

## فاعلية الحديث الذاتي كاستراتيجية على الثقة بالنفس ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حضان القفز.

حميدة عبدالله عطية خضرجي

قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق - جمهورية مصر العربية.

### المقدمة وأهمية البحث

تعتبر استراتيجية الحديث الذاتي أحد الاستراتيجيات الفعالة وهي عنصر رئيسي في علم النفس الرياضي الحديث وتستخدم على نطاق واسع من قبل الرياضيين والمدربين وتتم قبل وأثناء وبعد المنافسة فهو كلام علني أما بصوت عالي أو سري بجملة مرتبطة بالرياضة موجهة إلى النفس لتعليم وتشجيع الرياضي لتحسين الأداء وتنمية الثقة بالنفس، وكذلك الحد من القلق في أنواع مختلفة من الألعاب الرياضية. والحديث الذاتي له دور محوريا في ردود أفعال اللاعب في مواقف معينة وله تأثير مباشر على سلوك الفرد. لذا فيجب أن تحل التصريحات الايجابية محل التصريحات السلبية لتشجيع اللاعب للوصول إلى أفضل مستوى أداء. (فان رالتى واخرون Van Raalte et al., 2016 ، ازيت كاروفيتش واخرون Kahrović et. Al, 2014)

ويؤكد كلا من "مصطفى باهى , سمير جاد" (٢٠٠٦) أن حديث الذات من أكثر المحددات أهمية فى تطوير الثقة وتعزيزها هي ما يقوله الرياضي لنفسه , فإذا كانت صورته العقلية عن ذاته ايجابية السمات والمدرجات فهو بالتاكيد يتمتع بالثقة وبالأداء الجيد. (مصطفى باهى , سمير جاد ٢٠٠٦ : ١٢٩)

وتعد الثقة الرياضية إحدى المهارات العقلية الهامة لارتباطها بقيمة الذات، وتقدير الرياضي لنفسه ، والتي قد تؤثر على مستوى الأداء بصورة ايجابية أو سلبية، حيث قد تدفع الرياضي لبذل المزيد من الجهد لتأكده من قدراته على تحقيق النجاح أو إعاقة الأداء لشعوره بعدم القدرة على تحقيق النجاح. ( أسامة كامل راتب ٢٠٠٠ : ٣٣٨)

ويؤكد كلا من محمود عنان (١٩٩٥)، وعبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٧) أن الثقة بالنفس تتميز بتوقع عالي للنجاح ، وهذا يساعد الفرد على استثارة الانفعالات الإيجابية ، ويسهل التركيز ، ووضع الأهداف، ويزيد الجهد ويساعده في الاحتفاظ بالقوة الدافعة. (محمود عنان ١٩٩٥ : ٢٢٥)، وعبد العزيز عبد المجيد ٢٠٠٧ : ٢٨٠)

رياضة الجمباز هي نشاط رياضي ذات طابع خاص يتضمن مجموعة من المهارات الاكروباتية والمهارات الجمبازية يتم الترابط بينهما لعمل جملة حركية بما يتناسب مع الجهاز الذى ستؤدى عليه هذه الجملة ولكل جهاز مهاراته الخاصة التى تتناسب مع طبيعة هذا الجهاز أو شكله (إبراهيم سعد والسيد معوض ٢٠٠٥ : ٧)

وجهاز حضان القفز احد أجهزة جمباز الانسات وهو يختلف عن الاجهزة الاخرى ويعتبر ذو أهمية كبيرة لدى لاعبات الجمباز لكونه أقل أجهزة الجمباز من حيث زمن الأداء عليه حيث تؤدي الطالبة مهارة حركية واحدة توازي في تقييمها جملة حركية كاملة على أي جهاز من أجهزة الجمباز الأخرى ، لذا فأنه يحتاج الى توافر قدرات حركية وبدنية ونفسية حتى تستطيع الطالبة الاداء بسهولة وسلاسة وإيقاع وجمال .

(محمد إبراهيم شحاتة وأحمد فؤاد الشاذلى ٢٠٠٦ : ٩١ ، رؤوف عبد الكريم عبد الرؤوف ٢٠٠٤ : ٢ ، ٣).

ومهارة الشقلبة الامامية السريعة على اليدين احد اهم القفزات التى تؤدى على هذا الجهاز لانها تعتبر من القفزات الاساسية التى يبنى عليها قفزات اكثر صعوبة ، وهى من المجموعة الاولى ودرجة صعوبتها (٢.٤). (محمد إبراهيم شحاتة ٢٠٠٣ : ٦١)

و يتطلب تطوير مستوى الأداء المهارى فى الجمباز من اللاعبة توافر الرغبة والمعرفة والمقدرة على أداء الحركة مع مقاومة الصعوبات النفسية التى تواجه اللاعبة ويتم ذلك بتقليل الشعور بالقلق وتنمية الدافعية وقوة الإرادة (عادل عبدالصير ١٩٩٨ : ١٥١).

ويعد جهاز حصان القفز احد الاجهزه الفنيه فى رياضة الجمباز ومن احد متطلبات الاداء للوصول للاداء الجيد هو الوصول باللاعبة لدرجة عالية من الاسترخاء والثقة بالنفس حيث يعد التوتر أحد أهم المشكلات التى تواجه معظم الطالبات عند ادائهن عليه وله العديد من الآثار السلبية ، مثل التوتر، فقدان الثقة بالنفس مما ينتج عنه حدوث الصراع الداخلى فيؤدى الى تشتيت العقل والتفكير السلبى فى الأداء فتبدأ الحركة فى عدم التواصل ويضيق المدى الحركى ويصعب التدفق الحركى السليم هذا بالإضافة إلى جمود الأداء وفقدانها للانساييه والتسلسل والتتابع (أسامة راتب ١٩٩٧ : ٢٧١ ، محمد العربى ١٩٩٩ : ٣٩٠ ، محمد العربى ، ماجدة إسماعيل ٢٠٠٢ : ١٩١).

