

فاعليه برنامج للتعلم بالإيحاء على تحسين مستوي بعض مهارات كرة اليد وبعض المتغيرات النفسية للطالبات المتعثرات بكلية التربية الرياضية

م.د/ بدور محمد البيلي (*)

المقدمة ومشكلة البحث :

تشهد الحياة المعاصرة تسارعا معرفيا هائلا كترزايد واضحا في التطورات العلمية كالتيكنولوجيا في كافة مجالات الحياة، حيث يتسم المجتمع الذي نعيش فيه بالتطور السريع في مجالات المعرفة والبحث العلمي، فتشهد الفترة الحالية محاولات لتطوير التعليم في جميع مراحلها .

وفي هذا الصدد يشير (محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد: 2001، 19-20) أن المستجدات الحديثة التي تغزو العالم، والاتجاهات العصرية التي تتناهي بتحديث التعليم كي يتماشى مع الواقع فإن التعليم يعتبر من أهم القضايا التي توليها الدول الكثير من الاهتمام، فالتعليم في هذا العصر يعتبر مقياساً موضوعياً لتقدم الدول ولا يمكن أن يحدث ذلك التقدم إلا في وجود معلم معد إعداداً كاملاً وملماً بكل المستجدات والأحداث التي تمر بها العملية التعليمية في دولته وفي الدول الأخرى المتقدمة في جميع المجالات.

ويؤكد وايت (White: 2001، 42) على أن ممارسة النشاط الرياضي من أسس التفوق والتقدم الذي يعبر عن التناسق التام بين العقل والجسم حيث كل ما يفكر فيه المتعلم يكون له رد فعل بغض النظر عن كون هذا التفكير أو الشعور حقيقياً أو خيالياً.

ولكى يؤدي المتعلم الأداء الأمثل للمهارة الحركية لابد من التحكم في الجهاز العضلي العصبي حيث تعتبر المهارة العقلية ذات أهمية في أداء المهارات الحركية، لأنها تمنع دخول الأفكار السلبية إلى الاداء الرياضي، فهي تسمح بتحليل الأجزاء الهامة التي يتكون منها الأداء مما يساعد المتعلم على زيادة التعرف على مكونات الحركة بصورة أفضل . (محمد العربي، عبد النبي الجمال : 1996، 2)

ويرى (محمد العربي : 2001، 207) أن التصور هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها حيث يبدأ بالأجزاء ثم بالكلية، والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور، ويمتلك الإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة، ولا يقتصر التصور على الخبرات السابقة ولكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل، فعند وضع استراتيجية لمباراة قادمة مع منافس لم يسبق للعب معه، عادة ما يبدأ اللاعب بتكوين عدة نقاط في العقل، ويتصور كيفية الاستجابة لهذه المواقف لأن الإنسان يمتلك القدرة أيضاً على خلق التصورات العقلية عن المواقف القادمة.

ومن المهارات العقلية المستخدمة منذ نشأة البشرية الإيحاء وذلك لأن الحالة الإيحائية هي حالة طبيعية يمكن أن يصل إليها أى شخص وهناك سجلات تشير باستخدام الإيحاء في العلاج. (Elaine Kissel: 2000، 27)

فمعظم علماء نفس الرياضة يوصون بالإيحاء لأنه عملية سلوكية إدراكية في بناء كيفية تفكير المتعلم في ذاته وكيفية أدائه للمهارات، كما ان له وظيفة دفاعية في تعديل الانفعالات وخفض مستوى القلق، فهو إجراء يحدث تغيرات في الإحساس والأفكار والمشاعر والسلوكيات المقترحة . (Charles H. Handerson : 2000)

(*) استاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

كما يساعد الإيحاء على التغيير والتحسين في كل مجالات الحياة، حيث يعتبر النقطة الوسطية بين الإيقاظ والغشوة فهو يؤثر على عمق الإسترخاء العقلي لتقبل الإقتراحات مما يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء.

(Hugh N. Pedleton: 2003)

ويوضح (محمد العربي : 2001، 38) أن الإيحاء هو التحويل بين نصفى المخ للاندماج فى الأفكار والشعور فى العقل الباطن، فالنصف الأيسر للمخ يشار إليه بالتفكير العقلى المنطقى، أما النصف الأيمن للمخ فهو ابداعى ويتجاوب مع العقل اللاواعى، فى حالة الوعى يعمل النصفان معاً، أما فى الإيحاء يعملان بشكل مستقل.

فالإيحاءات الإيجابية فعالة فى تحسن مستوى الأداء والنجاح سواء كان المتعلم الرياضى فى حالة إيحاء أم لا، فنجد استخدامها من قبل المربى الرياضى قبل الإشتراك فى المنافسات للتخلص من القلق والوصول بالأداء للمستوى الأمثل، لأنه حالة إنفعالية يحاول المتعلم تجنبها وتؤثر على أدائه بصورة سلبية وتتمثل أعراضه فى "زيادة ضربات القلب، تعرق اليدين، سرعة التنفس، توتر العضلات، عدم الثقة بالنفس والتفكير السلبي".

(أسامة كامل راتب : 1998، 4)، (محمد حسن علاوى : 1997، 402)

وتسهم مهارة الحديث الذاتى الإيجابى فى تعزيز ثقة المتعلم بنفسه وتثير لديه الاحساس بالتحكم فى المواقف المختلفه عن طريق إستبعاد الأفكار أو التصورات أو الإنفعالات السلبية وتحويلها الى جوانب ايجابية.

(طارق بدر الدين : 2013، 63)

وتشير (مونيكا فرانك Monica A frank : 2001، 61) ان مهاره الحديث الذاتى تعمل على تصحيح العادات السيئة وتركيز الإنتباه وتزيد الثقة بالنفس .

ويهتم علم النفس الرياضى بتطوير الأداء كأحد الدعائم الأساسية للتعرف على المشكلات والعقبات النفسية التى يواجهها المتعلم الرياضى من خلال برامج الإيحاء الذاتى لما له من عظيم الأثر فى تعلم وإكتساب وتطوير المهارات العقلية لدى المتعلمين فى مختلف الأنشطة الرياضية. (محمد العربى، ماجدة اسماعيل : 2001، 81)

ومن ضمن هذه الأنشطة نشاط كرة اليد الذى يحتاج إلى جهد كبير فى تعلمه وإتقانه وذلك لتعدد مهاراته، حيث تعتبر كرة اليد من أحدث ألعاب الفرق التى استخدمت فيها الكرة، خاصة إذا ما قورنت بألعاب أخرى سبقتها بعشرات السنين، ويرجع أول نشاط رسمى للعبة فى مدينة برلين بالمانيا، لذلك فهي تعتبر جديدة فى العالم كله، وبالرغم من حداثة عمرها فقد أخذت هذه اللعبة فى الانتشار بسرعة، وقد ساعد فى ذلك طبيعتها، فهي تتميز بنواحي عديدة منها إمكانياتها البسيطة، السهولة فى التعليم والتقدم بها، قانونها مبسط، تمارس لكلا الجنسين ومختلف الأعمار، مشوقة لكل من اللاعبين والمتفرجين، بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم .

