروبيك

معامل الارتباط النصفية	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المعاملات الإحصائية المحددات
	ع +	/ س	ع +	/ س	
.958*	6.481	61.00	5.756	65.500	مقياس التردد النفسي

*قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٠٥ = ٠.٦٦٦

يتضح من جدول (٨) ثبات مقياس التردد النفسي للاعبات للاعبات جمباز الايروبيك حيث كانت درجة معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان وبراون (*.958). مما يدل علي وجود ارتباط عال بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمقياس التردد النفسي للاعبات للاعبات جمباز الايروبيك قيد البحث.

أولاً: مقياس دافعية الإنجاز الرياضي. اعداد G.Willes (١٩٩٨م): مرفق (٣)

مقياس جو ولس G.Willes تعريب محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) لقياس مستوى دافعية الإنجاز وذلك في ضوء نموذج (ماكيلان- أتكستون) في الحاجة للإنجاز وإعدادها باللغة العربية وفي ضوء بعض التطبيقات الأولية في البيئة المصرية (وقامت الباحثة بمراجعتها مع البيئة الألمانية) على عينات من اللاعبات الرياضيين ثم الاقتصار على بعدى دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وعددهم (٢٠) عبارة فقط، يقوم الناشئ بالإجابة على عبارات القائمة على مقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جداً- بدرجة كبيرة- بدرجة متوسطة- بدرجة قليلة- بدرجة قليلة جداً)

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: المعاملات العلمية للاختبارات دافعية الإنجاز:

١- صدق مقياس دافعية الإنجاز:



للتحقق من صدق المقياس قام الباحثة بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بتطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها (٨) لاعبات من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس دافعية الإنجاز الرياضي

وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ٨)

الخوف من الفشل				دافع إنجاز النجاح			
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٧٦٤	١١	٠.٧٦٦	١	٠.٧٦٤	١٢	٠.٧٥٥	٢
٠.٧٥٣	١٣	٠.٧٥٥	٣	٠.٧٦٦	١٤	٠.٧٥٧	٤
٠.٧٦٧	١٥	٠.٧٥٧	٥	٠.٧٥٧	١٦	٠.٧٨٣	٦
٠.٧٨٠	١٧	٠.٧٨٣	٧	٠.٧٦٤	١٨	٠.٧٥٧	٨
٠.٧٥٣	١٩	٠.٧٥٧	٩	٠.٧٥٩	٢٠	٠.٧٦٤	١٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٩) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد دافع الإنجاز والدرجة الكلية للبعد بين (٠.٧٥٥ : ٠.٧٨٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للبعد وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الخوف من الفشل والدرجة الكلية للبعد بين (٠.٥٣ : ٠.٨٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للبعد.

٢- ثبات مقياس دافعية الإنجاز:

قام الباحث بحساب ثبات قائمة دافعية الإنجاز الرياضي (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٨) لاعبات من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، وكانت الفترة الزمنية بينهما (١٠) أيام وجدول (٢) يوضح ذلك.



جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات دافعية الإنجاز

(ن = ٨)

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة " ر " المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	دافع إنجاز النجاح	٢.١٥	١١.٧٠	١.٢٠	٠.٨٥٤	دال	
٢	دافع تجنب الفشل	١.٤٧	١٢.٠١	١.٣٠	٠.٨٥٥	دال	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧

ويتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني قد تراوحت بين (٠.٨٥٤ - ٠.٨٥٥) في اختبارات دافعية الإنجاز، مما يدل على ثبات الاختبارات.

جدول (١١)

معاملات الثبات بالتجزئة النصفية وأفكارونباخ

لاختبارات (دافعية الإنجاز)

(ن = ٨)

م	الاختبارات	التجزئة النصفية	أفكارونباخ
١	دافع إنجاز النجاح	٠.٨٤٣	٠.٨٥١
٢	دافع تجنب الفشل	٠.٨٣٢	٠.٨٦٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧

ويتضح من جدول (١١) أن اختبارات دافعية الإنجاز، حققت معاملات ثبات تراوحت بين (٠.٨٣٢ - ٠.٨٤٣) بطريقة التجزئة النصفية، وتراوحت بين (٠.٨٥١ - ٠.٨٦٢) بعد تقنينها بأفكارونباخ.