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها في تدريس مادة الجمباز بالكلية انخفاض مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حصان القفز لطالبات الفرقة الرابعة، وقد يرجع ذلك الى بعض المشكلات المرتبطة بعدم القدرة على استعادة الحالة الانفعالية والعقلية للطالبة بسهولة نتيجة بعض المتغيرات المرتبطة بالأداء. لذا فقد رأت الباحثة أنه من الأهمية تناول هذه المشكلة بالدراسة لتحويل الحالة الوقتية التى تحدث للطالبة وخاصة أثناء الأداء على جهاز حصان القفز من (توتر - عدم تركيز - ضعف الثقة بالنفس) إلى سمات أخرى أكثر إيجابية تمكنها من الوعي وعدم التشتت وتنمية الثقة بالنفس، الأمر الذي يسهم في تحسين مستوى أداءها، وذلك من خلال وضع برنامج مقترح للحديث الذاتى كاستراتيجية لمعرفة فاعليته على الثقة بالنفس ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حصان القفز.

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية الحديث الذاتى كاستراتيجية على الثقة بالنفس ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حصان القفز.

#### فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث فى اتجاه القياس البعدى.
٢. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث فى اتجاه القياس البعدى.
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث فى اتجاه المجموعة التجريبية.
٤. يوجد معدل تغير للقياسات البعدية عن القياسات القبلىة فى المتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اتجاه المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح.

#### مصطلحات البحث:

#### استراتيجية الحديث الذاتى: Self-Talk Strategy

"هى استراتيجية معرفية هامة لتطوير تقدير الذات ومفهومها، وتقنية فعالة للتحكم فى الأفكار وتولد الشعور بالاستقرار الانفعالى والعقلى لمواصلة الأداء ، وكذلك تسهم فى تعزيز التعبئة النفسية عن طريق زيادة الثقة بالنفس والتغلب على الصعوبات " (ماجدة اسماعيل Magda Ismail ٢٠١٥ : ١)

**الاسترخاء : Relaxation**

هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية والانفعالية ويتميز بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون وإغفال الحواس (محمد العربي ٢٠٠١ : ١٥٧) .

**التصور العقلي : Mental Imagery**

" هو إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو استراتيجيات الأداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا" (محمد العربي ٢٠٠١ : ٢٢٠) .

**الثقة بالنفس: Self Confidence**

هي "توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح". (أسامة راتب واخرون ٢٠٠٨ : ١٢١)

**مستوى الأداء المهارى : Performance Level**

" هو متوسط الدرجة التى تحصل عليها الطالبة فى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حضان القفز من خلال أربعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس وذلك باستبعاد الدرجة العليا والمنخفضة وأخذ متوسط الدرجتين". ( تعريف إجرائى )

**الدراسات السابقة :****أولا : الدراسات العربية**

دراسة (نادية عبد القادر ٢٠٠٢) والتي تهدف إلى التعرف على " العلاقة الارتباطية بين متغيرات التوتر العضلى وتركيز الانتباه ومستوى التقدم المهارى على حضان القفز " استخدمت المنهج المسحى، وقد بلغ حجم العينة (٢١) طالبة ، وقد أسفرت نتائج البحث إلى أن كلما انخفض معدل التغير للتوتر العضلى زاد تركيز الانتباه والتقدم المهارى على حضان القفز.

دراسة (إيمان محمد ٢٠٠٨) التى تهدف إلى التعرف على "تأثير بعض الاستراتيجيات العقلية المقترحة لتنمية المهارات النفسية على حالة قلق المنافسة ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على حضان القفز للأنسات"، واستخدمت المنهج التجريبي ، وقد بلغ حجم العينة (٢٤) طالبة بالفرقة الرابعة تخصص جيماز كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، وقد أسفرت نتائج البحث أن برنامج الاستراتيجيات العقلية يؤثر ايجابيا على المهارات النفسية وحالة قلق المنافسة ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على حضان القفز.

دراسة "محمد الدسوقي" (٢٠٠٩) التى تهدف إلى التعرف على " تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفق النمط الإيقاع الحيوي على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين" ، واستخدم المنهج التجريبي، وقد بلغ حجم العينة (٢٥) طالبا من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق، وقد أسفرت نتائج البحث إلى أن برنامج إستراتيجيات التفكير المقترح وفق النمط الإيقاع الحيوي اليومي له تأثير إيجابي على الثقة الرياضية ( الثقة الرياضية كحالة -الثقة الرياضية كسمة) والمهارات النفسية (الاسترخاء-التصور العقلي-تركيز الانتباه) ومستوى أداء الجملة الحركية على جهاز المتوازيين.

**ثانيا: الدراسات الأجنبية**

دراسة "هاتزيجيور جياديز واخرون (Hatzigeorgiadis et al.,2009) " التى تهدف إلى التعرف على " تأثير الحديث الذاتى الدافعى على الثقة بالنفس والقلق والأداء للرياضيين الشباب" ، واستخدم المنهج التجريبي ، وقد بلغ حجم العينة (٧٢) لاعب تنس، وقد أشارت النتائج إلى أن الحديث الذاتى يعزز الثقة بالنفس ويقلل القلق المعرفى ويساعد على تحسين الأداء.

دراسة "وليد أحمد جبر (2010) Walid Gabr" التي تهدف إلى التعرف على "التصور العقلي وحديث الذات كمنهج لمواجهة الضغوط في الرياضات الفردية"، واستخدم المنهج التجريبي، وقد بلغ حجم العينة (٢٢) لاعب من لاعبي بعض الرياضات الفردية (المبارزة، التنس، الكاراتيه)، وقد أسفرت نتائج البحث إلى أن هناك فروق واضحة بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في التصور العقلي والحديث الذاتي ومهارات مواجهة الضغوط في المجال الرياضي لصالح القياس البعدي.

دراسة "زوربانوس واخرون (2013) Zourbanos et al" التي تهدف إلى التعرف على "تأثير الحديث الذاتي الدافعي على الكفاءة الذاتية والأداء لطلاب الجامعة المبتدئين"، واستخدم المنهج التجريبي، وقد بلغ حجم العينة (٤٤) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية متوسط أعمارهم (٢٠.٩٣ سنة)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الحديث الذاتي الدافعي أثر إيجابيا على الكفاءة الذاتية للطلاب في اتجاه المجموعة التجريبية. وأشارت أيضا إلى أنه لا توجد فروق في مستوى الأداء بين المجموعة التجريبية والضابطة.

### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث.

### مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة تخصص جيمناز بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الجامعي (٢٠١٥ - ٢٠١٦) وعددهن (٤٥) طالبة. وقد تم سحب عينة عشوائية قوامها (١٥) طالبة كعينة استطلاعية. وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٣٠) طالبة، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منهما (١٥) طالبة، وقد تم التحقق من إعتدالية أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث من خلال التوصيف الاحصائي لعينة البحث للمتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء في المتغيرات قيد البحث حيث تتراوح معاملات الالتواء ما بين (-٠.٤٦، ١.٢٣) وهي تنحصر ما بين (+٣، -٣) مما يشير إلى اعتدالية التوزيع في تلك المتغيرات قيد البحث. كما تم حساب التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات قيد البحث واتضح عدم وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات قيد البحث.

### أدوات جمع البيانات :

#### أولاً: أدوات خاصة بقياس متغيرات النمو:

١. الطول : باستخدام جهاز الرستاميتير (لأقرب سم)
٢. الوزن : باستخدام الميزان طبي (لأقرب كجم)
٣. العمر الزمني : من خلال تاريخ الميلاد

#### ثانياً: أدوات خاصة بقياس المتغيرات النفسية:

- ١- اختبار الذكاء : إعداد: السيد خيرى. ملحق (١)
- ٢- مقياس القدرة على الاسترخاء: (محمد علاوى وأحمد السويدي ١٩٨٢) ملحق (٢)
- ٣- بطاقة مستويات التوتر العضلي: (محمد العربي وماجدة إسماعيل ١٩٩٦) ملحق (٣)

- ٤- مقياس التصور العقلي فى المجال الرياضى. (محمد العربى وماجدة إسماعيل ١٩٩٦) ملحق (٤)
- ٥- اختبار إستراتيجية التفكير ( الحديث الذاتى الإيجابي): (محمد العربى وماجدة إسماعيل ٢٠٠١) ملحق (٥)
- ٦- مقياس الثقة بالنفس. (محمد علاوى ١٩٩٨) ملحق (٦)

### ثالثاً: قياس مستوى الأداء المهارى:

تم تقييم الطالبات عن طريق لجنة مكونة من أربع أعضاء من هيئة التدريس الحاصلات على الدكتوراه مع خبرة لا تقل عن خمسة عشرة عاما بتدريس الجمباز وقد تم تقييم مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حسان القفز من (١٥ درجة) وقد تم حذف أعلى درجة وأقل درجة للمهارة وأخذ متوسط الدرجتين.

### رابعاً : البرنامج المقترح لاستراتيجية الحديث الذاتى : ملحق (٧)

#### أهداف البرنامج :-

يهدف البرنامج المقترح للحديث الذاتى كاستراتيجية الى تنمية الحديث الذاتى الإيجابي والثقة بالنفس ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز.

#### أسس وضع للبرنامج :

- ١ . البرنامج يستند على أسس علمية .
- ٢ . مراعاة الفروق الفردية عند تطبيق تدريبات استراتيجية الحديث الذاتى.
- ٣ . مراعاة زمن تطبيق التدريبات داخل الوحدة التدريبية.
- ٤ . تدريبات استراتيجية الحديث الذاتى قيد البحث تتم بطريقة تدريجية داخل الوحدة .
- ٥ . التركيز على الأداء الأمثل للمهارات قيد البحث مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- ٦ . مناسبة وقت ومكان البرنامج .

#### المدة الزمنية للبرنامج :-

تم تحديد مدة البرنامج (٨) أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية أسبوعياً , بمعدل (٢٤) دقيقة لكل وحدة ، وبذلك يبلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية فى البرنامج المقترح ككل (٢٤) وحدة تدريبية ، كما يبلغ عدد ساعات البرنامج (١٢) ساعة (٧٢٠) دقيقة .

#### محتوى البرنامج :-

اشتمل البرنامج على الأبعاد الآتية:-

#### ١- الاسترخاء

#### أ- الاسترخاء العضلى " Muscular Relaxation "

يمثل الاسترخاء العضلى أحد الأبعاد التمهيديّة الهامة فى برنامج استراتيجية الحديث الذاتى المقترح، وهو البعد الذى يتضمن العمل البدنى مع العضلات المختلفة ، وقد تم استخدام طريقة الاسترخاء التعاقبى Progressive Relaxation لتنفيذ هذا البعد ، والتي تتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية يتبعها استرخاء تام مع الانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء فى جميع المجموعات العضلية بالجسم.

## ب- الاسترخاء العقلي: " Mental Relaxation "

تم استخدام أسلوب التحكم في التنفس Breath Control لتنفيذ هذا البعد ، باعتبار أن التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء وأكثرها تأثيراً على التحكم في التوتر والقلق ، وقد اعتمد ذلك على أداء مجموعة من تدريبات التنفس التي يتم التركيز فيها على التنفس من الحجاب الحاجز وليس من الصدر . هذا بالإضافة إلى استخدام أسلوب الإيحاء والإيحاء الذاتي وذلك للوصول لدرجة كبيرة من الاسترخاء العقلي العميق.

## ٢- التصور العقلي : " Mental Imagery "

يعتبر هذا البعد من الأبعاد الهامة الذي يعكس تأثير برنامج استراتيجيات الحديث الذاتي على الأداء وقد تم استخدام تكرار تصور المهارات الحركية عقلياً من خلال استدعاء صورة واقعية لهذا الأداء بحيث يحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس الحركي وتصور الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء والتحكم في التصور، أي كل ما يختص بالمهارات الحركية دون الأداء الفعلي لها على جهاز حضان القفز.

## ٣- استراتيجيات الحديث الذاتي: Self-talk

يمثل هذا البعد جوهر برنامج استراتيجيات الحديث الذاتي المقترح، وفي هذا البعد تم استخدام تدريبات لتنمية مهارات الحديث الذاتي والتي تمثلت في استخدام كلمات التشجيع والحث الذاتي وكذلك استرجاع الأحداث والمواقف الإيجابية والسارة والخبرات الدافعة وتجنب خبرات الفشل وذلك من خلال قراءة بطاقة التوكيد والتي تشتمل على عبارات وأفكار إيجابية واضحة ونابعة من الوجدان ويعتبر هذا البعد ذو أهمية في تعزيز الثقة بالنفس لمواجهة التحدي ومحاولة الحفاظ على مستوى الاستثارة الأمثل والبقاء في حالة هدوء.

## خامساً: إجراءات البحث:

### - الدراسات الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (١٥) طالبة تم اختيارهن عشوائياً من مجتمع البحث تخصص جيمار الفرقة الرابعة وخارج عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من (٢٠١٥/١٠/١٨) إلى (٢٠١٥/١٠/٢٩) وذلك بهدف التعرف على صلاحية وسائل جمع البيانات المستخدمة وإيجاد المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للمقاييس النفسية قيد البحث.