(منير جرجس إبراهيم : 1994، 3)، (محمد حسن علاوي : 1994، 294)

وتشير نتائج دراسة **بدور محمد عادل (2009)** إلى أن رياضة كرة اليد تشكل صورة متكاملة لتنمية الفرد، كما أن تعلمها يحقق معظم أهداف التربية الرياضية عامة من حيث التنمية الشاملة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، وتساعد الأفراد الممارسين علي إنماء أنفسهم من النواحي السابقة كما توفر لكل فرد ما يتلاءم مع إشباع حاجاته وشعوره بالرضا والسرور .

ويضيف (محمد حموده، أشرف كامل : 2013، 57) إن الأداء فى كرة اليد يعتمد على التفاعل والتناسق بين الحركات والمهارات المتضمنة فى الموقف والإستراتيجية التى تعتمد على التوقيت السليم لاختيار المهارات

المناسبة تبعا لسرعة حركة المنافسين والزملاء، والأداء في كرة اليد لا يتطلب تكوين أنماط سلوكيه بل يتطلب قدرة الفرد على تغيير سلوكه وتعديله تبعا لمواقف اللعب المتغيرة أثناء المنافسة .

كما يذكر (فتحي أحمد هادي : 2010، 54) أن للعبة كرة اليد تقنيات ومهارات تعتمد في الأساس الأول على سرعة الإنطلاق والجري والوقوف المفاجئ، كما تعتمد على حسن التصرف وإستخدام القدمين في التحرك للقيام بعملية الخداع وهذا يتطلب من اللاعب قدمين قويتين، رشيقتين في الحركة والتنقل، كما يتطلب توافق عضلي عصبي بحيث يتحكم في إتران جسم اللاعب بسهولة ويسر بحيث يستطيع عند الضرورة القيام بحركة الإرتكاز بإتقان ودقة وسلاسة .

ومن خلال عمل الباحثة في مجال تدريس كرة اليد لاحظت وجود عدد من طالبات الفرقة الثانية متعثرات وباقيات للإعادة في هذا المقرر، والرجوع إلى درجات أعمال السنة والإمتحان التطبيقي للعينة "قيد البحث" والتي تم تقييمهن بواسطة أساتذة كرة اليد لمعرفة أكثر المهارات صعوبة لتلك الطالبات، ومحاولة معالجة هذه المشكلة بأسلوب جديد قد يكون إيجابيا لهن، فالتوتر الزائد والإرهاك البدني حالة عقلية تؤثر بصورة سلبية على الأداء المهاري فقامت الباحثة بتتبع درجات الطالبات لمعرفة أكثر المهارات صعوبة وهذا ما يوضحه جدول (1).

جدول (1)

النسب المئوية للمهارات الهجومية في مقرر كرة اليد للطالبات المتعثرات الباقيات للإعادة والحاصلات على تقدير ضعيف جدا للأعوام من (2015- 2018)

الفصل الدراسي الأول "الاختبار التطبيقي"					الفصل الدراسي الأول "أعمال السنة"					النسبة	التقدير	عدد الطالبات	العام الجامعي
التصويب بالوثب الطويل	التصويب بالوثب العالي	التصويب الكرياجي من الحركة	تنطيط الكرة	التمريره الرسغيه	التصويب بالوثب الطويل	التصويب بالوثب العالي	التصوي ب الكرياج ي من الحركة	تنطيط الكرة	التمريره الرسغيه				
28	19	30	47	42	20	22	28	45	40	عدد	ضعيف جدا	55	2/2015 016
50.9	34.5	54.5	85.5	76.4	36.4	40	50.9	81.8	27.7	نسبه			
27	36	25	8	13	35	33	27	10	15	عدد			
49.1	65.5	55.5	14.5	23.6	63.6	60	49.1	18.2	27.3	نسبه			
39	48	45	44	40	25	32	39	40	35	عدد	ضعيف جدا	62	2/2016 017
62.9	77.4	72.5	70.9	64.5	40.3	51.6	62.9	64.5	56.5	نسبه			
23	14	17	18	22	37	30	23	22	27	عدد			
37.1	22.6	27.5	29.1	35.5	59.7	48.4	37.1	35.5	43.5	نسبه			
60	55	42	62	44	30	38	27	43	35	عدد	ضعيف جدا	75	2/2017 018
80	73.3	56	82.7	58.7	40	50.7	36	57.3	46.7	نسبه			
15	20	32	13	31	45	27	48	32	40	عدد			
20	26.7	44	17.3	41.3	60	49.3	64	42.7	53.3	نسبه			

ينضح من جدول (1) ضعف مستوى الأداء المهاري للطالبات في المهارات الهجومية في الكرة الطائرة مما دعى الباحثة للتفكير في الأسباب المؤدية لهذا الضعف حيث قامت بتوجيه سؤال مفتوح لهؤلاء الطالبات لمعرفة سبب

انخفاض مستوى أدائهن في هذه المهارات، فتبين أنهن يشعرن بالقلق والخوف والتردد أثناء أدائهن لمهارات كرة اليد وخاصة المهارات الهجومية، وقد يرجع ذلك الى أن هذه المهارات تعتبر الأساس لباقي المهارات والتي تحتاج إلى الأداء بشكل فردي- كما في مهارة تنطيط الكرة، التصويب الكرابجي من الحركة، التصويب بالوثب العالي، التصويب بالوثب الطويل- وتتوقف عليها نتيجة المباراة مما يلقي على اللاعبه مسئوليه صعبه في حالة خسارة الفريق، كما تتطلب مهارة التميرير الى اليقظه والتفاهم وسرعة رد الفعل بين افراد الفريق مما يصعب من أداء تلك المهارة، كما ان هذه المهارات تعتبر تمهيدا لمهارات أكثر صعوبة في السنوات التالية وبذلك تشعر المتعلمة بالتردد والقلق عند أدائها لتلك المهارات والقيام بحركات زائدة بعيدة عن الأداء الصحيح، وتشير العديد من المراجع والدراسات مثل (2003) Hugh , (2001) Ray , (2000) Liggett , (1999)Elain, الى أن تأثير استخدام الإيحاء قد يساعد على خفض التوتر والقلق وتحقيق الإسترخاء والتركيز وإستعادة المعنويات أثناء الأداء . وترى الباحثة أن الإيحاء عملية تستخدم لتقليل القلق العام والتخلص من الضغوط ويساعد على زيادة الدافعية والثقة بالنفس مما يؤدي إلى تحسن الأداء المهارى، فالمتعلم يكون لديه قابلية للإيحاءات الإيجابية الفعالة التي تساعده على النجاح .

ومن هنا ظهرت فكرة البحث الحالي والتي تتمثل في تصميم برنامج للتعلم بالإيحاء لمساعدة الطالبات المتعثرات على إستيعاب المقترحات الإيجابية والتغلب على الأفكار السلبية وخفض التوتر والتغلب على الصعوبات والخوف للوصول للأداء الأمثل للمهارات الهجومية في كرة اليد.