برنامج أنشطة الألعاب الترويحية لتحسين مستوى التردد النفسى ودافعية الانجاز.

قام الباحث بوضع البرنامج المقترح في ضوء الخطوات التالية:

- الإطلاع على التراث المرجعي لبرامج الألعاب الترويحية في تعديل السلوك الشخصى.
- تحديد الهدف من البرنامج.
- تصميم محتوى البرنامج.
- عرض محتوى البرنامج على أساتذة في التربية وعلم النفس للتحكيم.
- تعديل أنشطة البرنامج في ضوء رأي المحكمين



- تطبيق بعض جلسات البرنامج على عينة إستطلاعية من اللاعبين للتأكد من مناسبة أنشطة البرنامج للاعبات جيمباز الايروبيك.
- تطبيق أنشطة البرنامج على العينة التجريبية.
- أ - تحديد الهدف من البرنامج : -
يهدف البرنامج المقترح إلى ما يلي :
 - تحسين مستوى دافعية الانجاز وخفض مستوى التردد النفسى لدى لاعبات جيمباز الايروبيك
- ب - وضع محتوى البرنامج :
بعد الرجوع للمراجع العلمية والدراسات السابقة والاسترشاد بآراء السادة الخبراء في المجال عن طريق المقابلة الشخصية من قبل الباحث، تم وضع محتوى البرنامج المقترح والذي يشمل على [جلسات الألعاب الترويحية مع سيكودراما]
أسس وضع محتوى البرنامج المقترح : -
لوضع محتوى البرنامج المقترح البرنامج المقترح تحسين مستوى دافعية الانجاز وخفض مستوى التردد النفسى لدى لاعبات جيمباز الايروبيك سنوات قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية التي اهتمت بوضع برامج المقترح باستخدام الألعاب الترويحية تحسين مستوى دافعية الانجاز وخفض مستوى التردد النفسى لدى لاعبات جيمباز الايروبيك تم التوصل إلى الأسس العلمية التالية:
 - مراعاة عوامل الأمن والسلامة من حيث الأدوات المستخدمة ومكان تطبيق البرنامج.
 - أن يتناسب محتوى البرنامج مع المراحل العمرية والخصائص والقدرات والإستعدادات ورغبات وميول عينة البحث بما يكفل المشاركة الإيجابية في أنشطة البرنامج بأقصى ما تسمح به قدراتهم.
 - التنوع في الأنشطة بما يثير دافعية اللاعبين للعمل واكتساب خبرات النجاح مع تشجيع التفاعل والتعاون والتواصل بين اللاعبين والتي تنعكس تحسين مستوى دافعية الانجاز وخفض مستوى التردد النفسى لدى لاعبات جيمباز الايروبيك .
 - تجنب العقاب مع تكرار التعزيز اللفظي والمادي الإيجابي والمدرج لكافة الأطفال المشتركين في الأنشطة ومع تحفيز روح التعاون بين اللاعبين المشاركين لإنجاز هدف حركي مشترك.



- الإعتقاد على اللعب مع السيكودراما بين اللاعبين لإتاحة فرص التواصل والإقبال الإجتماعى وتنمية الإتجاهات الإيجابية نحو الآخرين.

ج - زمن للبرنامج :

أشتمل البرنامج على عدد (٢٢) نشاط لعب ترويحى وتم التطبيق على مدار (٨) أسابيع لتحسين مستوى دافعية الانجاز وخفض مستوى التردد النفسى لدى لاعبات جمباز الايروبيك من خلال:

- ١- أنشطة تقلل من التردد للاعبة من مواجهة الجمهور.
- ٢- أنشطة تقلل من التردد من النقد الموجه من زملاء.
- ٣- أنشطة تقلل من التردد من الإندماج الإجتماعى.
- ٤- أنشطة تقلل من الخوف من الظهور أثناء ممارسة الأنشطة فى البطولات.

