

تأثير برنامج للتعلم بالإيحاء على تحسين بعض مهارات الجمباز الفنى للطالبات المتعثرات بكلية التربية الرياضية.

هديل احمد محمد متولى

قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.

المقدمة ومشكلة البحث

يتسم المجتمع الذى نعيش فيه بالتطور السريع فى مجالات المعرفة والبحث العلمى ، فتشهد الفترة الحالية محاولات لتطوير التعليم فى جميع مراحل .

حيث احتلت العملية التعليمية مكانا بارزا ضمن أولويات هذا التطوير باعتبارها عملية شاملة تتناول جميع جوانب شخصية المتعلم عن طريق تصميم وإعداد مواقف تعليمية متعددة يتعرض من خلالها لخبرات متنوعة .

وتعد ممارسة النشاط الرياضى من أسس التفوق والتقدم ، الذى 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 حقيقيا أو خيالي(٤٢)

ولكى يؤدي المتعلم الأداء الأمثل للمهارة الحركية لابد من التحكم فى الجهاز العضلى العصبى(٢:٣) حيث تعتبر المهارة العقلية ذات أهمية فى أداء المهارات الحركية ، لأنها تمنع دخول الأفكار السلبية إلى النشاط الرياضى ، فهى تسمح بتحليل الأجزاء الهامة التى يتكون منها الأداء مما يساعد المتعلم على زيادة التعرف على مكونات الحركة بصورة أفضل . (١١ : ٢)

ومن المهارات العقلية المستخدمة منذ نشأة البشرية هو الإيحاء وذلك لأن الحالة الإيحائية هى حالة طبيعية يمكن أن يصل إليها أى شخص وهناك سجلات تشير بإستخدام الإيحاء فى العلاج .(٢٧)

فمعظم علماء نفس الرياضة يوصون بالإيحاء لأنه عملية سلوكية إدراكية فى بناء كيفية تفكير المتعلم فى ذاته وكيفية أدائه للمهارات ، كما له وظيفة دافعية فى تعديل الأنفعالات وخفض مستوى القلق فهو إجراء يحدث تغيرات فى الإحساس والأفكار والمشاعر والسلوكيات المقترحة . (٢٦)

كما يساعد على التغيير والتحسين فى كل مجالات الحياة ، حيث يعتبر النقطة الوسطية بين الإيقاظ والغشوة فهو يؤثر على عمق الإسترخاء العقلى لتقبل الإقتراحات مما يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء .(٣١). ويوضح محمد العربى (٢٠٠١) أن الإيحاء هو التحويل بين نصفى المخ للأندماج فى الأفكار والشعور فى العقل الباطن فالنصف الشمالى للمخ يشار إليه بالتفكير العقلى المنطقى ، أما النصف الأيمن للمخ أبداعى ويتجاوب مع العقل اللاواعى ، فى حالة الوعى يعمل النصفان معا ، أما فى الإيحاء يعملان بشكل مستقل .(١٣ : ٣٨)

فالإيحاءات الإيجابية فعالة فى تحسن مستوى الأداء والنجاح سواء كان المتعلم الرياضى فى حالة إيحاء أم لا ، فنجد استخدامها من قبل المربي الرياضى قبل الإشتراك فى المنافسات للتخلص من القلق والوصول للأداء للمستوى الأمثل ، لأنه حالة إنفعالية يحاول المتعلم تجنبها وتؤثر على أدائه بصورة سلبية ويتمثل أعراضه فى " زيادة ضربات القلب ، وتعرق اليدين ، وسرعة التنفس ، وتوتر العضلات ، عدم الثقة بالنفس ، والتفكير السلبى (٣ : ٤)(١٤ : ٤٠٢)

وتسهم مهارة الحديث الذاتى الإيجابى فى تعزيز ثقة المتعلم بنفسه وتثير لديه الإحساس بالتحكم فى المواقف المختلفه عن طريق إستبعاد الأفكار أو التصورات أو الإنفعالات السلبية وتحويلها الى جوانب ايجابية. (٧ : ٦٣)

وتشير مونیکا فرانك Monica A frank(٢٠٠١) ان مهاره الحديث الذاتى تعمل على تصحيح العادات السيئة وتركيز الإنتباه وتزيد الثقة بالنفس . (٣٦ : ٦١)

ويهتم علم النفس الرياضى بتطوير الأداء كأحد الدعائم الأساسية للتعرف على المشكلات والعقبات النفسية التى يواجهها المتعلم الرياضى ، وذلك من خلال برامج الإيحاء الذاتى لما له من عظيم الأثر فى تعلم وإكتساب وتطوير المهارات العقلية لدى المتعلمين فى مختلف الأنشطة الرياضية. (١٢ : ٨١)

ومن ضمن هذه الأنشطة رياضة الجمباز الفنى التى تحتاج إلى جهد كبير فى تعلمها وإتقانها وذلك لتعدد مهاراتها وصعوبتها وإختلاف أجهزتها بالإضافة إلى الخصائص المميزة التى يتطلبها الأداء مثل السيطرة على الجسم وأجزائه المختلفة فى الأوضاع الغير مألوفة وأداء الحركات فى الفراغ وعلى إرتفاعات مختلفة وبسرعات متباينة بجانب السيطرة اللحظية على الأداء . (٢ : ٤)

حيث أن الأداء فى رياضة الجمباز يتطلب العديد من عناصر اللياقة البدنية كالسرعة والتوافق العضلى العصبى والرشاقة والتى تمكن المتعلمة من تحريك أجزاء الجسم فى اتجاهات مختلفة بشكل انسيابى كما تمكنها من أداء مهارات تتطلب تغيير أوضاع الجسم سواء فى الهواء أو على أجهزة الجمباز المختلفة ، والتى تتمثل بالنسبة للأنسات فى " العارضتان مختلفتا الأرتفاع ، حسان القفز ، الحركات الأرضية ، عارضة التوازن . (٨ : ٨٠ - ٨١) (٥ : ٣٨)

ومن خلال عمل الباحثة فى مجال تدريس الجمباز الفنى لاحظت أن هناك عدد من طالبات الفرقة الأولى متعثرات وباقيات للإعادة فى هذا المقرر فقامت بدراسة إستطلاعية بالرجوع إلى درجات أعمال السنة والإمتحان التطبيقى للعينة "قيد البحث" والتى تم تقييمهن بواسطة أساتذة الجمباز الفنى وذلك لمعرفة أكثر المهارات صعوبة لهؤلاء الطالبات ، ومحاولة معالجة هذه المشكلة بأسلوب جديد قد يكون إيجابيا لهن ، فالتوتر الزائد والإرهاك البدنى حالة عقلية بتؤثر بصورة سلبية على الأداء المهارى فقامت الباحثة بتتبع درجات الطالبات لمعرفة أكثر المهارات صعوبة وهذا ما يوضحه جدول (١) .