### الصدق :

قامت الباحثة بإيجاد معامل الصدق للإختبارات النفسية قيد البحث بطريقة صدق التكوين الفرضي بإستخدام الفروق بين الجماعات لمجموعتين أحدهما مميزة وهن الطالبات المشتركات في الفرق الرياضية والأخرى مجموعة غير المميزة وهي العينة الإستطلاعية وعدد كل منهما (١٥) طالبة

واتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الإختبارات النفسية في اتجاه المجموعة المميزة في المتغيرات قيد البحث مما يدل على صدق الإختبارات بطريقة التكوين الفرضي.

### الثبات :

تم حساب معامل ثبات الإختبارات النفسية ( القدرة على الاسترخاء- بطاقة مستويات التوتر العضلي- التصور العقلي الرياضي - الحديث الذاتي- الثقة بالنفس) عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين تطبيق هذه المقاييس وإعادة تطبيقها Test Retest مع مراعاة وجود فاصل زمني قدرة أسبوعان بين التطبيق وإعادة التطبيق وتوافر نفس الظروف والتعليمات في التطبيقين ، حيث انحصرت معامل الإرتباط ما بين (٠.٧٣- ٠.٩٢) وهي دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على أن الإختبارات النفسية على درجة مقبولة من الثبات.

**القياسات القبليّة:**

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وتم القياس وفقا للترتيب التالي: (الاسترخاء- التصور العقلي - استراتيجيّة الحديث الذاتي - الثقة بالنفس- مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حسان القفز) وذلك اعتبارا من يوم الأحد الموافق (٢٠١٥/١١/١) إلى يوم الاثنين (٢٠١٥/١١/٢).

**- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :**

قامت الباحثة بتطبيق تجربة البحث على عينة البحث الأساسية والبالغ عددهن (٣٠) طالبة تخصص جيمباز الفرقة الرابعة في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق (٢٠١٥/١١/٣) إلى يوم الثلاثاء الموافق (٢٠١٥/١٢/٢٩) أي لمدة (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا وبمعدل (٣٠) دقيقة وفقا لخطة وإجراءات البحث.

**- القياسات البعديّة:**

تم إجراء القياسات البعديّة لمجموعة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وفقا للترتيب التالي: (الاسترخاء- التصور العقلي -استراتيجيّة الحديث الذاتي - الثقة بالنفس - مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حسان القفز) وذلك اعتبارا من يوم الاربعاء (٢٠١٥/١٢/٣٠) إلى يوم الخميس (٢٠١٥/١٢/٣١)

مع مراعاة توفر نفس الظروف وشروط التطبيق التي تم إتباعها في القياسات القبليّة.

**- المعالجة الإحصائية:**

في ضوء هدف البحث وفي حدود فروضه تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط- الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء.

- معامل الارتباط .

- اختبار "ت" لدلالة الفروق.

النسبة المئوية لمعدل التغير ( مصطفى باهي وآخرون ٢٠١٥) .

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج :

## جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن=١٥)

| المتغيرات  | القياس                 | متوسط القياس القبلي | متوسط القياس البعدي | م ف   | ع ف  | قيمة "ت" |
|--|------------------------|---------------------|---------------------|-------|------|----------|
| الاسترخاء  | الاسترخاء العقلي       | ٣٣.٢٠               | ٣٩.٤٠               | ٦.٢٠  | ٢.٦٠ | ٩.٢٥     |
|  | الاسترخاء العضلي       | ٥٣.٦٧               | ٣٤.٨٧               | ١٨.٨٠ | ٢.٦٨ | ٢٧.١٩    |
| التصور العقلي                                    | التصور البصري          | ١٢.٠٠               | ١٥.٧٣               | ٣.٧٣  | ١.٥٣ | ٩.٤٣     |
|  | التصور السمعي          | ١١.٩٣               | ١٦.٢٠               | ٤.٢٧  | ١.٧١ | ٩.٦٦     |
|  | التصور الحس حركي       | ١١.٢٠               | ١٥.٦٠               | ٤.٤٠  | ٢.١٠ | ٨.١٢     |
|  | التصور الانفعالي       | ١١.٤٠               | ١٥.٢٧               | ٣.٨٧  | ١.٧٣ | ٨.٦٧     |
|  | التحكم في التصور       | ١١.٤٧               | ١٥.١٣               | ٣.٦٧  | ١.٦٣ | ٨.٧٠     |
| استراتيجية الحديث الذاتي                         | الحديث الذاتي الإيجابي | ٢٢.٣٣               | ٣٣.٦٠               | ١١.٢٧ | ٢.٢٥ | ١٩.٣٩    |
| الثقة بالنفس                                     | الثقة بالنفس           | ٥٣.٢٠               | ٨٩.٢٧               | ٣٦.٠٧ | ٤.٩٣ | ٢٨.٦١    |
| مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حضان القفز |                        | ٧.٧٣                | ١٢.٧٣               | ٥.٠٠  | ١.٤٦ | ١٣.٢٣    |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.١٤٥)

يتضح من الجدول (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث في اتجاه القياس البعدي.

## جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن=١٥)

| المتغيرات  | القياس                 | متوسط القياس القبلي | متوسط القياس البعدي | م ف  | ع ف  | قيمة "ت" |
|--|------------------------|---------------------|---------------------|------|------|----------|
| الاسترخاء  | الاسترخاء العقلي       | ٣٣.٠٠               | ٣٣.١٣               | ٠.١٣ | ٠.٣٥ | ١.٤٧     |
|  | الاسترخاء العضلي       | ٥٣.٤٠               | ٥٣.١٣               | ٠.٢٧ | ٠.٥٩ | ١.٧٤     |
| التصور العقلي                                    | التصور البصري          | ١١.٧٣               | ١١.٦٧               | ٠.٠٧ | ٠.٤٦ | ٠.٥٦     |
|  | التصور السمعي          | ١١.٨٠               | ١٢.١٣               | ٠.٣٣ | ٠.٧٢ | ١.٧٨     |
|  | التصور الحس حركي       | ١١.٠٧               | ١١.٢٠               | ٠.١٣ | ٠.٣٥ | ١.٤٧     |
|  | التصور الانفعالي       | ١١.٢٠               | ١١.٢٧               | ٠.٠٧ | ٠.٥٩ | ٠.٤٤     |
|  | التحكم في التصور       | ١١.٧٣               | ١١.٩٣               | ٠.٢٠ | ٠.٤١ | ١.٨٧     |
| استراتيجية الحديث الذاتي                         | الحديث الذاتي الإيجابي | ٢٢.٢٠               | ٢٢.٤٧               | ٠.٢٧ | ٠.٥٩ | ١.٧٤     |
| الثقة بالنفس                                     | الثقة بالنفس           | ٥٢.٧٣               | ٥٢.٩٣               | ٠.٢٠ | ٠.٥٦ | ١.٣٨     |
| مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حضان القفز |                        | ٧.٨٠                | ٨.٩٣                | ١.١٣ | ١.٠٦ | ٤.١٤     |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.١٤٥)