هدف البحث : يهدف البحث الى تصميم برنامج للتعلم بالإيحاء وتحديد تأثيره على :

- تحسين مستوى الأداء المهارى لمهارات كرة اليد "قيد البحث"
- تحسين المتغيرات النفسية للطالبات والمتمثلة فى "الإسترخاء – القلق - الحديث الذاتى الإيجابى"

فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات النفسية "قيد البحث" ومستوى الأداء المهارى لمهارات كرة اليد "قيد البحث" لصالح القياس البعدى
- 2 – توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات النفسية "قيد البحث" ومستوى الأداء المهارى لمهارات كرة اليد "قيد البحث" لصالح القياس البعدى
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياس البعدى للمتغيرات النفسية "قيد البحث" ومستوى الأداء المهارى لمهارات كرة اليد "قيد البحث" للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

الإيحاء : حالة ذهنية تعليمية تصبح فيها المتعلمة مستعدة لتقبل قدرا كبيرا من الإقتراحات والتوجيهات الموجهه إليها، حيث تتعلم فيها كيفية التغلب على مشكلاتها والتخلص من المشاعر السلبية وتوليد سلوكيات إيجابية .

"تعريف إجرائى"

الحديث الذاتى : هو ما يقوله الإنسان أو يؤكد لنفسه عندما يفعل مع نفسه ، أو يتفاعل مع تقييمه الذاتى لأدائه .

"تعريف إجرائى"

إجراءات البحث :

* منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعته البحث وذلك بإجراء القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

* مجالات البحث :

1- المجال الزمني : تم تطبيق التجربة الأساسية في الفترة من 9/16 إلى 2018/12/26

2- المجال المكاني : ملعب كرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنات .

3- المجال البشري : وتضمن :

- إختيار العينة :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية المتعثرات والباقيات للإعادة في مقرر كرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية للعام الجامعي (2018 / 2019)، والبالغ عددهن (35) طالبة حاصلات على تقدير ضعيف جدا في مهارات كرة اليد من إجمالي (219) طالبة باقيات للإعادة.

تم تقسيم العينة عشوائيا الى "مجموعة تجريبية وعددها (18) طالبة تستخدم أسلوب التعلم بالإيحاء لمهارات "التمريره الرسغيه - تنطيط الكره - التصويب الكراباجي من الحركه - التصويب بالوثب العالي - التصويب بالوثب الطويل" والأخرى ضابطة وعددها (17) طالبة تستخدم الطريقة التقليدية المتبعة بالمحاضرة، وعينة استطلاعية بلغ عددها (15) طالبة من خارج عينة البحث ومن نفس مجتمع البحث لتقنين الاختبارات "قيد البحث".

- تكافؤ مجموعتي البحث :

تم التأكد من تكافؤ المجموعتين "التجريبية والضابطة" في كل من المتغيرات الأساسية والقدرات البدنية المرتبطة بالمهارات "قيد البحث" مرفق (1)، والمهارات النفسية مرفق (2)، الأداء المهاري لمهارات كرة اليد مرفق (3) وهذا التكافؤ يتيح للباحثة الفرصة للتعرف على تأثير المتغيرات التجريبية المقترحة والظروف والعوامل التي توفر مناخا مناسباً لأفراد عينة البحث، وبالتالي يمكن التحقق من الفروض الموضوعية والمرتبطة بالمتغير التجريبي ويوضحها جدول (2)

جدول (2)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية (ن=35)

قيمة ت	المجموعة الضابطة ن = 17		المجموعة التجريبية ن = 18		الدلالات الإحصائية	المتغيرات قيد البحث
	ع±	س	ع±	س		
0.621	0.722	19.13	1.196	19.55	سنة	السن
1.922	4.693	157.17	3.917	156.57	سم	الطول
1.636	4.673	61.33	3.903	59.75	كجم	الوزن
1.13	0.63	6.88	0.93	6.16	عدد	1- اختبار قوة عضلات البطن(الجلوس من الرقود) خلال 10 ث
0.05	0.53	1.49	0.81	1.55	عدد	2- اختبار تحمل قوة الذراعين (التعلق على البار)
1.84	1.78	65.71	1.28	54.10	درجة	3- اختبار التوازن الحركي (باس)
0.26	0.66	2.27	0.49	2.43	ث	4- اختبار التوازن الثابت (الوقوف بمشط القدم على مكعب)
0.26	1.38	1.93	0.86	1.71	سم	5- اختبار مرونة الجذع(ثني الجذع من الوقوف)

0.56	1.16	4.60	0.63	4.99	عدد	6- اختبار التوافق(20)نط الحبل	
1.11	0.84	0.30	0.63	0.14	متر	7- القوة المميزة بالسرعة للرجلين(الوثب العريض)	
1.67	0.53	2.60	0.13	3.38	عدد	8- القوة المميزة بالسرعة للذراعين (الانبطاح المائل المعدل خلال 10 ث)	
0.41	0.45	5.00	0.45	4.91	ث	9- اختبار الرشاقة (الجري الزجاجي)	
1.86	4.64	17.21	3.98	13.82	سم	10- مرونة مفصل الفخذ الموازي	
0.477	4.440	28.350	4.180	29.00	القلق المعرفي	مقياس القلق وتقييم الذات	المهارات النفسية
0.041	3.884	29.850	3.919	29.90	القلق الجسمي		
0.386	4.019	12.950	4.174	13.45	الثقة بالنفس		
0.342	1.504	13.550	1.261	13.70	القدرة على الاسترخاء		الأداء المهاري لمهارات كرة اليد
0.216-	0.718	2.900	0.745	2.850	التمريره الرسغيه		
0.213	0.851	2.750	0.616	2.800	تنطيط الكره		
0.228	0.813	2.850	0.553	2.900	التصويب الكراباجي من الحركه		
1.324	0.745	2.650	0.686	2.950	التصويب بالوثب العالي		
1.261	0.755	2.682	0.538	2.740	التصويب بالوثب الطويل		

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.03

* أدوات جمع البيانات :
1 - المقاييس النفسية :-

- مقياس القدرة على الإسترخاء . وضع هذا المقياس فرانك فيتال وأعد صورته العربية محمد علاوى، أحمد السويفى ويتكون من (15) عبارة وفق ميزان رباعي التقدير، تتيح الفرصة للمختبر للتعبير عن قدرته على الإسترخاء العضلى والعقلى الارادى عن طريق الإستجابات اللفظية لعبارات المقياس. مرفق (2- أ)

- مقياس الحديث الذاتى الإيجابى : صممه طارق بدر الدين (2013) ويتكون من 8 عبارات، 4 عبارات تشير إلى الحديث الذاتى الإيجابى، 4 عبارات تشير إلى الحديث الذاتى السلبي والمقياس سداسى التقدير .