جدول (١)

النسبة المئوية للمهارات على أجهزة الجمباز الفنى فى مقرر الجمباز للطالبات المتعثرات الباقيات للإعادة والحاصلات على تقدير ضعيف جدا للعام الجامعى (٢٠١٢-٢٠١٣)

العام الدراسى				عدد الطالبات				الفصل الدراسى الأول " أعمال السنة "				الاختبار التطبيقى للفصل الدراسى الأول							
٢٠١٣/٢٠١٢		٥٥		الحركات الأرضية		عارضة التوازن		حصان القفز		مختلفتا الإرتفاع		الحركات الأرضية		عارضة التوازن		حصان القفز		مختلفتا الإرتفاع	
٢٠١٣/٢٠١٢		٥٥		٦٤%		٢١%		٦%		٩%		٦٢%		١٨%		٩%		١١%	

يتضح من الجدول السابق ضعف مستوى الأداء المهارى لهؤلاء الطالبات لمهارات الجمباز الفنى وخاصة على جهاز الحركات الأرضية مما دعا التفكير فى الأسباب المؤدية لهذا الضعف فقامت الباحثة بتوجيه سؤال مفتوح لهؤلاء الطالبات لمعرفة سبب انخفاض مستوى أدائهن لهذه المهارات ، فتبين أنهن يشعرن بالقلق والخوف والتردد أثناء أدائهن لمهارات الجمباز الفنى وخاصة على جهاز الحركات الأرضية وقد يرجع ذلك فى أن هذا الجهاز من الأجهزة الهامة والتى تعتبر مهاراته الأساس لباقي الأجهزة التى تحتاج إلى الأداء بالشكل الفردى بدون مساعدة. وبالنظر للمهارات على الأجهزة الأخرى فيتوافرها عوامل المساعدة والسند وسهولتها التى تعتبر تمهيد لمهارات أكثر صعوبة فى السنوات التالية وبذلك تشعر المتعلمة بالتردد والقلق عند أدائها والقيام بحركات زائدة بعيدة عن الأداء الصحيح ، وتشير العديد من المراجع والدراسات والتى تتمثل فى (٢٠٠٣) (٣١) بأن Hugh (٤٠) Ray (٢٠٠٠) (٣٣) Elain (١٩٩٩) (٢٧) .

تأثير استخدام الإيحاء يساعد على خفض التوتر القلق وتحقيق الإسترخاء والتركيز وإستعادة المعنويات أثناء الأداء .

ومن هنا ترى الباحثة أن الإيحاء عملية تستخدم لتقليل القلق العام والتخلص من الضغوط ويساعد على زيادة الدافعية والثقة بالنفس مما يؤدي إلى تحسن الأداء المهارى ، فالمتعلم سيكون له قابلية للإيحاءات الإيجابية الفعالة التى تساعده على النجاح .

ومن هذا المنطلق نبعت فكرة البحث بتصميم برنامج للتعلم بالإيحاء لمساعدة هؤلاء الطالبات بإستعاب المقترحات الإيجابية للتغلب على الأفكار السلبية و خفض التوتر والتغلب على الصعوبات والخوف للوصول للأداء الأمثل لمهارات " الدرجة الأمامية – الدرجة الخلفية – وقوف على اليدين – الشقبة الجانبية على اليدين " .

هدف البحث :

تصميم برنامج للتعلم بالإيحاء وتحديد تأثيره على

- تحسين مستوى الأداء المهارى لمهارات الحركات الأرضية "قيد البحث"
- والمتغيرات النفسية والمتمثلة فى " الإسترخاء – القلق - الحديث الذاتى الإيجابى "

فروض البحث :

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات النفسية " قيد البحث " ومستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية لصالح القياس البعدى .
٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات النفسية ومستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية لصالح القياس البعدى .
٣. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياس البعدى المتغيرات النفسية "قيد البحث" و مستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

الإيحاء : حالة ذهنية تعليمية تصبح فيها المتعلمة مستعدة لتقبل قدر كبير للإقتراحات والتوجيهات الموجهه إليها، حيث تتعلم فيها كيفية التغلب على مشكلاتها والتخلص من المشاعر السلبية وتوليد سلوكيات إيجابية . "تعريف إجرائى "

إجراءات البحث :

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإجراء القياس القبلى ، البعدى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

مجالات البحث :

- ١- المجال الزماني : تم تطبيق التجربة الأساسية فى الفترة ما بين ٢٠١٣/١٠/١٩ إلى ٢٠١٣/١٢/١٢
- ٢- المجال المكاني : صالة الجمباز الفنى بكلية التربية الرياضية للبنات .
- ٣- المجال البشرى : و يتضمن ما يلي

إختيار عينة العينة :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الأولى المتعثرات وباقيات للإعادة فى مقرر الجمباز الفنى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية للعام الجامعى (٢٠١٢/٢٠١٣) ، وبلغ عددهن (٥٥) طالبة،من إجمالى (١٥٠) طالبة باقيات للإعادة وقد تم إختيارهن بصفة خاصة نظراً لأنهن باقيات للإعادة فى مقرر الجمباز وحاصلات على تقدير ضعيف جدا فى مهارات جهاز الحركات الأرضية .

وتم تقسيم هذه العينة عشوائيا كالأتى " مجموعة تجريبية وعددها (٢٠) طالبة تستخدم أسلوب التعلم بالإيحاء لمهارات " الدرجة الأمامية – الدرجة الخلفية – الوقوف على اليدين – الشقبة الجانبية " والأخرى ضابطة وعددها(٢٠) طالبة

وتستخدم الطريقة التقليدية المتبعة بالمحاضرة . وعينة استطلاعية بلغ عددها (١٥) طالبة لتقنين الأختبارات "قيد البحث".