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في (الاسترخاء - التصور العقلي - الحديث الذاتي - الثقة بالنفس)، ووجود فروق في مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حضان القفز في اتجاه القياس البعدي.



## جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن=٢=١٥)

| المتغيرات  | القياس                 | المجموع التجريبية |      | المجموعة الضابطة |      | الفرق بين المتوسطين | قيمة "ت" |
|--|------------------------|-------------------|------|------------------|------|---------------------|----------|
|  |                        | ع                 | م    | ع                | م    |                     |          |
| الاسترخاء  | الاسترخاء العقلي       | ٣٩.٤٠             | ١.٦٤ | ٣٣.١٣            | ١.٦٨ | ٦.٢٧                | ١٠.٣٣    |
|  | الاسترخاء العضلي       | ٣٤.٨٧             | ١.٨٥ | ٥٣.١٣            | ١.٥١ | ١٨.٢٧               | ٢٩.٧٠    |
| التصور العقلي                                    | التصور البصري          | ١٥.٧٣             | ١.١٠ | ١١.٦٧            | ١.٢٣ | ٤.٠٦                | ٩.٥٣     |
|  | التصور السمعي          | ١٦.٢٠             | ١.١٥ | ١٢.١٣            | ٠.٩٢ | ٤.٠٧                | ١٠.٧٤    |
|  | التصور الحس حركي       | ١٥.٦٠             | ١.٢٤ | ١١.٢٠            | ١.٣٢ | ٤.٤٠                | ٩.٤٠     |
|  | التصور الانفعالي       | ١٥.٢٧             | ٠.٩٦ | ١١.٢٧            | ١.٢٨ | ٤.٠٠                | ٩.٦٨     |
|  | التحكم في التصور       | ١٥.١٣             | ٠.٩٢ | ١١.٩٣            | ٠.٩٦ | ٣.٢٠                | ٩.٣٤     |
| استراتيجية الحديث الذاتي                         | الحديث الذاتي الإيجابي | ٣٣.٦٠             | ١.٨٤ | ٢٢.٤٧            | ١.٧٧ | ١١.١٣               | ١٦.٨٨    |
| الثقة بالنفس                                     | الثقة بالنفس           | ٨٩.٢٧             | ٣.٧١ | ٥٢.٩٣            | ٢.٣٤ | ٣٦.٣٣               | ٣٢.٠٥    |
| مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حضان القفز |                        | ١٢.٧٣             | ١.٣٩ | ٨.٩٣             | ٠.٩٦ | ٣.٨٠                | ٨.٧٢     |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٤٨

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية.

## جدول (٤)

النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة في المتغيرات قيد البحث

| المتغيرات  | القياس                 | المجموع التجريبية |               | المجموعة الضابطة |               |
|--|------------------------|-------------------|---------------|------------------|---------------|
|  |                        | القياس القبلي     | القياس البعدي | القياس القبلي    | القياس البعدي |
| الاسترخاء  | الاسترخاء العقلي       | ٣٣.٢٠             | ٣٩.٤٠         | ٣٣.٠٠            | ٣٣.١٣         |
|  | الاسترخاء العضلي       | ٥٣.٦٧             | ٣٤.٨٧         | ٥٣.٤٠            | ٥٣.١٣         |
| التصور العقلي                                    | التصور البصري          | ١٢.٠٠             | ١٥.٧٣         | ١١.٧٣            | ١١.٦٧         |
|  | التصور السمعي          | ١١.٩٣             | ١٦.٢٠         | ١١.٨٠            | ١٢.١٣         |
|  | التصور الحس حركي       | ١١.٢٠             | ١٥.٦٠         | ١١.٠٧            | ١١.٢٠         |
|  | التصور الانفعالي       | ١١.٤٠             | ١٥.٢٧         | ١١.٢٠            | ١١.٢٧         |
|  | التحكم في التصور       | ١١.٤٧             | ١٥.١٣         | ١١.٧٣            | ١١.٩٣         |
| استراتيجية الحديث الذاتي                         | الحديث الذاتي الإيجابي | ٢٢.٣٣             | ٣٣.٦٠         | ٢٢.٢٠            | ٢٢.٤٧         |
| الثقة بالنفس                                     | الثقة بالنفس           | ٥٣.٢٠             | ٨٩.٢٧         | ٥٢.٧٣            | ٥٢.٩٣         |
| مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حضان القفز |                        | ٧.٧٣              | ١٢.٧٣         | ٧.٨٠             | ٨.٩٣          |

يتضح من جدول (٤) تفاوت نسب التغير في القياسات البعدية عن القبليّة لمجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية، فقد تراوحت نسبة التغير للمجموعة التجريبية (١٨.٦٧-٦٧.٩٩%) ، بينما تراوحت نسبة التغير للمجموعة الضابطة (٠.٣٨-١٤.٤٩%).

## مناقشة النتائج :

تشير نتائج جدول (١) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث في اتجاه القياس البعدي.