مرفق (2- ب)

- مقياس القلق : وضعه أسامة راتب (1998) بغرض قياس حالات القلق المعرفى، الجسمى، حالة الثقة بالنفس وكل منهم يتكون من 9 عبارات والمقياس رباعي التقدير حيث تعنى الدرجة 9 أقل مستوى والدرجة 36 أعلى مستوى. مرفق (2- ج)

- المعاملات العلمية للاختبارات النفسية "قيد البحث" :

تم تطبيق الأختبارات النفسية "فيد البحث" فى الفترة من 9/28 : 2018/10/10 على عينة البحث الإستطلاعية وعددهن (15) طالبة من خارج عينة البحث ومن نفس مجتمع البحث
- المعاملات العلمية لاختبار القدرة على الاسترخاء ومقياس الحديث الذاتي الإيجابي :
- حساب الصدق والثبات لاختبار القدرة على الاسترخاء ومقياس الحديث الذاتي الإيجابي
 تم حساب صدق الاختبارات عن طريق حساب معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل عبارته ودرجة البعد الذي تدرج تحته، وكذلك حساب معامل ثبات الفا كرونباخ لكل عبارته وللمقياس ككل لكل من اختبار القدرة على الاسترخاء ومقياس الحديث الذاتي الإيجابي ويوضحه جدول (3)

جدول (3)

صدق الاتساق الداخلي لاختبار القدرة على الاسترخاء ومقياس الحديث الذاتي الإيجابي (ن=15)

مقياس الحديث الذاتي الإيجابي			اختبار القدرة على الاسترخاء		
معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ارتباط سبيرمان	م	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ارتباط سبيرمان	م
0.820	0.691	1	0.749	0.766	.1
0.725	0.749	2	0.704	0.745	.2
0.766	0.615	3	0.721	0.632	.3
0.773	0.655	4	0.741	0.662	.4
0.815	0.709	5	0.728	0.778	.5
0.824	0.660	6	0.727	0.755	.6
0.809	0.692	7	0.713	0.764	.7
0.817	0.815	8	0.728	0.671	.8
			0.714	0.637	.9
			0.716	0.730	.10
			0.708	0.741	.11
			0.753	0.748	.12
			0.732	0.687	.13
			0.710	0.655	.14
			0.712	0.644	.15
0.896	المقياس ككل		0.835	الاختبار ككل	

قيمة (ر) الجدوليه عند مستوى دلالة (0.05) = 0.482

يتضح من جدول (3) ان قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارته ودرجة البعد الذي تدرج تحته في كل من اختبار القدرة على الاسترخاء ومقياس الحديث الذاتي الإيجابي تراوحت ما بين (0.632، 0.815) وجميعها دال معنويًا عند مستوى دلالة (0.05)، كما تراوحت قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ ما بين (0.704، 0.896) وجميعها معاملات ثبات عالية وتقترب من الواحد الصحيح مما يدل على قدرة العبارات على قياس ما وضعت من أجله.

- المعاملات العلمية لمقياس القلق :

- صدق مقياس القلق : تم عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل من درجة كل عبارته ودرجة المحور الذي تدرج تحته، ودرجة كل عبارته والدرجة الكلية للمقياس ويوضحها جدول (4)

جدول (4)

صدق الاتساق الداخلي لمقياس القلق (ن=15)

حالة الثقة بالنفس	حالة القلق البدني	حالة القلق المعرفي
-------------------	-------------------	--------------------

رقم العبارة	معامل ارتباط سبيرمان مع		رقم العبارة	معامل ارتباط سبيرمان مع		رقم العبارة	معامل ارتباط سبيرمان مع	
	المحور	المقياس		المحور	المقياس		المحور	المقياس
1	0.829	0.834	2	0.868	0.879	3	0.841	0.822
4	0.894	0.851	5	0.868	0.867	6	0.877	0.869
7	0.873	0.865	8	0.890	0.862	9	0.827	0.828
10	0.864	0.840	11	0.852	0.878	12	0.853	0.823
13	0.831	0.882	14	0.876	0.832	15	0.824	0.827
16	0.827	0.819	17	0.839	0.893	18	0.863	0.859
19	0.882	0.853	20	0.839	0.894	21	0.837	0.864
22	0.890	0.833	23	0.846	0.862	24	0.871	0.848
25	0.841	0.841	26	0.890	0.850	27	0.835	0.856

قيمة (ر) الجدوليه عند مستوى دلالة (0.05) = 0.482

يتضح من جدول (4) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من إجمالي المحور وإجمالي مقياس القلق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) مما يدل على صدق المقياس.

جدول (5)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس القلق

المحور	معامل ارتباط سبيرمان مع إجمالي المقياس
حالة القلق المعرفي	0.859
حالة القلق البدني	0.830
حالة الثقة بالنفس	0.845

يتضح من جدول (5) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس القلق دالة إحصائياً مما يدل على صدق المقياس.

جدول (6)

معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس القلق

حالة الثقة بالنفس		حالة القلق البدني		حالة القلق المعرفي		رقم العبارة
معامل ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة	رقم العبارة	
المحور	المقياس	المحور	المقياس	المحور	المقياس	
0.855	0.874	0.838	0.874	0.849	0.873	1
0.835	0.830	0.833	0.848	0.864	0.838	4
0.860	0.833	0.857	0.890	0.861	0.840	7
0.849	0.879	0.831	0.851	0.842	0.845	10
0.841	0.842	0.858	0.852	0.845	0.898	13
0.861	0.837	0.848	0.852	0.857	0.836	16
0.851	0.883	0.845	0.891	0.863	0.855	19
0.841	0.836	0.851	0.899	0.858	0.883	22
0.855	0.899	0.848	0.886	0.842	0.874	25

يتضح من جدول (6) أن قيم معاملات الثبات في حالة إلغاء أي عبارة أقل من معامل ثبات المقياس، مما يعني أن حذف أي عبارة سيؤثر سلباً على ثبات المقياس، وأن معامل ثبات المقياس عال ويقرب من الواحد الصحيح، مما يؤكد ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق على عينة البحث الحالية.

2 - استمارات تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات "قيد البحث"

تم إعداد استمارات تقييم مستوى الأداء لمجموعة المهارات "قيد البحث" المقررة على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية، وقد استرشدت الباحثة في إعدادها لإستمارة الملاحظة بالمراجع العلمية محمد حموده، أشرف كامل (2013)، والدراسات السابقة بدور عادل (2009)، بدور عادل (2012)

- خطوات إعداد استمارات التقييم :

1- تحديد الهدف من إستمارة التقييم :

هدفت الإستمارة الى التعرف على مدى إكتساب طالبات الفرقة الثانية أداء المهارات "التمريره الرسغيه - تنطيط الكره- التصويب الكراباجي من الحركه- التصويب بالوثب العالي - التصويب بالوثب الطويل"

2- تحديد وتحليل مراحل الأداء المهاري للمهارات "قيد البحث"

تم تصميم استمارات تقييم الأداء المهاري للمهارات "قيد البحث" في ضوء تقسيمها إلى مراحل وتحليل هذه المراحل إلى أجزاء فرعية ووضعها في جدول يساعد على عملية الملاحظة والتقييم. مرفق (4) - عرض استمارات التقييم على السادة الخبراء من أساتذة كرة اليد للإستعانة بأرائهم وخبرتهم في :
أ- دقة صياغة بنود إستمارة التقييم وذلك بإقتراح الصياغة المناسبة وفق البنود التي يرى المحكم إنها تحتاج إلى تعديل

ب- وضع درجة لكل مرحلة من مراحل الأداء وتحديد الدرجة النهائية لكل مهارة .

-حساب صدق إستمارة التقييم :

تم حساب صدق إستمارة التقييم عن طريق صدق التمايز للتعرف على مدى مناسبة إستمارة التقييم للإستخدام.

جدول (7)

صدق التمايز لاستمارات تقييم الأداء المهاري

اختبار مان ويتني		الإرباع الأدنى (ن = 4)		الإرباع الأعلى (ن = 4)		المعالجات الإحصائية المهارات قيد البحث
مستوى الدلالة P	قيمة U	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
0.000	3.500	0.76	0.92	1.56	4.38	التمريره الرسغيه
0.000	9.000	0.83	1.23	1.44	3.92	تنطيط الكره
0.000	0.000	0.00	0.00	1.88	4.77	التصويب الكراباجي من الحركه
0.000	20.000	1.01	1.77	1.41	4.00	التصويب بالوثب العالي
0.000	8.500	0.72	1.05	1.35	3.75	التصويب بالوثب الطويل

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى لنتائج استمارات تقييم الأداء المهاري مما يشير إلى صدق هذه الاستمارات.