تكافؤ مجموعتي البحث :

تم التأكد من التكافؤ بين المجموعتين "التجريبية والضابطة" فى كل من المتغيرات الأساسية والقدرات البدنية المرتبطة مرفق (١) والمهارات "قيد البحث" وهذا التكافؤ يتيح للباحثة الفرصة للتعرف على تأثير المتغيرات التجريبية المقترحة خاصة و الظروف والعوامل المتشابهة توفر مناخا مناسباً لكل أفراد عينة البحث ، وبالتالي يمكن أن تتحقق الباحثة من الفروض الموضوعية والمرتبطة بالمتغير التجريبى وتم توضيح ذلك فى الجداول (٢) ، (٣) ، (٤) ، (٥) ، (٦) . مرفق (٢) وعرضها على الخبراء والمتخصصين مرفق (٣)

أدوات جمع البيانات :

١. المقاييس النفسية :-

مقياس القدرة على الإسترخاء . وضع هذا المقياس فرانك فيتال وأعد صورته العربية محمد علاوى ، وأحمد السويفى ويتكون المقياس من ١٥ عبارة تتيح الفرصة للمختبر فى التعبير عن قدرته على الإسترخاء العضلى والعقلى الإرادى عن طريق الإستجابات اللفظية لعبارات المقياس . (١٣: ٢٨٧) مرفق (٤)

مقياس القلق : وضع هذا المقياس أسامة كامل راتب بغرض قياسات حالات القلق المعرفى ، ويشمل ٩ عبارات والجسمى ٩ عبارات وحالة الثقة بالنفس ٩ عبارات حيث تعنى الدرجة ٩ أقل مستوى والدرجة ٣٦ أعلى مستوى (٣) : (١٣٦) مرفق (٥)

مقياس الحديث الذاتى الإيجابى : صمم هذا المقياس طارق بدر الدين ، هبه نديم ويتكون من ٨ عبارات، ٤ عبارات يشيروا إلى الحديث الذاتى الإيجابى ، ٤ عبارات يشيروا إلى الحديث الذاتى السلبي والمقياس سداسى التدرج . (٧: ٦٤) مرفق (٦)

المعاملات العلمية لأدوات البحث للاختبارات النفسية :

تم إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة فى الفترة ٢٠١٣/٩/٢٨ إلى ٢٠١٣/١٠/١٠ .

على عينة البحث الإستطلاعية وعددها (١٥) طالبة من الطالبات المتعثرات بالفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جدول (٧)، (٨)، (٩)، (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٣) مرفق (٧):

٢. استمارات تقييم مستوى الأداء المهارى للمهارات "قيد البحث"

قامت الباحثة بإعداد إستمارات لتقييم مستوى الأداء لمجموعة المهارات "قيد البحث" المقررة على الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية على جهاز الحركات الأضوية وقد إسترشدت الباحثة فى إعدادها لإستمارة الملاحظة بالمراجع العلمية أدبيل سعد وآخرون(٢٠١٠)(٢)، والدراسات علا عبد الحليم (٢٠٠٨)(١٠)، هديل متولى (٢٠٠٩)(٢٤)

وفيما يلى الخطوات التى اتبعتها الباحثة لإعداد إستمارات التقييم :

- تحديد الهدف من إستمارة التقييم
- تحديد مراحل الأداء للمهارات "قيد البحث -
- تحليل كل مرحلة من المراحل السابقة إلى أجزاء فرعية وتم وضعها فى جدول خاص بطريقة تساعد على عملية الملاحظة والتقييم

- عرض إستثمارات التقييم على الخبراء مرفق (٨)
- التأكد من صدق إستثمارات التقييم جدول (١٤)
- حساب ثبات إستثمارات التقييم جدول (١٥) مرفق (٩)
- الصورة النهائية لإستثمارات التقييم وأصبحت صالحة للإستخدام مرفق (١٠)

وفيما يلي عرض تفصيلي لكل خطوة من خطوات إعداد إستثمارات التقييم :

هدفت هذه الإستمارة إلى التعرف على مدى إكتساب طالبات الفرقة الأولى أداء المهارات " قيد البحث" لجهاز الحركات الأرضية (الدرجة الأمامية – الدرجة الخلفية – الوقوف على اليدين – الشقلبة الجانبية على اليدين)

تحديد وتحليل مراحل الأداء المهارى للمهارات "قيد البحث" :

قامت الباحثة بتصميم إستثمارات تقييم للأداء المهارى للمهارات "قيد البحث" فى ضوء تقسمها إلى ثلاث مراحل (مرحلة تمهيدية – مرحلة أساسية – مرحلة نهائية) وتحليل هذه المراحل إلى أجزاء فرعية ووضعها فى جدول يساعد على عملية الملاحظة والتقييم .

عرض إستمارة التقييم على الخبراء

قامت الباحثة بعرض الإستمارة على مجموعة من أساتذة الجمباز الفنى مرفق (٣) وذلك للإستعانة بأرائهن وخبراتهم فى مدى :

١. دقة صياغة بنود إستمارة التقييم وذلك بإقتراح الصياغة المناسبة وفق البنود التى يرى المحكم إنها تحتاج إلى تعديل
٢. وضع درجة لكل مرحلة من مراحل الأداء وتحديد الدرجة النهائية لكل إستمارة ب (١٠) درجات مرفق (٨)

صدق إستمارة التقييم :

إعتمدت الباحثة فى صدق إستمارة التقييم على صدق التمايز وذلك للتعرف على مدى مناسبة إستمارة التقييم للإستخدام. مرفق (٩)

معامل ثبات إستمارة التقييم :

قامت الباحثة بإيجاد معامل ثبات الفا كرونباخ لإستمارة التقييم للمهارات قيد البحث وذلك بإعادة تطبيق تقييم الأداء بزم قدره ٨ أيام بين التطبيق الأول بتاريخ ٢٨ / ٩ / ٢٠١٣، والتطبيق الثانى بتاريخ ١٠ / ١٠ / ٢٠١٣ مع مراعاة نفس الظروف و المحكمين حيث تم تقييم الأداء على عينة قوامها ١٥ طالبة . مرفق (٩)

رابعا البرنامج التعليمى المقترح :

هدف البرنامج :

- خفض مستوى القلق
- تحسين مستوى الحديث الذاتى الإيجابى
- تحسين مستوى الأداء المهارى للمهارات " قيد البحث" على جهاز الحركات الأرضية

أسس وضع البرنامج :

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

محاوور البرنامج :

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

محتوى البرنامج : مرفق (١١)

أولا :المحور الأول :

" تعليم الإيحاء الخارجى " :

مراحل إجراءات عملية الإيحاء

- إجراءات ما قبل التمهيد " تهيئة للمتلمة"
- إجراءات تمهيدية
- المرحلة الإيحائية
- الإيقاظ
- مرحلة ما بعد الإيحاء

إجراءات ما قبل التمهيد " تهيئة المعلمة "

" وهى التهيئة النفسية للتخلص من الأفكار السلبية للإيحاء "ويتمثل فى :

- الإيحاء شئ طبيعى وخبرة متعلمة .
- الإيحاء فرصة للتعرف على النفس واللجوء إليه لدعم النفس.
- الوعى الباطن ذكى ، ويعمل بإستقلالية .