وترجع الباحثة ذلك إلى تدريبات البرنامج المقترح للحديث الذاتي كاستراتيجية وما يشتمل عليه من تدريبات استرخاء (الاسترخاء العقلي والاسترخاء العضلي) والتي كان لها بالغ الأثر في خفض حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم. وكذلك تدريبات لتنمية التصور العقلي من خلال تنمية أبعاده المختلفة (التصور البصري- التصور السمعي- التصور الحس حركي- التصور الانفعالي- التحكم في التصور) وذلك في إطار تكاملي متوازن. وأيضاً تدريبات لتنمية حديث الذات الإيجابي وذلك من خلال حديث الذات وكلمات التشجيع وكذلك استرجاع الأحداث الإيجابية والخبرات السارة. والتي كان لها تأثير واضح وفعال على الثقة بالنفس وكذلك ضبط الحالة الانفعالية المرتبطة بالأداء الحركي أحياناً وبالحالة المزاجية للاعبه أحياناً أخرى وبالتالي الحس على بذل أقصى جهد للوصول إلى قمة الأداء الجيد أثناء عملية التدريب وما يرتبط بها من مواقف وأحداث ومثيرات التي يكون لها أثار واضحة ومباشرة على سلوك الطالبة وعلى مستوى قدرتها ومهاراتها وأيضاً علاقتها بالآخرين.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه (محمد علاوى ٢٠٠٢: ٢١٦-٢١٨) إلى أن ضبط وتعديل الحالة النفسية والبدنية للاعب، وخفض مستويات الضغط والقلق والتوتر لدى اللاعب سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة تجعل اللاعب هادئاً وواثقاً من نفسه وقادر على التحكم في ذاته وأكثر قدرة على تركيز الانتباه مما يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء.

كما يشير (أسامه راتب ٢٠٠٠: ٢٦٩) أن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقتة النفسية المثلى التي من أهم خصائصها التحكم في تركيز الانتباه.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (محمد العربي ٢٠٠١: ٢٢٢) أن الاسترخاء يعد القاسم المشترك في جميع البرامج العقلية لما له من أهمية في خفض حدة التوتر والقلق وتهيئة المناخ النفسي والهدوء العصبي لتحقيق أفضل النتائج، وأيضاً يشير إلى أن تدريبات التصور العقلي تعمل على زيادة دافعية الفرد وإعطائه المزيد من الثقة بالنفس واستبعاد الأفكار السلبية جانباً، كما تعمل على تنمية الإحساس بالنجاح.

وتشير (ماجيار وتشاس Magyar and Chase 1996) إلى أن استخدام الحديث الذاتي كاستراتيجية يسمح للاعبه الجميز بالتغلب على الحواجز النفسية وزيادة الثقة بالنفس وتطوير مستوى الأداء.

ويؤكد (عفسانيبوك وبهرام Afsanepurak and Bahram 2012) إلى أهمية الدمج بين الحديث الذاتي والتصور العقلي والذي يساهم في تعزيز التعبنة النفسية للاعب عن طريق زيادة ثقته في نفسه وفي قدراته وتحسين مستوى الأداء المهاري.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كلا من (نادية عبد القادر أحمد ٢٠٠٢، إيمان محمد محمد ٢٠٠٨، محمد الدسوقي ٢٠٠٩، وليد جبر Walid Gabr 2010، زوربانوس وآخرون Zourbanos et al 2013) على أن الحديث الذاتي كاستراتيجية يؤثر بصورة إيجابية على الثقة بالنفس ومستوى الأداء المهاري.

ويشير (هاردي وآخرون ٢٠٠٥، ٥٦، محمد العربي ٢٠٠٠: ٢٥) إلى أن الحديث الذاتي أحد استراتيجيات التفكير التي لها علاقة وثيقة بتحسين مستوى الأداء بشكل عام والأداء الرياضي بشكل خاص. حيث يعتبر أحد الدوافع الذاتية الإيجابية والأكثر فاعلية مما يؤدي إلى زيادة الطاقة والاستثارة والثقة والتركيز والجهد وزيادة مستوى الأداء.

ويشير "عادل عبد البصير" (٢٠٠٤: ٩٢) أن نجاحك في أداء التكوينات الحركية وتنفيذ الحركات المكونة لمهارة الشقلبة الامامية السريعة على اليدين لجهاز حسان الففز يحقق الثقة بالنفس الأمر الذي يؤدي إلى تنمية القدرة على تجسيد التناسق والاستمرار والتوافق والالتزان والتوقيت السليم في أداء المهارة.

وهذا يحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث في اتجاه القياس البعدي ".

ويتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في (الاسترخاء – التصور العقلي - الحديث الذاتي- الثقة بالنفس)، ووجود فروق في مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حضان القفز في اتجاه القياس البعدي.

وتعزى الباحثة ذلك إلى أن البرنامج التقليدي المتبع في تدريس مادة الجمباز يهتم بالجانب البدني والمهاري ويفتقد إلى الجانب النفسي. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلا من (نادية عبد القادر أحمد ٢٠٠٢، إيمان محمد محمد ٢٠٠٨، محمد الدسوقي ٢٠٠٩، زوربانوس وآخرون 2013 Zourbanos et al).

حيث يعتمد هذا التحسن على تكرار الاداء المهاري لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على حضان القفز في محاولة لاتقان هذه المهارة

وقد اشار ادليل سعد شنودة (١٩٩٩: ١٠٧) الى ان تعلم المهارات الحركية في الجمباز يتأسس على تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية وال نفسية وان اي تقصير في احد الجوانب يؤثر بالسلب على الاداء المهاري .

وترى الباحثة انه بالرغم من حدوث التحسن في مستوى الاداء المهاري للطالبات الى ان هذا التحسن محدود لان هذه المهارة تم تدريسها في العام السابق وان التحسن الحادث اعتمد على تكرار المهارة فقط مع بعض تدريبات الاعداد الخاص وترجع الباحثة هذا التحسن في مستوى الاداء المهاري الى البرنامج التقليدي المتبع .

وهذا يحقق الفرض الثاني الذي ينص على " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث في اتجاه القياس البعدي".

وأشارت نتائج جدول (٣) الى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية.

وقد تعزى الباحثة هذا التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية نتيجة تعرضها لبرنامج للحديث الذاتي المقترح كاستراتيجية وما يشتمل عليه من تدريبات استرخاء وتصور عقلي والحديث الذاتي الايجابي والتي كان لها بالغ الأثر في خفض حدة التوتر وتنمية الثقة بالنفس وتحسين مستوى الأداء في الجمباز.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كلا من (إيمان محمد محمد ٢٠٠٨، وليد جبر 2010 Walid Gabr ، زوربانوس وآخرون 2013 Zourbanos et al ) على أن الحديث الذاتي كاستراتيجية له تأثير فعال في تطوير وتعزيز الثقة بالنفس وتحسين مستوى الأداء المهاري.