5- ثبات إستمارة التقييم

تم إيجاد معامل ثبات ألفا كرونباخ لإستمارة التقييم للمهارات قيد البحث وذلك بإعادة تطبيق الأداء بزمن قدره أسبوع بين التطبيق الأول بتاريخ 28 / 9 / 2018، والتطبيق الثانى بتاريخ 5 / 10 / 2018 مع مراعاة نفس الظروف والمحكمين حيث تم تقييم الأداء على عينة قوامها 15 طالبة .

جدول (8)

معامل ثبات ألفا كرونباخ لاستمارة تقييم الأداء المهاري (ن=15)

معامل ثبات ألفا كرونباخ الإجمالي	معامل ثبات ألفا كرونباخ بين المحكمات	المحكمة الثالثة		المحكمة الثانية		المحكمة الأولى		المعالجات الإحصائية المهارة
		انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
0.875	0.816	2.78	2.65	2.74	2.53	2.78	2.75	التمريرة الرسغية
0.977	0.952	1.57	2.81	1.45	2.76	1.54	2.78	تنطيط الكرة
0.998	0.995	2.25	2.46	2.22	2.52	2.27	2.50	التصويب الكراجي من الثبات
0.897	0.769	0.58	2.54	0.57	2.59	0.54	2.59	التصويب بالوثب العالى

يتضح من جدول (8) أن معاملات الثبات بين تقديرات المحكمات وكذلك معاملات الثبات الإجمالية لاستمارة تقييم الأداء المهاري عالية وتقترب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات الاستمارة وموضوعيتها.

- رابعا البرنامج التعليمي المقترح :

* هدف البرنامج :

- تحسين مستوى الأداء المهارى للمهارات "قيد البحث".
- تحسين مستوى الحديث الذاتى الإيجابى .
- خفض مستوى القلق للطالبات .

* أسس وضع البرنامج :

- إختيار مكان مريح بعيدا عن الضوضاء وهادئ وتكون المتعلمة فى وضع الرقود على الأرض .
- مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمات
- أن يتم التعليم بالإيحاء مع التدريب المهارى
- عدم التسرع فى الانتقال من مرحلة إلى أخرى قبل إتقانها
- مراعاة الظروف المماثلة للتطبيق والقياس لمجموعتى البحث
- إستخدام موسيقى هادئة أثناء الأداء.

* محاور البرنامج :

- المحور الأول : تعليم الإيحاء الخارجى

- المحور الثانى : تعليم الإيحاء الذاتى عن طريق الحديث الذاتى الإيجابى

* محتوى البرنامج :

أولا : المحور الأول :

"تعليم الإيحاء الخارجى" :

مراحل إجراءات عملية الإيحاء

* إجراءات ما قبل التمهيد "تهيئة للمتعلمة"

* إجراءات تمهيدية

* المرحلة الإيحائية

* الإيقاظ

* مرحلة ما بعد الإيحاء

- إجراءات ما قبل التمهيد "تهيئة المعلمة" وهي :

"تهيئة النفسية للتخلص من الأفكار السلبية للإيحاء" ويتمثل في :

- الإيحاء شئ طبيعي وخبرة متعلمة .

- الإيحاء فرصة للتعرف على النفس واللجوء إليه لدعم النفس.

- الوعي الباطن ذكي، ويعمل باستقلالية .

- الإجراءات التمهيدية :

للوصول إلى حالة الإيحاء لتقبل الإقتراحات تم استخدام "الإسترخاء التعاقبي" وهو الفرق بين القبض والبسط للعضلات حيث أن توتر العضلات اللاارادية يقل مع إسترخاء العضلات اللاارادية أى لا يوجد عقل قلق فى جسم مسترخى ويكون زمنه (5) ثوانى لعضلات الجسم، (3) ثوانى لعضلات الوجه ويتم الإسترخاء لكل مجموعة عضلية لمدة "30ث" وأول جلسة للإسترخاء مدتها من (20-30ق) ويمكن إختصار هذا الزمن من (10ق : 5ق) حتى يتم الوصول بالقبض والبسط إلى الإسترخاء فى ثوانى Giacobbi (2004، 70)، محمود عبد الفتاح عنان (1998، 315-347) أسامة كامل راتب (2000، 224-227) مع الإهتمام بأسلوب التحكم فى التنفس للإسترخاء العقلى وذلك بأخذ الشهيق من الأنف ويكون التنفس من البطن والحجاب الحاجز ثم الزفير . محمد العربي شمعون (2001، 373-376)

- المرحلة الإيحائية :

يطلب من المتعلم الإستجابة بالتخيل ويتضمن تلك الإقتراحات الإيجابية التى يمكن تنفيذها بعد حالة الإيحاء فى الإستيقاظ . محمود عبد الفتاح عنان (1998: 238) محمد العربي شمعون (2001: 384)

تم استخدام إقتراحات للتعلم الذاتى وإقتراحات إيجابية للنشاط كالتالى :

- 1 - الإيحاء بالثقل فى الأطراف "الذراعين والساقين" دليل على النقص الكلى للتوتر العضلى .
- 2 - الإيحاء بالدفء فى الجسم "الذراعين والساقين والصدر" دليل على زيادة اتساع الشرايين والأوردة وإندفاع الدم بهم
- 3 - الإيحاء بالطيران "الذراعين والساقين" دليل على التحكم فى الجسم والقدرة .
- 4 - الإيحاء بالأداء الجيد والإتزان دليل على تحسن الأداء والثقة بالنفس .
- 5 - الإيحاء بالثبات والسعادة للأداء دليل على الهدوء والأطمئنان .
- 6 - الإيحاء بالتعزيز أثناء الأداء والنجاح والحصول على الدرجة النهائية للثقة بالنفس .

- الإيقاظ :

* الإستيقاظ بطريقة بطيئة جدا بعد إعطاء أمر الإيقاظ والعد من (1-2-3)

محمود عنان ، مصطفى الباهى (2001: 385) Elaine ، (2000 ، 338) Richard ، (1999 ، 159)

حيث تقوم الباحثة بإعطاء الأمر بالتنفس العميق ثم تحريك القدمين ثم الرأس ثم فتح العينين وإستيقاظ الجسم كله ثم بعد فترة من التمرين استخدام العد (1-2-3) للإستيقاظ والشعور بالسعادة .

- مرحلة ما بعد الإيحاء :

تستخدم للمساعدة حيث أن الاقتراحات الإيجابية تلعب دورا هاما في حالة اليقظة (159, Richard 1999) فتقوم الباحثة بإستدعاء الإقتراحات أثناء الإيحاء فى الإستلقاء "فمثلا عند أدائك للمهارات قيد البحث ستشعرين بالثقة بالنفس والثبات "أو" الشعور بالدفء للتخلص من البرودة للأطراف نتيجة التوتر"

ثانيا المحور الثانى :

" تعلم الإيحاء الذاتى "

- تقوم الطالبة بأداء الإسترخاء "بالقبض والبسط" لليد مع تكرار كلمة استرخاء داخليا للوصول إلى الإسترخاء العميق .