الإجراءات التمهيدية :

قد إستخدمت الباحثة للوصول إلى حالة الإيحاء لتقبل الإقتراحات " الإسترخاء التعاقبى "وهو الفرق بين القبض والبسط للعضلات حيث أن توتر العضلات اللاارادية يقل مع إسترخاء العضلات اللاارادية أى لا يوجد عقل قلق فى جسم مسترخى (٤١ : ١٤٥) ويكون زمنه ٥ ثوانى لعضلات الجسم ، ٣ ثوانى لعضلات الوجه ويتم الإسترخاء لكل مجموعة عضلية لمدة "٣٠ث" وأول جلسة للإسترخاء مدتها من ٢٠-٣٠ق ويمكن إختصار هذا الزمن من ١٠دقائق إلى ٥ ق حتى يتم الوصول بالقبض والبسط إلى الإسترخاء فى ثوانى(٢٦)(٣٠:٧٠)

(١٧ : ٣١٥-٣٤٧)(٣: ٢٢٤-٢٢٧) مع الإهتمام بأسلوب التحكم فى التنفس للإسترخاء العقلى وذلك بأخذ الشهيق من الأنف ويكون التنفس من البطن والحجاب الحاجز ثم الزفير. (٤ : ٢٣٧)(١٣ : ٣٧٦-٣٧٣)

المرحلة الإيحائية :

يطلب من المتعلم الإستجابة بالتخيل ويتضمن تلك الإقتراحات الإيجابية التى يمكن تنفيذها بعد حالة الإيحاء فى الإستيقاظ. (١٧ : ٢٣٨)(١٣ : ٣٨٤)

وقامت الباحثة بإستخدام إقتراحات للتعلم الذاتى وإقتراحات إيجابية للنشاط وكانت كالآتى :

١. الإيحاء بالثقل فى الأطراف " الذراعين و الساقين " دليل على النقص الكلى للتوتر العضلى .
٢. الإيحاء بالدفء فى الجسم " الذراعين و الساقين و الصدر " دليل على زيادة اتساع الشرايين والأوردة و إندفاع الدم بهم
٣. الإيحاء بالطيران " للذراعين و الساقين " دليل على التحكم فى الجسم و القدرة .
٤. الإيحاء بالأداء الجيد و الإتران دليل على تحسن الأداء و الثقة بالنفس .
٥. الإيحاء بالثبات و السعادة للأداء دليل على الهدوء و الأطمئنان .
٦. الإيحاء بالتعزيز أثناء الأداء و النجاح و الحصول على الدرجة النهائية للثقة بالنفس .

الإيقاظ :

الإستيقاظ بطريقة بطيئة جدا بعد إعطاء أمر الإيقاظ و العد من ١-٢-٣ (١٨ : ٣٨٥)(٢٧ : ٣٣٨) (٤١ : ١٥٩) حيث تقوم الباحثة بإعطاء الأمر بالتنفس العميق ثم تحريك القدمين ثم الرأس ثم فتح العينين و إستيقاظ الجسم كله ثم بعد فترة من التمرين استخدام العد ١-٢-٣ للإستيقاظ و الشعور بالسعادة .

مرحلة ما بعد الإيحاء :

تستخدم للمساعدة حيث أن الأقتراحات الإيجابية تلعب دورا هاما فى حالة اليقظة (٤١ : ١٥٩) فتقوم الباحثة بإستدعاء الإقتراحات أثناء الإيحاء فى الإستلقاء " فمثلا عند أدائك على جهاز الحركات الأرضية ستشعرين بالثقة بالنفس و الثبات " أو " الشعور بالدفء للتخلص من البرودة للأطراف نتيجة التوتر "

ثانيا المحور الثانى :

" تعلم الإيحاء الذاتى "

- تقوم الطالبة بأداء الإسترخاء " بالقبض و البسط " لزيد مع تكرار كلمة استرخاء داخليا للوصول إلى الإسترخاء العميق .
- ثم تقوم بالإقتراحات الخاصة بها و تكررهما فى العقل بإستخدام التعليمات عن طريق " الحديث الذاتى الإيجابى مع النفس " و تقوم الباحثة بملاحظة التغيرات على الطالبات .

٥- التقسيم الزمنى للبرنامج :

تم تحديد مدة تطبيق البرنامج ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات أسبوعيا زمن الوحدة ٦٠ دقيقة للمجموعة التجريبية حيث تستخدم ٣٠ ق تعلم بالإيحاء و ١٣ ق إحماء و إعداد بدنى و ١٥ ق للأداء المهارى و ٢ ق تهدئة مرفق (١٢)، بينما المجموعة الضابطة تستخدم ٢٥ ق إحماء و إعداد بدنى و ٣٠ ق للأداء المهارى و ٥ ق تهدئة مرفق (١٣)، وذلك بالرجوع لأراء الخبراء و المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى مرفق (١٤)

جدول (١٦) التقسيم الزمني لبرنامج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

محتويات الوحدة	الزمن	عينة البحث
برنامج التعلم بالإيحاء إجماء إعداد بدنى خاص أداء مهارى تهنئة	٣٠ ق ٣ ق ١٠ ق ١٥ ق ٢ ق	المجموعة التجريبية
إجماء إعداد بدنى خاص أداء مهارى تهنئة	١٠ ق ١٥ ق ٣٠ ق ٥ ق	المجموعة الضابطة

خامسا الدراسة الإستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء 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 ١٥ طالبة من خارج عينة البحث من ٢٨ / ٢٠١٣/٩ حتى ١٠ / ٢٠١٣/١٠

سادسا التجربة الأساسية :

القياس القبلى : تم إجراء القياسات القبلية لمتغيرات البحث خلال الفترة من ١٢ / ١٠ / ٢٠١٣

حتى ١٧ / ١٠ / ٢٠١٣ 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 الجميز الفنى مرفق (١٥)

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق برنامج التعلم بالإيحاء بعد إنتهاء اليوم الدراسى بالكلية لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وذلك لسهولة تجميع الطالبات "عينة البحث من الأقسام المختلفة لهن، إبتدأ من يوم ١٩ / ١٠ / ٢٠١٣ حتى ١٢ / ٢٠١٣/١٢ على مدى ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات أسبوعيا بزمق قدرة ٣٠ق للتعلم بالإيحاء و ٣٠ ق أداء مهارى للمجموعة التجريبية و ٦٠ ق أداء مهارى للمجموعة الضابطة

القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدى لمجموعتى البحث خلال الفترة ١٤ / ١٢ / ٢٠١٣ حتى ١٩ / ١٢ / ٢٠١٣ فى :

- المتغيرات النفسية " مقياس "القدرة على الإسترخاء - القلق - الحديث الذاتى الإيجابى "
- تقييم مستوى الأداء المهارى للمهارات "قيد البحث" عن طريق ثلاث خبراء من أساتذة الجميز الفنى. مرفق (١٥)

المعالجات الإحصائية :

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

عرض ومناقشة النتائج :

أولا عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص على :

"هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المهارات النفسية " قيد البحث " ومستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية لصالح القياس البعدى "

جدول (١٧)