ويشير "محمد العربي" (١٩٩٦: ١٣٦) إلى أهمية تكرار عبارات ايجابية مثل" استمر في الأداء ، يمكنني القيام بذلك" في المواقف التي في حاجة إلى مزيد من الاستثارة لتنظيم مستوى التوتر ، لذا يجب أن يكون تحت تصرف الطالبة قائمة بتعليمات وعبارات ايجابية ذاتية من أجل الوصول الى حالة الهدوء والتركيز التي يطلق عليها حالة الطاقة النفسية المثلى.

كما يدعم ذلك ما أورده " مصطفى باهى ، سمير عبد القادر" (٢٠٠٤ : ٣٠) في أن حديث الذات الايجابي يعتبر من أكثر المحددات أهمية في تطوير الثقة الرياضية وتعزيزها ، حيث أنه اذا كانت صورة اللاعب عن نفسه ايجابية السمات والمدركات فهو يتمتع بالثقة الرياضية والأداء الجيد.

ويؤكد (محمد علاوى ١٩٩٨: ٤٣٥ ، ٤٣٦) يعتبر الحديث الذاتي الإيجابي من الاساليب التي تسهم في تعزيز الثقة بالنفس وتثير لديه الاحساس بالتحكم في المواقف المختلفة عن طريق استبعاد الأفكار أو التصورات أو الانفعالات السلبية وتحولها الى جوانب ايجابية.

ويتفق كلا من (فان رالتى واخرون Van Raalte et al., 2016 ، ازيت كاروفيتش واخرون Kahrović et. Al, 2014 ) الى أن الحديث الذاتى نوعا من التخطيط العقلى اللفظى المباشر الذى يساعد على تعلم واكتساب مختلف المهارات الحركية واستخدام الكلمات الفعالة الصحيحة والتي يمكن أن تودى الى حالة مزاجية جيدة وبالتالي بذل أقصى جهد للوصول الى قمة الأداء.

وهذا يحقق الفرض الثالث للبحث والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث فى اتجاه المجموعة التجريبية".

وأشارت النتائج التى يوضحها جدول (٤) الى تفاوت نسب التغير فى القياسات البعدية عن القبلىة لمجموعتى البحث فى المتغيرات قيد البحث فى اتجاه المجموعة التجريبية، فقد تراوحت نسبة التغير للمجموعة التجريبية (١٨.٦٧- ٦٧.٩٩%) ، بينما تراوحت نسبة التغير للمجموعة الضابطة (٠.٣٨-٤٩.٤٩%) .

ويمكن تفسير هذه الزيادات على أنها بمثابة انعكاسا لخضوع مجموعة البحث التجريبية لبرنامج الحديث الذاتى كاستراتيجية المقترح. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج كلا من (إيمان محمد محمد ٢٠٠٨، وليد جبر 2010 Walid Gabr ، زوربانوس واخرون Zourbanos et al 2013 ) على أن الحديث الذاتى كاستراتيجية له تأثير فعال فى تطوير وتعزيز الثقة بالنفس وساهمت فى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى.

ويؤكد "محمد حسن علاوى" (٢٠٠٢: ٣٢٥، ٣٢٦)) إلى أن حديث الذات يعتبر من الجوانب الهامة التى تسهم فى تعزيز التعبئة النفسية للاعب عن طريق زيادة ثقته فى نفسه وفى قدراته وتثير لديه الإدراك بالتحكم فى المواقف الرياضية المختلفة.

وتتفق نتائج الدراسة مع ما أشار إليه (بثينة فاضل ٢٠١٤) إلى أهمية الحديث الذاتى للاعب الرياضى والذى يعد احدى المهارات العقلية الضرورية للأداء الناجح وتحقيق التفوق والتميز فى النشاط الرياضى الممارس وخاصة عندما تزداد الضغوط أو يتطلب التركيز فى الأداء والتشجيع لمواصلة الأداء واستعادة الحالة الانفعالية المثلى والشحن النفسى لتحقيق الانجاز وتطوير الثقة الرياضية وتعزيزها حيث أنه اذا كانت صورة اللاعب عن نفسه ايجابية السمات والمدركات فهو يتمتع بالثقة بالنفس.

كما يشير (عادل عبدالصير ١٩٩٨ : ١٥١) يتطلب الارتقاء بمستوى الأداء المهارى توافر الرغبة والمعرفة والمقدرة على أداء الحركة مع مقاومة الصعوبات النفسية ويتم ذلك بتقليل التوتر والقلق وتنمية الدافعية ، قوة الإرادة .

ويتضح من خلال ما سبق تحقيق الفرض الرابع والذى ينص على "يوجد معدل تغير للقياسات البعدية عن القبلىة فى المتغيرات قيد البحث بعد تطبيق البرنامج المقترح".

#### الاستخلاصات:

فى ضوء هدف وفروض البحث والمنهج المستخدم ، وفى حدود عينة البحث وخصائصها ومن خلال التحليل الإحصائى واستنادا على النتائج التى تم التوصل إليها، أمكن استخلاص ما يلى:

١. الحديث الذاتى كاستراتيجية يؤثر ايجابيا على الثقة بالنفس.
٢. الحديث الذاتى كاستراتيجية يؤثر ايجابيا على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز.

## التوصيات

- في حدود خطة وإجراءات هذا البحث، وانطلاقاً من الاستخلاصات التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بما يلي:
1. ضرورة تطبيق برنامج استراتيجية الحديث الذاتي المقترح نظراً لمساهمته الايجابية والفعالة في تنمية الثقة بالنفس وتحسين مستوى أداء مهارة الشقبة الأمامية على جهاز حصان القفز.
  2. إجراء المزيد من البحوث والدراسات في استراتيجية الحديث الذاتي للتعرف على فاعليتها وكيفية الدمج بينهما ونسب توزيع محتوى كل منهما للوصول إلى أفضل النتائج.
  3. إجراء دراسة مماثلة على عينات مختلفة وتخصصات أخرى لتحقيق الاستفادة من تطبيق البرنامج.