- ثم تقوم بالإقتراحات الخاصة بها وتكررها فى العقل بإستخدام التعليمات عن طريق "الحديث الذاتى الإيجابى مع النفس" وتقوم الباحثة بملاحظة التغيرات على الطالبات .ومرفق (7) يوضح البرنامج فى صورته النهائية

5 – التقسيم الزمنى للبرنامج :

تم تحديد مدة تطبيق البرنامج (8) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعيا زمن الوحدة (60) دقيقة لكل مجموعة ويوضح جدول (9) التوزيع الزمنى لكل وحدة، وذلك بالرجوع لأراء الخبراء والمتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى.

جدول (9)

التقسيم الزمنى لبرنامج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

محتويات الوحدة	الزمن	عينة البحث
برنامج التعلم بالإيحاء	30 ق	المجموعة التجريبية
إحماء	3 ق	
إعداد بدنى خاص	10 ق	
أداء مهارى	15 ق	
تهنئة	2 ق	
إحماء	10 ق	المجموعة الضابطة
إعداد بدنى خاص	15 ق	
أداء مهارى	30 ق	
تهنئة	5 ق	

خامسا : الدراسة الإستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية بهدف إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات "قيد البحث" لحساب الصدق لإختبار "القدرة على الإسترخاء- القلق وتقييم الذات – الحديث الذاتى الإيجابى" والثبات بإعادة تطبيقها للإختبارات على قوامها (15) طالبة من خارج عينة البحث من 28/9/2018 حتى 10/10/2018

سادسا : التجربة الأساسية :

القياس القبلى : تم إجراء القياسات القبلية لمتغيرات البحث خلال الفترة من 12- 17/10/2018 على النحو التالى - "المتغيرات الوصفية السن- الطول – الوزن"المتغيرات البدنية للمهارات "قيد البحث" - قياس المتغيرات النفسية "القدرة على الإسترخاء – القلق وتقييم الذات – الحديث الذاتى الإيجابى" -تقييم مستوى الأداء المهارى للمهارات "قيد البحث" عن طريق ثلاث خبراء من أساتذة كرة اليد بالكلية مرفق(8).

* تطبيق البرنامج :

تم تطبيق برنامج التعلم بالإيحاء بعد إنتهاء اليوم الدراسي بالكلية لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وذلك لسهولة تجميع الطالبات "عينة البحث" من الأقسام المختلفة لهن، بدءاً من يوم 19/10 حتى 12/12/2018 على مدى (8) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعياً بزمناً قدره (60) ق.

* القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث خلال الفترة 2018/12/14 حتى 2018/12/19 فى :
 - المتغيرات النفسية مقياس "القدرة على الإسترخاء - القلق - الحديث الذاتى الإيجابى"
 - تقييم مستوى الأداء المهارى للمهارات "قيد البحث" عن طريق ثلاث خبراء من أساتذة كرة اليد

* المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابى
 - الاختبار شافيرو-ويلك
 - معامل ثبات ألفا كرونباخ
 - الانحراف المعياري
 - معامل ارتباط سبيرمان
 - قيمة ت
 - اختبار مان ويتني

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذى ينص على :

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى المهارات النفسية "قيد البحث" ومستوى الأداء المهارى لمهارات كرة اليد لصالح القياس البعدي"

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث (ن=20)

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
6.921	5.361	27.55	3.26	16.74	الحديث الذاتى الإيجابى	المهارات النفسية
7.507	4.504	16.39	4.132	27.05	القلق المعرفى	
8.004	4.567	17.15	3.621	28.14	القلق الجسمى	
9.720	5.832	30.99	4.109	14.65	الثقة بالنفس	
17.795	4.90	38.67	2.468	15.66	القدرة على الاسترخاء	الأداء المهارى لمهارات كرة اليد
14.583	0.837	8.621	0.734	2.400	التمريره الرسخيه	
25.991	0.743	8.700	0.616	2.800	تنطيط الكره	
26.233	0.778	8.800	0.543	2.900	التصويب الكرجي من الحركه	
23.412	0.823	8.850	0.686	2.950	التصويب بالوثب العالى	
23.737	0.652	7.63	0.589	2.74	التصويب بالوثب الطويل	

* دال إحصائياً عند 0.05 (قيمة ت الجدولية عند 0.05 ودرجات حرية =38 =2.086)

يتضح من جدول (10) أن الفروق بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث دالة إحصائياً فى جميع المتغيرات وفى اتجاه القياس البعدي وترجع الباحثة هذا التغير إلى البرنامج التعليمى المقترح الذى إشملت وحداته على تدريبات الإسترخاء والتي لها بالغ الأثر فى خفض حدة التوتر حيث اثبتت دراسة لياو وماسترز (2002) liao and masters أن طرق الإسترخاء تعمل على خفض القلق ويحد من التفكير

السلبى ويزيد من قدرة المتعلم على الإنتباه وهذا ما أكده أسامة راتب (2000) أن تدريبات الإسترخاء التعاقبى تحقق اكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة، وأن مهارة التنفس السهل يؤدي إلى اكتساب هذه المهارة العقلية كما أوضحت دراسة جاكوبى وأخرين Gacobb et al (2004) ودراسة جانيت أورتييز Janet (2006) أن عملية الإسترخاء يعمل على خفض ردود الأفعال والمستوى العام للضغط النفسى ويعدل من مستوى القلق الجسدى مما يكون له تأثير على زيادة مستوى الأداء المهارى، ويضيف محمد العربى (2001) أن الإسترخاء يساعد على خفض تأثير الإستجابة للضغط العصبى والمساعدة فى الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر مما يؤثر على زيادة التركيز والتخلص من القلق وزيادة العمل لفترات طويلة بالإضافة إلى العديد من الفوائد البدنية والنفسية .

كما أن مكونات إختبار القلق تقييم الذات" القلق المعرفى وصل المتوسط الحسابى فى القياس القبلى من (29.000:15.400) فى القياس البعدى وكذلك فى القلق الجسمى وصل المتوسط الحسابى فى القياس القبلى (29.900:15.150) فى القياس البعدى بينما وصل متوسط الثقة بالنفس من (13.450) فى القياس القبلى إلى 32.950 فى القياس البعدى" وتعزى الباحثة هذا التغير لبرنامج التعلم بالإيحاء المشتمل على الإقتراحات التى ساعدت على خفض مستوى مكونات مقياس القلق وتقييم الذات (القلق المعرفى المتضمن أعراضا نفسية مثل الإزعاج وتشتت الإنتباه وعمليات الأفكار السلبية، القلق الجسمى للأعراض البدنية مثل العرق وزيادة معدل نبض القلب مع إرتفاع مستوى الثقة بالنفس) نتيجة خفض القلق والتوتر من خلال إختبار القدرة على الإسترخاء . حيث يشير محمد علاوى (1998)، أسامة راتب (2000) أن الضغط النفسى والقلق دائما شعور سلبى يرتبط بالتأثير الإنفعالى المؤلم نتيجة الخبرة ويجب التحكم فيه ، وقد قامت الباحثة بالتحكم فى البيئة الرياضية والتحكم فى القلق الجسمى عن طريق الإسترخاء التعاقبى والإيحاء والتحكم فى القلق المعرفى بالإقتراحات الإيجابية للإيحاء لإيقاف الأفكار السلبية والتفكير المنطقى حيث يشير Ray&Noelle (2001) أن الإيحاء الرياضى آخر تقنية لعلاج المتعلم الرياضى لتحقيق الهدف وخفض الضغوط والقلق وزيادة الإدراك والتركيز وزيادة الثقة بالنفس .