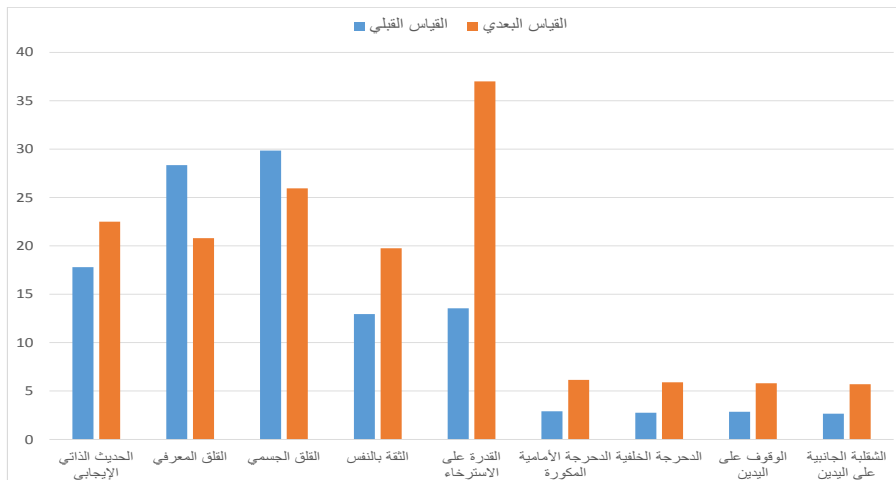
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث (ن=٢٠)

قيمة ت	القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية المتغيرات	
	ع±	س	ع±	س		
*٨.٥٥٣-	٥.٠٢٢	٢٨.٢٠٠	٣.٣٠٠	١٧.٩٥٠	الحديث الذاتى الإيجابى	
*١٦.٠٥١	٤.٣٩٤	١٥.٤٠٠	٤.١٨٠	٢٩.٠٠٠	القلق المعرفى	مقياس القلق
*١٦.١٣٠	٤.٢٩٥	١٥.١٥٠	٣.٩١٩	٢٩.٩٠٠	القلق الجسمى	
*٤٠.٢٩٣-	٢.٩٤٦	٣٢.٩٥٠	٤.١٧٤	١٣.٤٥٠	الثقة بالنفس	
*٤٨.٩٦٦-	٣.٤٧٠	٥٠.٦٠٠	١.٢٦١	١٣.٧٠٠	القدرة على الاسترخاء	
*٢٣.٣٩٦-	٠.٩٣٣	٨.٣٥٠	٠.٧٤٥	٢.٨٥٠	الدرجة الأمامية المكورة	
*٢٨.٩٣٤-	٠.٧٣٣	٨.٧٠٠	٠.٦١٦	٢.٨٠٠	الدرجة الخلفية	
*٢٨.٩٣٤-	٠.٧٦٨	٨.٨٠٠	٠.٥٥٣	٢.٩٠٠	الوقوف على اليدين	
*٢٥.٨٤٧-	٠.٨١٣	٨.٨٥٠	٠.٦٨٦	٢.٩٥٠	الشقلبة الجانبية على اليدين	

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجات حرية ٣٨ = ٢.٠٨٦)

شكل (١)

متوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في تغيرات البحث



يتضح من جدول (١٧) وشكل (١) أن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث دالة إحصائياً في جميع المتغيرات وفي اتجاه القياس البعدي وترجع الباحثة هذا التغير إلى البرنامج التعليمي المقترح الذي إشتمل وحداته على تدريبات الإسترخاء والتي ان لها بالغ الأثر في خفض حدة التوتر حيث اثبتت دراسة لياو وماسترز liao and masters (٢٠٠٢) (٣٤) أن طرق الإسترخاء تعمل على خفض القلق ويحد من التفكير السلبي ويزيد من قدرة المتعلم على الإنتباه وهذا ما أكده أسامة راتب (٢٠٠٠) (٣) أن تدريبات الإسترخاء التعاقبي تحقق اكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة ، وأن مهارة التنفس السهل يؤدي إلى اكتساب هذه المهارة العقلية كما أوضحت دراسة جاكوبي وآخرين Gacobbi et al (٢٠٠٤) (٢٩) ودراسة جانيت أورتيز Janet (٢٠٠٦) (٣٧) 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 (٢٠٠١) (١٣) 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 تقيّم الذات" القلق المعرفى وصل المتوسط الحسابى فى القياس القبلى من ٢٩.٠٠٠ إلى ١٥.٤٠٠ فى القياس البعدي وكذلك فى القلق الجسمى وصل المتوسط الحسابى فى القياس القبلى ٢٩.٩٠٠ إلى ١٥.١٥٠ فى القياس البعدي بينما وصل متوسط الثقة بالنفس من ١٣.٤٥٠ فى القياس القبلى إلى ٣٢.٩٥٠ فى القياس البعدي" وتعزى الباحثة هذا التغير لبرنامج التعلم بالإيحاء المشتمل على الإقتراحات التى ساعدت على خفض مستوى مكونات مقياس القلق وتقييم الذات (القلق المعرفى المتضمن أعراضاً 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 (١٩٩٨) وأسامة راتب (٢٠٠٠) أن الضغط النفسى والقلق دائماً شعور سلبي يرتبط بالتأثير الإنفالى المؤلم نتيجة الخبرة ويجب التحكم فيه . (١٤ : ٤٠٤) (٣ : ٢١٨) وقد قامت الباحثة بالتحكم فى البيئة الرياضية والتحكم فى القلق الجسمى عن طريق الأسترخاء التعاقبي والإيحاء والتحكم فى القلق المعرفى بالإقتراحات الإيجابية للإيحاء لإيقاف الأفكار السلبية والتفكير المنطقى حيث يشير Ray&Noelle (٢٠٠١) (٤٠) 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 تؤدى إلى زيادة الثقة بالنفس وتتفق هذه النتائج مع دراسة هبه نديم (٢٠٠٨) (٢٣) فى أن استخدام الحديث الذاتى الإيجابى له تأثير على الإنجاز الحركى حيث يزيد الثقة للمتعلم مما يغير القلق العقلى إلى مشاعر تحدى وإثارة . فيتضح من نتائج جدول (١٧) وشكل (١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية للمهارات "قيد البحث" تراوح زيادة متوسط أداء مهارة الدرجة الأمامية من ٢.٨٥٠ فى القياس القبلى إلى ٨.٣٥٠ فى القياس البعدي ، وكذلك مهارة الدرجة الخلفية من فى القياس القبلى من ٢.٨٠٠ إلى ٨.٧٠٠ فى القياس البعدي ومهارة الوقوف على اليدين فى القياس القبلى من ٢.٩٠٠ إلى ٨.٨٠٠ فى القياس البعدي وأيضاً مهارة الشقلبة الأمامية فى القياس القبلى من ٢.٩٥٠ إلى ٨.٨٥٠ فى القياس البعدي . حيث ترجع الباحثة هذه الزيادة 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 (١٩٩٩) (٢٨) و نرمين رفيق (٢٠٠٠) (٢١) وطارق بخيت (٢٠٠٢) (٦) ومدحت إبراهيم (٢٠٠٤) (١٩) ونيفين هريدى (٢٠٠٦) (٢٢) وهديل متولى (٢٠٠٩) (٢٤) على أن استخدام الإسترخاء والمهارات العقلية بصورة إيجابية يؤدى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى بالتخلص من القلق والضغط النفسى والوصول للأداء الأمثل للأنشطة المختلفة .