أهداف أنشطة اللعب والسيكودراما:

- ١- مساعدة اللاعبة على أداء المهام بدون خوف.
- ٢- التقليل من خوف اللاعبة من المدرب او الجهاز الفنى.
- ٣- زيادة ثقة اللاعبة بنفسها أمام زملائها.
- ٤- المشاركة بفاعلية فى الأنشطة المشتركة.
- ٥- التعاون مع زملاءها فى أداء المهام.
- ٦- زيادة قدرة اللاعبة على التعبير عن نفسه.
- ٧- زيادة شعوره بالإنجاز بعد أداء المهام المطلوبة منه.
- ٨- الإقدام فى طلب الإشتراك بالأنشطة.

الغنيات المستخدمة فى البرنامج:

قام الباحث بإستخدام فنيات تعديل السلوك المتمثلة فى (التعزيز - النمذجة) بالإضافة إلى فنيات السيكودراما والمتمثلة فى (لعب الدور - قلب الدور - المرأه - تقديم الذات - الدكان السحري - الحلم)

القياس القبلى

اجرى الباحث القياسات القبلىة على اللاعبات فى ٢٠٢٣/٨/١٧ وذلك فى متغيرات التردد النفسى ومستوى دافعية الانجاز لدى لاعبات الجمباز الايروبيك.



ب - تطبيق البرنامج المقترح لاستخدام الألعاب الترويحية للحد من مشكلة التردد النفسى وتحسين مستوى دافعية الانجاز المقترح:

- قام الباحث بتحديد مكونات المحتوى للبرنامج في ضوء الأهداف المحددة من خلال الإسترشاد بالمراجع العلمية وتم إختيار المحتوى والمهارات والألعاب الصغيرة والمسابقات الخاصة والجلسات الاسترشاد والسكيبودراما وكان ذلك بما يتناسب مع إحتياجات وخصائص عينة الدراسة، تم تطبيق البرنامج المقترح في الفترة من ٢٠٢٣/٨/١٨م إلى ٢٠٢٣/١٠/١٣م وذلك بواقع (٨) أسابيع.

ج - القياسات البعدية

تم إجرائها في الفترة من يوم ٢٠٢٣/١٠/١٥م في المتغيرات قيد الدراسة وبنفس الأسلوب المتبع في القياسات القبلية. المعالجات الإحصائية المستخدمة:

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحث بالمعالجات الإحصائية التالية.

المتوسط الحسابي. الانحراف المعياري المتوسط المرجح الوسيط معامل الالتواء. الدرجة المقدرة. النسبة المئوية. معامل الارتباط. معامل الفا كرو نباخ. عرض ومناقشة النتائج:

جدول (١٢)

"دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في مستوى التردد النفسى

لدى لاعبات جمباز الايروبيك "

(ن=١٠)

المحاور	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
الثقة بالنفس	درجة	١.٦٨	١١.٦٩	٢.٢١	١١.٦٩	٦.٤٨	%٥٥.٤٣	٩.٣٢	دال
الثبات الانفعالي	درجة	١.٣٦	١٠.٣٥	١.٥٢	١٠.٣٥	٤.٠٧	%٣٩.٣٢	٦.٦٤	دال
الجرأة	درجة	١.٦٥	١٠.٦٥	١.٣٢	١٠.٦٥	٣.٠٠	%٢٨.١٦	٧.٢٥	دال
الحالة التدريبية	درجة	١.٨٥	١٢.٦٥	١.١١	١٢.٦٥	٦.١٣	%٤٨.٤٥	٥.٨٤	دال
تركيز الانتباه	درجة	١.٣٢	١٥.٣٢	١.٦٤	١٥.٣٢	٦.٦٧	%٤٣.٥٣	٤.٩٨	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٢



يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التردد النفسى لدى لاعبات جمباز الايروبيك وذلك لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (١٣)

"دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبات جمباز الايروبيك"

(ن=١٠)

المحاور	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
دوافع النجاح	درجة	٨.٣٢	٠.٩٧	١٥.٣٢	٢.٣١	٧.٠٠	%٤٥.٦٩	٨.٣٢	دال
دوافع الفشل	درجة	١٠.٨٥	١.٦٢	١٤.٦٢	١.٦٦	٣.٧٧	%٢٥.٧٨	٧.٦٥	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٢

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى دافعية لدى لاعبات جمباز الايروبيك وذلك لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

مناقشة النتائج:

مناقشة نتيجة الفرض الأول:

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التردد النفسى لدى لاعبات جمباز الايروبيك وذلك لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ويرجع الباحث تلك النتيجة الى البرنامج الترويحي المقترح والمطبق على لاعبات جمباز الايروبيك والذي ساهم بشكل كبير في تحسين مستوى الثقة بالنفس والذي انعكس بدوره في تحسين مستوى التردد اثناء الاداء المهارى للاعبات.

حيق ان عدم الثقة بالنفس والقدرة على الانجاز بسبب عوامل نفسية مثل القلق والخوف وكلاهما تأثر تأثيراً سلبياً على فعاليات الحياة اليومية، وهذا يدل على ان حدة القلق والخوف تلعب دور مهم وأساسي في عملية التعلم وسرعة الإنجاز. (٦٤:١٥)



ويرى الباحث على أن حدة القلق والخوف تلعب دور مهم وأساسي في عملية التعلم وسرعة الانجاز، إذن فالمهارة التي ليس للمتعلم استعداد لتعلمها ولديه خبرات غير سارة عنها تركت له واقع وأثر سلبي في نفسه لا يمكن ممارستها والتدريب عليها. ويفسر الباحث هذه النتيجة بفعالية وتأثير برنامج السيكدوراما واللعب في زيادة درجة التفاعل الاجتماعي وخفض مؤشر التردد النفسي في ضوء الأساليب المتعددة المستخدمة في البرنامج مثل القصة والألعاب الدرامية والتثقيفية هذا من جهة، ومن جهة أخرى بوصف أن السيكدوراما أحد الطرق الإرشادية والعلاجية الجماعية التي تحوي في طياتها العديد من الأساليب ويرى الباحث أن برنامج السيكدوراما واللعب قد أدى إلى نتائج ظاهرة وواضحة على لاعبات الجمناز الذين خضعوا لعملية التدريب، فالمشكلات السلوكية الناتجة عن ضعف الثقة بالنفس وزيادة حد المخاوف الاجتماعية لدى أفراد العينة ما هي إلا نتاج طبيعي للاضطراب للاعبات اثناء الاداء وتظهر بوضوح في عملية الاداء خلال المنافسات ومن الطبيعي أن تنعكس على سلوكياتهم، مثل الانطواء وعدم مشاركة الآخرين في اللعب والاستغراق في الذات.

مناقشة نتيجة الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى دافعية لدى لاعبات جمناز الايروبيك وذلك لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

ويرجع الباحث ان تلك النتيجة الى استخدام البرنامج المقترح باستخدام الالعاب الترويحية واللعب في تحسين مستوى دافعية الانجاز .