وترجع الباحثة التحسن فى مهارة الحديث الذاتى الإيجابى بزيادة القدرة على إيقاف الأفكار السلبية وإحلالها بالأفكار الإيجابية الفعالة التى تؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة هبه نديم (2008) فى أن استخدام الحديث الذاتى الإيجابى له تأثير على الإنجاز الحركى حيث يزيد الثقة لدى المتعلم مما يغير القلق العقلى إلى مشاعر تحدى وإثارة، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى خضوع المجموعة التجريبية للبرنامج التعليمى المقترح باستخدام الإيحاء المتمثل فى "الإسترخاء والحديث الذاتى الإيجابى" للتخلص من القلق وزيادة الثقة بالنفس عند أداء المتعلمة للمهارات "قيد البحث" وهذا ما تؤكدته دراسة كل من فولجام fulgham (1999) ، نيرمين رفيق (2000)، طارق بخيت (2002)، مدحت إبراهيم (2004)، نيفين هريدى (2006)، هديل متولى (2009) على أن استخدام الإسترخاء والمهارات العقلية بصورة إيجابية يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهارى بالتخلص من القلق والضغط النفسى والوصول للأداء الأمثل للأنشطة المختلفة .

وبالتالى يكون قد تحقق صحة الفرض الأول للبحث .

ثانيا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى والذى ينص على

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المهارات النفسىة "قيد البحث" ومستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث لصالح القياس البعدى

جدول (11)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات البحث (ن=20)

المتغيرات	الدلالات الإحصائية				القياس القبلى	القياس البعدى		قيمة (ت)			
	س	±ع	س	±ع							
المهارات النفسىة	الحديث الذاتى الإيجابى					16.740	3.410	21.541	2.481	8.430	
	مقياس القلق	القلق المعرفى					27.362	4.530	19.605	3.616	19.051
		القلق الجسمى					27.652	3.631	22.967	3.470	10.157
		الثقة بالنفس					11.453	3.816	18.682	3.277	12.123
القدرة على الإسترخاء					14.567	1.801	35.32	2.014	11.25		

14.085	0.671	6.150	0.718	2.600	التمريره الرسغيه	الأداء المهاري لمهارات كرة اليد
13.415	0.718	5.906	0.872	2.780	تنطيط الكره	
13.210	0.854	5.845	0.813	2.850	التصويب الكرياجي من الحركه	
11.453	0.943	5.732	0.745	2.650	التصويب بالوثب العالي	
12.330	0.641	6.552	0.735	2.496	التصويب بالوثب الطويل	

* دال إحصائياً عند 0.05 (قيمة ت الجدولية عند 0.05 ودرجات حرية =38 =2.086)

يتضح من جدول (11) أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث دالة إحصائياً في جميع المتغيرات وفي اتجاه القياس البعدي. وترجع الباحثة هذا التحسن للخبرة الحركية التي إكتسبتها الطالبات خلال الأسلوب التقليدي "الشرح والعرض" المستخدم من قبل المعلمة حيث يتم تكرار الشرح والعرض لجميع المتعلمات وتصحيح الأخطاء وتنفيذ الواجبات التعليمية المطلوبة منهن مما أدى إلى تحسين مستوى أداء المهارات "قيد البحث" ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من أوستوزين Osthuizen (1992)، هشام حجازي (2004)، مينا شحاته (2008) والتي أشارت إلى أن استخدام أسلوب "الشرح والعرض" له أثر إيجابي على مستوى أداء المهارات الحركية المختلفة كما تأثرت المهارات النفسية "قيد البحث" بجانب من التحسن، وترى الباحثة أن تحسن مستوى الأداء المهاري أثر بشكل ايجابي على عملية الأسترخاء والحديث الذاتي الإيجابي والثقة بالنفس. وهذه النتيجة تؤكد صحة الفرض الثاني للبحث.

ثالثاً عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على :

"هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياس البعدي للمهارات النفسية "قيد البحث" و مستوى الأداء المهاري لمهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (12)

دلالة الفروق بين القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

حجم الأثر d لكوهين	قيمة ت	المجموعة الضابطة (20 = ن)		المجموعة التجريبية (20 = ن)		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		س	ع±	س	ع±		
1.216	4.552	2.481	21.54 1	5.361	27.55	الحديث الذاتي الإيجابي	المهارات النفسية
1.352-	2.490	3.616	19.60 5	4.504	16.39	القلق المعرفي	
2.624-	4.537	3.470	22.96 7	4.567	17.15	القلق الجسمي	
4.365	8.232	3.277	18.68 2	5.832	30.99	الثقة بالنفس	
4.412	2.824	2.014	35.32	4.90	38.67	القدرة على الاسترخاء	
2.457	10.38	0.671	6.150	0.837	8.621	التمريره الرسغيه	الأداء المهاري لمهارات كرة اليد
3.634	12.25	0.718	5.906	0.743	8.700	تنطيط الكره	
3.514	11.54	0.854	5.845	0.778	8.800	التصويب الكرياجي من الحركه	
3.607	5.570	0.943	5.732	0.823	8.850	التصويب بالوثب العالي	
3.345	5.336	0.641	6.552	0.652	7.63	التصويب بالوثب الطويل	

* دال إحصائياً عند 0.05 (قيمة ت الجدولية عند 0.05 ودرجات حرية =38 =2.024)

يتضح من جدول (12) أن الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث دالة إحصائياً في جميع المتغيرات كما أن حجم الأثر عالي أكبر من (0.8) وفي إتجاه المجموعة التجريبية، وترجع الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة لخضوعها لبرنامج التعلم بالإيحاء وإستخدام المقترحات الإيجابية الذي اثر في خفض الضغوط والقلق وزيادة الثقة بالنفس حيث يحقق أعلى مستوى من الأداء لأنه يزيد من سرعة التعلم وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من ليجييت (2000) Liggett، جون John (2001)، هو Hugh (2003)، جيم Jim (2003) كما يوضح كل من محمود عنان، مصطفى باهى (2001) أن التعلم بالإيحاء بجانب عملية التدريب البدني فعال في تحسن مستوى الأداء أكثر من التدريب البدني فقط للمجموعة الضابطة حيث أن الفرق بين النجاح والفشل للمتعلم متكافئين يعتمد على قدرته للتوافق والحد من الضغوط .

وبمقارنة نتائج القياسات البعدي للمجموعتين ترى الباحثة أنه على الرغم من تحسن المجموعة الضابطة في مستوى أداء المهارات "قيد البحث" إلا أنه بمقارنتها بنتائج المجموعة التجريبية يلاحظ تفوق الأخيره في جميع المتغيرات وتحقيقها لنتائج أفضل كانت بمثابة أداة صقل وتثبيت للأداء المهاري حيث حرصت الباحثة على إستخدام المقترحات الإيجابية والحديث الذاتي الإيجابي الذي كان لهم دورا هاما ورئيسي للنجاح في تحقيق الهدف المطلوب، ويتفق هذا مع دراسة كل من مدحت إبراهيم (2004)، نيفين هريدي (2006)، هديل متولى (2009). وهذه النتيجة تؤكد صحة الفرض الثالث للبحث .