وبالعرض السابق لنتائج جول (١٧) وشكل (١) يكون قد تحقق الفرض الأول .

ثانيا عرض نتائج الفرض الثانى والذى ينص على

"هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المهارات النفسية "قيد البحث" و مستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية لصالح القياس البعدى " .

جدول (١٨)

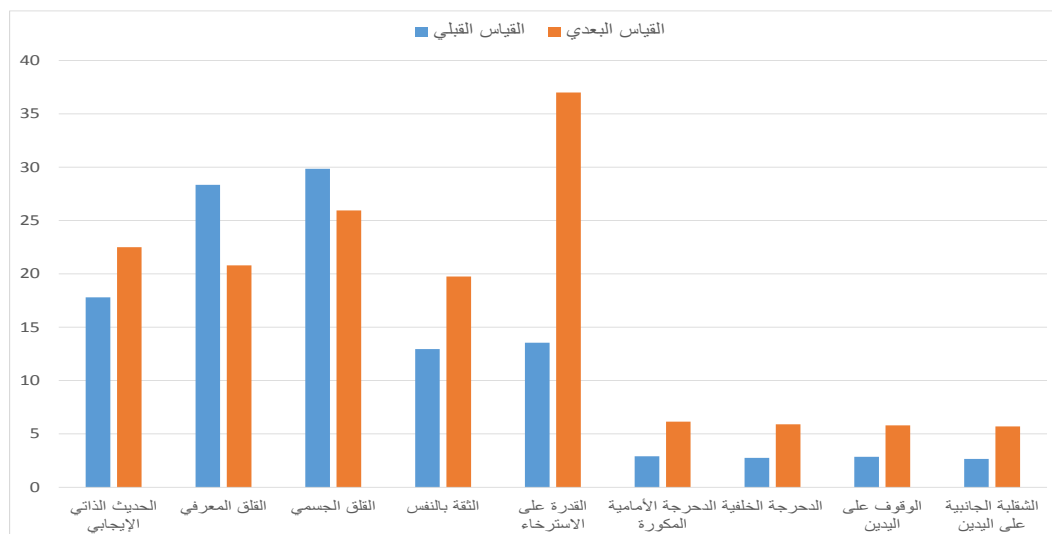
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث (ن=٢٠)

قيمة ت	القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية المتغيرات	
	ع±	س	ع±	س		
*٩.٤٤٠-	٢.٦٨٥	٢٢.٥٠٠	٣.٣٠٢	١٧.٨٠٠	الحديث الذاتى الإيجابي	
*٢١.٩٥٢	٣.٨٠٦	٢٠.٨٠٠	٤.٤٤٠	٢٨.٣٥٠	القلق المعرفى	مقياس القلق
*١٣.٠٧٧	٣.٥٩١	٢٥.٩٥٠	٣.٨٨٤	٢٩.٨٥٠	القلق الجسمى	
*١٣.١٧٧-	٣.٣٠٧	١٩.٧٥٠	٤.٠١٩	١٢.٩٥٠	الثقة بالنفس	
*٣٥.٣٧٩-	٢.٥١٣	٣٧.٠٠٠	١.٥٠٤	١٣.٥٥٠	القدرة على الاسترخاء	
*١٧.٠٨٥-	٠.٦٧١	٦.١٥٠	٠.٧١٨	٢.٩٠٠	الدرجة الأمامية المكورة	
*١٧.٣٣٣-	٠.٧٨٨	٥.٩٠٠	٠.٨٥١	٢.٧٥٠	الدرجة الخلفية	
*١٣.٢١٠-	٠.٨٣٤	٥.٨٠٠	٠.٨١٣	٢.٨٥٠	الوقوف على اليدين	
*١١.٤٥٣-	٠.٩٢٣	٥.٧٠٠	٠.٧٤٥	٢.٦٥٠	الشقلبة الجانبية على اليدين	

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجات حرية ٣٨ = ٢.٠٨٦)

شكل (٢)

متوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث



ينتضح من جدول (١٨) وشكل (٢) أن الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث دالة إحصائياً في جميع المتغيرات وفي اتجاه القياس البعدى. وترجع الباحثة هذا التحسن للخبرة الحركية التى إكتسبها الطالبات خلال الأسلوب التقليدى " 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 الأساسية للجمباز الفنى " قيد البحث " ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من أوستوزين Osthuizen (١٩٩٢) (٣٨) وهشام حجازى عبد الحميد (٢٠٠٤) (٢٥) ومينا شحاته (٢٠٠٨) (٢٠) والتي أشارت إلى أن استخدام

أسلوب " الشرح والعرض " أثر إيجابى على مستوى أداء المهارات الحركية المختلفة كما تأثرت المهارات النفسية " قيد البحث " بجانب من التحسن "والتي تعزى الباحثة بأن تحسن مستوى الأداء المهارى أثر بشكل إيجابى على عملية الأسترخاء والحديث الذاتى الإيجابى وبعض من الثقة بالنفس .

بالعرض السابق لجدول (١٨) وشكل (٢) " يكون قد تحقق الفرض الثانى "

ثالثا 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 المهارى على جهاز الحركات الأرضية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (١٩)

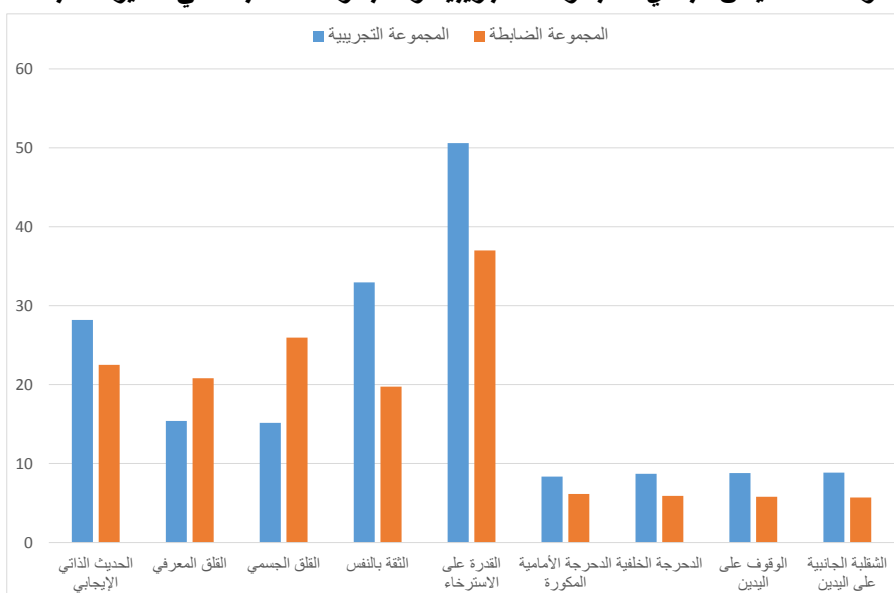
دلالة الفروق بين القياسين البعديين لمجموعة البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