وان نوع من التدريبات اثبت فاعليته في الطريقة التي تستخدم لإتقان المهارات الرياضية، وفي الوقت نفسه يقلل إلى حد بعيد من مخاطر الإصابات الرياضية والانسحاب الانفعالي الذي غالبا ما يصاحب التدريب الزائد. (٧:١٢)

ويرى الباحث أن الاهتمام بتنمية دافعية الإنجاز الرياضي يؤثر على تطوير القدرات النفسية وبالتالي تحسن في مستوى الأداء المهاري، وذلك من خلال زيادة ثقة ودافعية الانجاز لدى لاعبات الجمناز والتحكم في الطاقة السلبية من خلال عدم التفكير في الهزيمة أو عدم الأداء بصورة جيدة مما ينتج عنه زيادة التوتر والانفعال اللذان قد يؤثران بالسلب على نتيجة المسابقة. وأن درجة الدافعية تتأثر إلى حد كبير بمدى ثقته في قدرته ومواهبه، فإذا لم يكن لدى اللاعبة الاقتناع والاعتقاد بأنه يمتلك الموهبة في تحقيق الأداء المطلوب منه، والوصول للهدف



الذي يسعى إليه، فإنه سوف لا يبذل الجهد والعمل الجادين اللذين يمكنانه من تحقيق الهدف.
(٢٣:٢١)

الى) أن التحدث الذاتي من متطلبات الأداء حيث يعد التحدث الذاتي بعدا حيويًا في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف التحدث الذاتي الايجابي من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة.
(١٠:١٠)

وأن دافعية الإنجاز من أهم العوامل التي تساعد الإنسان على المضي قدماً في الحياة، فالإنجاز السلاح الحقيقي القادر على استرداد الثقة بالنفس دون أي خسائر وهو دائماً ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعافية النفس وزيادة الثقة بها وهو لا يكون سليماً ولا مجدياً إلا في حاله واحده وهي أن يكون صاحبه عارفاً أتم المعرفة بنفسه وقدراته وإمكاناته وظروفه وواعياً أدق الوعي لموقفه العام الشخصي والاجتماعي.

الاستنتاجات

- أدى البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الترويحية الى خفض مستوى التردد النفسى لدى لاعبات الجمباز.

- التوصل الى استبيان لقياس مستوى التردد النفسى لدى لاعبات الجمباز.

- أدى البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الترويحية الى تحسين مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبات الجمباز.

التوصيات

- استخدام مقياس التردد النفسى لدى لاعبات الجمباز.

- ضرورة معالجة المظاهر النفسية السلبية الناجمة عن التردد النفسى للاعبات.

- وضع برامج تأهيلية نفسية لفترات مختلفة تتزامن مع البرامج المقدمة من الاندية وتتناسب مع قدرات وامكانيات اللاعبات.

- وضع برنامج جلسات إرشادية وسلوكية من شأنها التقليل من نسبة المخاوف الاجتماعية والقلق وخاصة.

- إجراء دراسات أخرى مشابهة على اضطرابات نفسيه مختلف للاعبات.



المراجع

- ١- إبراهيم شوقي عبد الحميد (٢٠١٠م): "الدافعية للإنجاز وعلاقتها بكل من توكيد الذات وبعض المتغيرات الديموجرافية، بحث علمي منشور، مجلة كلية الآداب، جامعة القاهرة.
- ٢- إبراهيم عبد ربه (٢٠٠٦م): المهارات النفسية والأداء الرياضي، بحث غير منشور، مشارك في المؤتمر الأول للتدريب وعلم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين، سوريا.
- ٣- احمد عبد المنعم باشا (٢٠١١م): الصلابة العقلية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٤- أسامة كامل راتب: (٢٠٠٠م) علم النفس الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- امجد عبد اللطيف إبراهيم (٢٠٠٦م): تأثير ممارسة الانشطة الرياضية التنافسية على تقديرات الذات للاعبي الكرة الطائرة المعاقين حركياً(جلوس)، بحث علمي منشور، بمركز الارشاد النفسي، جامعة القاهرة.
- ٧- امجد عبد اللطيف ابراهيم (٢٠٠٥): دراسة عامله لمهارة الارسال في الكرة الطائرة المعاقين حركياً (جلوس) طبقاً لقانون تعديل منطقة الارسال، المؤتمر السنوي الثاني عشر، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- ٨- جميل كاظم جواد: بناء مقياس التردد النفسي لدى متعلمي السباحة عند أداء مهارة القفز العامودي إلى الماء (على القدمين)، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الأول، العدد التاسع، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٠٨م.
- ٩- حنان محمد درع (٢٠١٧م): التردد النفسي وعلاقته بأداء مهارة الدرجة الأمامية على عارضة التوازن لطالبات المرحلة الثالثة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، للبنات، جامعة بغداد العراق.
- ١٠- سعد حماد الجميل (٢٠٠٦) : الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية ، المعترف للنشر والتوزيع ، عمان.