الإستنتاجات :

- في ضوء إجراءات البحث وحدود العينة والتحليل الإحصائي تم التوصل إلى :
- 1 – برنامج التعلم بالإيحاء كان له تأثير عالي وإيجابي في خفض مستوى القلق لدي الطالبات .
 - 2 – برنامج التعلم بالإيحاء ذو تأثير عالي في تحسين مستوى الأداء لمهارات كرة اليد .
 - 3 – استخدام الحديث الذاتي الإيجابي يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء لمهارات كرة اليد والمقررة علي طالبات الفرقة الثانية .
 - 4 – أستخدام البرنامج المقترح أدى إلى إنخفاض حده التوتر العضلي لدي الطالبات .

التوصيات :

- في حدود عينة البحث وما تم التوصل إليه من نتائج توصي الباحثة بما يلي:
- 1 – استخدام التعلم بالإيحاء لتطوير العمليات العقلية والحركية.
 - 2 – المزج بين التعلم بالإيحاء والأداء المهاري لتطوير مستوى الأداء لدي الطالبات .
 - 3 – استخدام التعلم بالإيحاء مع الأداء المهاري لخفض مستوي القلق.
 - 4 – إجراء دراسات مشابهة على الأنشطة الأخرى بالكلية .

أولا المراجع العربية :

- أحمد عربي عودة : كرة اليد وعناصرها الأساسية، مكتب دار السلام للطباعة، بغداد. (2005)
- أسامة كامل راتب : قلق المنافسة "ضغوط التدريب – اختراق الرياضى" الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي، القاهرة . (1998)

- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة. (2000)
- بدور محمد عادل : فاعليه بعض أساليب التدريس علي نواتج تعلم المهارات الأساسية في كره اليد، رساله دكتوراه غير منشوره، كليه التربيه الرياضيه للبنات، جامعه الاسكندريه. (2009)
- بدور محمد عادل : تأثير التصور العقلي على تحسين مستوى أداء بعض مهارات التصويب في كرة اليد والثقة الرياضية لدى طالبات الفرقة الرابعة بالكلية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة – كلية التربية الرياضية للبنات – العدد47 – يوليو 2013، جامعة الإسكندرية. (2012)
- طارق محمد بدر الدين : الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، مؤسسة عالم الرياضة، الطبعة الثانية، الإسكندرية (2013)
- طارق محمد بخيت : تأثير برنامج مقترح باستخدام التدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الإرسال لناشئ الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية. (2002)
- فتحي أحمد هادي : التدريس العلمي الحديث في رياضة كرة اليد (التدريب – النظريات – التطبيق – الطرق – الوسائل – الفسيولوجيا – إنتاج الطاقة – التخطيط)، مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية. (2010)
- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي القاهرة. (2001)
- محمد العربي شمعون، عبد النبي اسماعيل الجمال : التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة (1996)
- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة (2001)
- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، ط9، دار المعارف، القاهرة. (1994)

- محمد حسن علاوى : علم نفس المدرب والتدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة. (1997)
محمد خالد حموده
- أشرف كامل (2013) : تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين كرة اليد، ماهي للنشر والتوزيع الإسكندرية.
- محمد سعد : تكنولوجيا اعداد معلم التربية الرياضية، مكتبة الاشعاع الفني، الاسكندرية.
زغلول، مصطفى
السايح محمد (2001)
- محمود عبد الفتاح عنان، : قراءات متقدمة فى علم نفس الرياضة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
مصطفى حسين الباهى
(2001)
- مدحت محمود ابراهيم : التدريب العقلى باستخدام إدراك الزمن وفاعلية الأداء فى رياضة الكاراتية، رسالة
ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان. (2005)
- منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع، دار الفكر العربى، الطبعة الرابعة، القاهرة.
(1994)
- مينا شحاتة حنين (2008) : فاعلية استخدام خرائط المفاهيم على التحصيل في درس التربية الرياضية، رسالة
ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- نيرمين رفيق محمد : تأثير التدريب العقلى على المستوى المهارى للضربة الساحقة فى الكرة الطائرة،
رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان . (2000)
- نيفين فاروق هريدى : برنامج تعليمى باستخدام التدريب العقلى لتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى
فى الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة
الإسكندرية . (2006)
- هبة محمد نديم لبيب : أثر التدريب العقلى على خفض قلق المنافسة وفعالية الأداء المهارى للاعبات
التايكوندو، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية بنات، جامعة
الإسكندرية (2008)

هديل احمد محمد متولى : أثر التصور العقلى والتغذية الحسية الذاتية على تحسين مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الفنى لدى طالبات كلية التربية الرياضية" ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية . (2009)

هشام حجازي عبد الحميد : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على المتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية الخاصة بالمبتدئين في الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية (2004)

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- Charles H .Handerson (2000): PHD, Hypnotca., Self Hypnosis, Copyright .
- Elaine Kissel(2000): Sports Hypnosis,Copyright, [www.Elaine Kissel.com](http://www.ElaineKissel.com)
- Fulgham, A. (1999). Implementing a Psychological Skills Training Program in High School Volleyball Athletes. *National Undergraduate Research Clearinghouse*, 2. Available online at <http://www.webclearinghouse.net/volume/>. Retrieved Jan 27, 2015.
- Giacobbi, P., Foore, B., & Weinberg, R. S. (2004). Broken clubs and expletives: The courses of stress and coping responses of skilled and moderately skilled golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 166-182. doi:10.1080/10413200490437688.
- Greenberg, J. S. (1987). *Comprehensive stress management*. Dubuque, IA: W.C. Brown..
- Hugh N. Pedleton(2003) Use Of Self Hypnosis in Education , Sport and Other Areas of Personal Growth , Hawaii Intreational Conferencon Education.
- Jim Davis (2003) : Hypnosis & Sport performance , Awss Hypnosis session .
- Liao, C., & Masters, R. (2002). Self-focused attention and performance failure under psychological stress. *journal of sport & Exercise psychology*, (24), 289-305.
- Liggett, D.R.: (2000) Sports Hypnosis, Champaign IL,Human Kinetics.,
- Monica A frank(2001) Performance Enhancemet in the matial Arts Areview exercise&sports psychology
- Ortiz, J., & Grang, L. (2006). Efficacy of relaxation techniques in increasing sport performance in women golfers. *The sports journal*, 9(1). Retrieved from<http://www.cabdirect.org/abstracts/20073146688.html;jsessionid=F9F4B1211009C253F8413B92B2A66898>.

- Osthozin M J(1992): The effect if the command reciprocal and in collusion objective in physical education, the journal of educationa research, vol.67.
- Raywooten , Noelle: (2001) Heart Centered Therapies, V.4,NO.1.
- Richard H .Cox(1999): Sport Psychology , Brown &Benchmart Pub Lowa,.
- White,s (2001) : psychological skills differences bttween volly ball player on the youth national team and those involved in the 145 high performance camp.