حجم الأثر d لكوهين	قيمة ت	المجموعة الضابطة ن = ٢٠		المجموعة التجريبية ن = ٢٠		الدلالات الإحصائية		
		ع±	س	ع±	س	المتغيرات		
١.٤١٥	٤.٤٧٦	٢.٦٨٥	٢٢.٥٠٠	٥.٠٢٢	٢٨.٢٠٠	الحديث الذاتى الإيجابى	المهارات النفسية	
١.٣١٤-	٤.١٥٤-	٣.٨٠٦	٢٠.٨٠٠	٤.٣٩٤	١٥.٤٠٠	القلق المعرفى		مقياس القلق
٢.٧٢٨-	٨.٦٢٧-	٣.٥٩١	٢٥.٩٥٠	٤.٢٩٥	١٥.١٥٠	القلق الجسمى		
٤.٢١٥	١٣.٣٢٩	٣.٣٠٧	١٩.٧٥٠	٢.٩٤٦	٣٢.٩٥٠	الثقة بالنفس		
٤.٤٨٩	١٤.١٩٥	٢.٥١٣	٣٧.٠٠٠	٣.٤٧٠	٥٠.٦٠٠	القدرة على الأسترخاء	الأداء المهارى لمهارات الجمباز الفني	
٢.٧٠٧	٨.٥٦٠	٠.٦٧١	٦.١٥٠	٠.٩٣٣	٨.٣٥٠	الدرجة الأمامية المكورة		
٣.٦٨٠	١١.٦٣٧	٠.٧٨٨	٥.٩٠٠	٠.٧٣٣	٨.٧٠٠	الدرجة الخلفية		
٣.٧٤٤	١١.٨٣٩	٠.٨٣٤	٥.٨٠٠	٠.٧٦٨	٨.٨٠٠	الوقوف على اليدين		
٣.٦٢١	١١.٤٥٢	٠.٩٢٣	٥.٧٠٠	٠.٨١٣	٨.٨٥٠	الشقلبة الجانبية على اليدين		

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجات حرية ٣٨ = ٢.٠٢٤)

شكل (٣)

متوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات البحث



يتضح من جدول (١٩) وشكل (٣) أن الفروق بين القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات البحث دالة إحصائياً في جميع المتغيرات كما أن حجم الأثر عالي أكبر من ٠.٨ (٣:٣٣) وفي اتجاه المجموعة التجريبية. وترجع الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة لخضوعها لبرنامج التعلم بالإيحاء واستخدام المقترحات الإيجابية يؤثر 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 (Liggett) (٢٠٠٠) (٣٥) وجون John (٢٠٠١) (٣٩) و هو Hugh (٢٠٠٣) (٣١) وجيم Jim (٢٠٠٣) (٣٢) كما يوضح كل من محمود عنان ومصطفى باهى (٢٠٠١) (١٨ : ١٧٨) أن التعلم بالإيحاء بجانب عملية التدريب البدنى فعال فى تحسن مستوى الأداء أكثر من التدريب البدنى فقط للمجموعة الضابطة حيث أن الفرق بين النجاح والفشل للمتعلم متكافئين يعتمد على قدرته للتوافق والحد من الضغوط .

وبمقارنة نتائج القياسات البعدية للمجموعتين ترى الباحثة أنه على الرغم من تحسن المجموعة الضابطة فى مستوى الأداء للمهارات " قيد البحث" إلا أن بمقارنتها بنتائج المجموعة التجريبية يلاحظ تفوق الأخير فى جميع المتغيرات وتحقيقها لنتائج أفضل كانت بمثابة أداة صقل وتثبيت للأداء المهارى حيث حرصت الباحثة إستخدام المقترحات الإيجابية والحديث الذاتى الإيجابى الذى كان لهم دور هام ورئيسى للنجاح فى تحقيق الهدف المطلوب.

وبالعرض السابق لنتائج جدول (١٩) وشكل (٣) يكون قد تحقق الفرض الثالث.

الإستنتاجات :

فى ضوء إجراءات البحث وحدود العينة والتحليل الإحصائى تم التوصل إلى :

١. برنامج التعلم بالإيحاء ذو فعالية فى خفض مستوى القلق .
٢. برنامج التعلم بالإيحاء المقترن بالتدريب المهارى ذو فعالية فى تحسين مستوى الأداء لمهارات الحركات الأرضية المقررة على طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الإسكندرية.
٣. استخدام الحديث الذاتى الإيجابى يودى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى
٤. استخدام البرنامج المقترح أدى إلى إنخفاض حده التوتر العضلى

التوصيات :

فى حدود عينة البحث وما تم التوصل إليه من نتائج توصى الباحثة بما يلى:

١. استخدام التعلم بالإيحاء لتطوير العمليات العقلية والحركية
٢. المزج بين التعلم بالإيحاء والأداء المهارى لتطوير مستوى الأداء
٣. استخدام التعلم بالإيحاء مع الأداء المهارى لخفض القلق وتطوير مستوى الأداء
٤. إجراء الدراسة على مهارات الجمباز الفنى المقررة على الأجهزة المختلفة للفرق الدراسية الأربعة
٥. إجراء دراسات مشابهة على أنشطة أخرى ومراحل سنوية مختلفة.