## المراجع:

## أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم سعد زغول، السيد معوض السيد (٢٠٠٥): "المبادئ الأساسية للجماز، كلية التربية، جامعة الأزهر، القاهرة.
2. أسامة كامل راتب (١٩٩٧): "علم النفس الرياضة"، المفاهيم التطبيقات، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): "تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
4. أسامة كامل راتب، صدقي نور الدين محمد، إبراهيم عبد ربه خليفة، عبد الحفيظ إسماعيل بدر (٢٠٠٨): الرعاية النفسية للرياضيين توجيهات إرشادية، مطابع الدار الهندسية، القاهرة.
5. إيمان محمد محمد (٢٠٠٨): "تأثير بعض الاستراتيجيات العقلية المقترحة (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الايجابي) لتنمية المهارات النفسية على حالة قلق المنافسة ومستوى أداء الشقبة الأمامية على البيدين على حصان القفز للأنثى"، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط.
6. بثينة محمد فاضل (٢٠١٤): "الحديث الذاتي للاعب الرياضي"، مجلة الأمن والحياة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، العدد ٣٩٠.
7. رؤوف عبد الكريم عبد الرؤوف (٢٠٠٤): "الخصائص البيوميكانيكية للأداء المهاري على حصان القفز في ضوء تعديل التصميم الهندسي"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
8. عادل عبد البصير على (١٩٩٨): "نظريات الأسس العلمية في تدريب الجماز"، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة.
9. عادل عبد البصير على (٢٠٠٤): "الجماز الفني (بنين- بنات)"، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
10. عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠٠٧): "سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي"، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
11. محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٣): "أسس تعليم الجماز"، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. محمد إبراهيم شحاتة، أحمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٦): "التطبيقات الميدانية للتحليل الحركي في الجماز"، المكتبة المصرية، الاسكندرية.
13. محمد العربي شمعون (١٩٩٩): "علم النفس الرياضي والقياس النفسي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
14. محمد العربي شمعون (٢٠٠٠): "استراتيجيات التفكير في المنافسات الرياضية"، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، القاهرة.
15. محمد العربي شمعون (٢٠٠١): "التدريب العقلي في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
16. محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠٢): "التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
17. محمد حسن علاوي (١٩٩٨): "مدخل في علم النفس الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
18. محمد حسن علاوي (١٩٩٨): "موسوعة الاختبارات النفسية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
19. محمد حسن علاوي (٢٠٠٢): "علم النفس الرياضي والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٠. محمد محمود الدسوقي (٢٠٠٩): "تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفق النمط الإيقاع الحيوي على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين"، مجلة بحوث التربية الرياضية – كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ، المجلد (٤٣)، العدد (٨١)، ١٦٢-١٣٦.
٢١. محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتجريب"، دار الفكر العربي ، القاهرة
٢٢. مصطفى حسين باهى ، وسمير عبدالقادر جاد (٢٠٠٤): "المدخل إلى الاتجاهات الحديثة فى علم النفس الرياضى"، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.
٢٣. مصطفى حسين باهى، سمير عبدالقادر جاد (٢٠٠٦): "سيكولوجية الأداء الرياضى- نظريات، تحليلات، تطبيقات"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
٢٤. مصطفى حسين باهى ، أحمد عبدالفتاح سالم، محمد سعيد محمد (٢٠١٥): "المرجع في الاحصاء التطبيقي- نظري، عملي"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
٢٥. نادية عبد القادر أحمد (٢٠٠٢): "التوتر العضلى وتركيز الانتباه وعلاقتها بدلالات منحنى التقدم المهارى للشقلبة الأمامية على حصان القفز"، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثانى، النصف الأول، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان..

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

26. Afsanepurak S.A., Bahram A. (2012): "The effect of self-talk and mental Imagery on motor performance in adolescents", International Research Journal of Applied and Basic Sciences, 3, 601-607.
27. Gabr W. A. (2010): "Mental Imagery and Self-Talk as Approach to Cope with Pressure among Individual Sports", World Journal of Sport Sciences, 3 (S): 104-108.
28. Hardy J., Hall C.R., Gibbs C. and Greenslade C. (2005): "Self-Talk and Gross Motor Skill Performance: An Experimental Approach?", Athletic Insight, 7, 1-13.
29. Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009): "Mechanisms underlying the self-talk – performance relationship: The effects of self-talk on self-confidence and anxiety". Psychology of Sport and Exercise, 10, 186-192.
30. Ismail M. M. (2015): "The effects of positive and negative self- talk on performance", International Journal of Sports Science and Arts, Faculty of Physical Education for girls, Helwan University.
31. Kahrović I., Radenković O., Mavrić F., Murić B. (2014): "Effect of the self-talk strategy in the mental training of athletes", Physical Education and Sport, 12, 51-58.
32. Magyar T. M., Chase M. A. (1996): "Psychological strategies used by competitive gymnasts to overcome the fear of injury". Technique, 16, 1-5.
33. Van Raalte J. L., Vincent A., Brewer B. W. (2016): "Self-talk: Review and sport-specific model", Psychology of Sport and Exercise, 22, 139-148.
34. Zourbanos N., Chroni S., Hatzigeorgiadis A., Theodorakis Y., (2013): "The Effects of Motivational Self-Talk on Self-Efficacy and Performance in Novice Undergraduate Students" J. Athl. Enhancement 2:4, 1-5.

## الملخص باللغة العربية

فاعلية الحديث الذاتي كاستراتيجية على الثقة بالنفس ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز.

حميدة عبدالله عطية خضرجى

قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق - جمهورية مصر العربية.

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية الحديث الذاتي كاستراتيجية على الثقة بالنفس ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلى والبعدى. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة تخصص جمباز بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق. وقد استخلصت الباحثة أن الحديث الذاتي كاستراتيجية يؤثر ايجابيا على الثقة بالنفس ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز. وتوصى الباحثة بضرورة تطبيق برنامج استراتيجى الحديث الذاتى المقترح نظرا لمساهمته الايجابية والفعالة فى تنمية الثقة بالنفس وتحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حسان القفز.

## الملخص باللغة الإنجليزية

### **Effectiveness of Self-Talk as A Strategy on Self-Confidence And The Performance Level of Hand Spring Skill on Vaulting Horse.**

**Hameeda Abdullah Attia Khadragy**

The research aims to identify the effectiveness of self-talk as a strategy on self-confidence and the performance level of hand spring skill on vaulting horse. The researcher used the experimental approach by using two groups one of them is experimental group and the other is control group with pre and post measurements. The sample was selected by intentional way of female students in the fourth year of specialization gymnastics, Faculty of Physical Education for Girls, Zagazig University. The researcher concluded that the self-talk as a strategy has a positive effect on the self-confidence and the performance level of hand spring skill on vaulting horse. The researcher recommends that applying the proposed program of self-talk strategy due to the positive and effective contribution in developing the self-confidence and the performance level of hand spring skill on vaulting horse..