١١- صدقي نور الدين محمد (٢٠٠٤م): علم نفس الرياضة - المفاهيم النظرية - التوجيه وإرشاد النفسي، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.

١٢- عامر سعيد الخيكانى، عمار مكي، أيمن هاني الجبوري (٢٠١٤م): التردد النفسي وعلاقته بدقة الرمية الحرة للاعبين منتخب جامعة الكوفة بكرة السلة، المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة، المجلد الأول، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.

١٣- علاء كاظم عرموط (٢٠١٥م): التردد النفسي وعلاقته بدقة أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية بالكرة الطائرة، المؤتمر العلمي الدولي الثاني، المجلد الأول، العدد الثالث، كلية التربية البدنية، جامعة بغداد العراق.

١٤- مصبح عبد الله مصطفى (٢٠١٤م) الصلابة العقلية وعلاقتها بمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

١٥- نغم صباح حاتم (٢٠١٤م): مستوى التردد النفسي وعلاقته بدقة التهديف بكرة القدم، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد الـ ١٣، العدد الثاني، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد، العراق.

ثانيا: المراجع الأجنبية

- ١٦- Adamiec, M. & Kozusznik, B.(2010).The efficient managerial activity sequence, the right trait in a right moment. Polish Psychological Bulletin, 27, 2, 175-182
- ١٧- Aldo Nadi (2011): on fencing , publishers printed in the united state of America.
- ١٨- Beth athanas (2016): fencing to win or fencing to don't lose , Human kinetic book , England
- ١٩- Ender, S.C (2011) "The impact of peer helper training program on the maturity and maturity and self-confidence of under graduate students, Dissertation Abstracts International. Vol. 42. No. 10, April, (p4298-4299).
- ٢٠- Horn by, A. (2008): Ox Ford advanced learners Dictionary of current, London, Oxford Univ.
- ٢١- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2012): Psychological characteristics and their development in Olympic champions. Journal of Applied Sport Psychology, 14, PP172-204.



- ٢٢- James Loehr (2013): The New Toughness Training for Sports. New York, New York: Penguin Books, USA.
- ٢٣- John H, Ballon F, Theodorakis Y, Auwelle YV.(2014): Combined effect of goal setting and self-talk in performance of a soccer-shooting task , Percept Mot Skills. Feb;98(1):pp89-99.
- ٢٤- Jolly Ray (2013) : Mental Toughness , Level III Hockey Coaching Course , Karnataka State Hockey Association, Bangalore.
- ٢٥- John Lefkowitz, David R. McDuff, Corina Riisman, (2013) : Mental toughness training manual for soccer , United Kingdom: Article Sports Dynamics
- ٢٦- Jones AM, Harwood C, Terry PC, Karageorghis CI (2012): Confirmatory factor analysis of the Test of Performance Strategies (TOPS) among adolescent athletes. J Sports Sci. Sep; 22(9):803-12.
- ٢٧- - McKenna, E. (2010). Business psychology and organizational behavior: A student's handbook. 3rd ed., Philadelphia: Psychology press
- ٢٨- Simon C. Middleton, Herb W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E. Richards, and Clark Perry (2014): Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes, Third International Biennial, self Research Conference, Self-Concept, Motivation and Identity : Where to from here? July 4-7, Berlin, Germany.