أولاً: المراجع العربية:

١. إبراهيم أحمد سلامة (٢٠٠٠): المدخل التطبيقي للقياس فى اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
٢. أديل سعد شنودة صباح السيد فاروز وسامية فرغلى منصور (٢٠١٠) الجميز الفنى ، نظريات وتطبيقات، الطبعة الثانية ، دار الميار ، الإسكندرية.
٣. أسامة كامل راتب (١٩٩٨) : قلق المنافسة" ضغوط التدريب – اختراق الرياضى " الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٤. (2000) _____ تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى، القاهرة.
٥. رضا سعد يس (١٩٩٨): "تأثير برنامج للتدريب العقلى على رفع مستوى الأداء لمهارة التكور داخل على جهاز حصان القفز" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
٦. طارق محمد بخيت (٢٠٠٢) : " تأثير برنامج مفترح باستخدام التدريب العقلى على مستوى أداء مهارة الإرسال لناشئ الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٧. طارق محمد بدر الدين (٢٠١٣) : الرعاية النفسية لناشئ الرياضى، مؤسسة عالم الرياضة ، الطبعة الثانية الإسكندرية.
٨. عائشة عبد المولى السيد، إيمان سليمان أبو الذهب (٢٠١٣) : أسس تدريب الجميز الفنى للأنسات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٩. عزيزة محمود سالم وهديات أحمد محمد (٢٠٠٨) : رياضة الجميز بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
١٠. علا على عبد الحليم (٢٠٠٨) : "برنامج تعليمي بالرسوم المتحركة وأثره على التصور الحركي وتعلم بعض مهارات الجميز للأطفال من (٦-٨)" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
١١. محمد العربى شمعون ، عبد النبى اسماعيل الجمال (١٩٩٦): التدريب العقلى فى التنس ، دار الفكر العربى، القاهرة
١٢. محمد العربى شمعون ، ماجدة محمد اسماعيل (٢٠٠١) الأعب والتدريب العقلى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
١٣. محمد العربى شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى القاهرة.
١٤. محمد حسن علاوى (١٩٩٧): علم نفس المدرب والتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
١٥. محمد صبحى حسانين (٢٠٠٣) : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الطبعة الخامسة ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
١٦. محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٠) : إختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
١٧. محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٨) : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
١٨. محمود عبد الفتاح عنان ، مصطفى حسين الباهى (٢٠٠١) : قراءات متقدمة فى علم نفس الرياضة، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
١٩. منحت محمود ابراهيم (٢٠٠٥) : "التدريب العقلى باستخدام إدراك الزمن وفاعلية الأداء فى رياضة الكاراتية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٢٠. مينا شحاتة حنين (٢٠٠٨): "فاعلية استخدام خرائط المفاهيم على التحصيل فى درس التربية الرياضية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٢١. نيرمين رفيق محمد (٢٠٠٠) : "تأثير التدريب العقلى على المستوى المهارى للضربة الساحقة فى الكرة الطائرة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
٢٢. نيفين فاروق هريدى (٢٠٠٦) : "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 .

٢٣. هبه محمد نديم لبيب(٢٠٠٨) : "أثر التدريب العقلى على خفض قلق المنافسة وفعالية الأداء المهارى للاعبات التايكونو" ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
٢٤. هديل أحمد محمد متولى (٢٠٠٩): "أثر التصور العقلى والتغذية الحسية الذاتية على تحسين مستوى أداء بعض مهارات الجمناز الفنى لدى طالبات كلية التربية الرياضية" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٥- 25- هشام حجازي عبد الحميد: (٢٠٠٤) : "تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على المتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية الخاصة بالمبتدئين في الكاراتيه"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة..

ثانياً: المراجع الأجنبية:

26. Charles H .Handerson (2000): PHD, Hypnotca., Self Hypnosis, Copyright .
27. Elaine Kissel(2000): Sports Hypnosis,Copyright, www.Elaine Kissel.com
28. 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.
29. 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.
30. Greenberg, J. S. (1987). *Comprehensive stress management*. Dubuque, IA: W.C. Brown..
31. Hugh N. Pedleton(2003) Use Of Self Hypnosis in Education , Sport and Other Areas of Personal Growth , Hawaii Intreational Conferenc on Education.
32. Jim Davis (2003) : Hypnosis & Sport performance , Awss Hypnosis session .
33. Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: a practical primer for t-tests and Anovas. *Frontiers in Psychology*, 4, 1-12.
34. Liao, C., & Masters, R. (2002). Self-focused attention and performance failure under psychological stress. *journal of sport & Exercise psychology*, (24), 289-305.
35. Liggett, D.R.: (2000) Sports Hypnosis, Champaign IL ,Human Kinetics,.
36. Monica A frank(2001) Performance Enhancemet in the matial Arts Areview exercise&sports psychology.
37. 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>.
38. Osthozin M J(1992): The effect if the command reciprocal and in collusion objective in physical education, the journal of educationa research, vol.67.
39. PATES, J. (2000). Effects of hypnosis on flow states and golf performance. *Perceptual and Motor Skills*, 91(7), 1057. doi:10.2466/pms.91.7.1057-1075 4.
40. Raywooten , Noelle: (2001) Heart Centered Therapies, V.4,NO.1.
41. Richard H .Cox(1999): Sport Psychology , Brown & Benchmart Pub Iowa,.
42. White,s (2001) : psychological skills differences bttween volly ball player on the youth national team and those involved in the 145 high performance camp

الملخص باللغة العربية

تأثير برنامج للتعلم بالإيحاء على تحسين بعض مهارات الجمباز الفنى للطالبات المتعثرات بكلية التربية الرياضية.

هديل احمد محمد متولى

قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية- جمهورية مصر العربية

يهدف هذا البحث إلي تصميم برنامج للتعلم بالإيحاء وتحديد تأثيره على تحسين مستوى الأداء المهارى لمهارات الحركات الأرضية " الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - الوقوف على اليدين - الشقلبة الجانبية " والمتغيرات النفسية " الاسترخاء - القلق - الحديث الذاتى الإيجابى". تمثلت عينة البحث في (٥٥) طالبة من الطالبات الباقيات للإعادة ولديهن مقرر الجمباز الفنى في الفرقة الأولى والحاصلات على تقدير ضعيف جدا فى جهاز الحركات الأرضية " قيد البحث" قسمت العينة إلى (٢٠) طالبة مجموعة تجريبية تستخدم أسلوب التعلم بالإيحاء و(٢٠) طالبة مجموعة ضابطة تستخدم الطريقة التقليدية المتبعة بالمحاضرة، وعينة استطلاعية بلغ عددها (١٥) طالبة لتقنين الأختبارات "قيد البحث". تم تطبيق برنامج التعلم بالإيحاء للمجموعة التجريبية والبرنامج التقليدى للمجموعة الضابطة على مدى ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات أسبوعيا بزم من قدرة ٦٠ ق للوحدة ومن أهم الاستنتاجات أن برنامج التعلم بالإيحاء له تأثير إيجابي فى خفض مستوى القلق ، تحسين مستوى الأداء لمهارات الحركات الأرضية للجمباز الفنى، وانخفاض حدة التوتر العضلى وقد أوصت الباحثة باستخدام التعلم بالإيحاء لتحسين المتغيرات النفسية ومستوى الأداء المهارى.

الملخص باللغة الإنجليزية

Effect of hypnosis learning program on improving some artistic gymnastics skills for stumbled students at Faculty of Physical Education.

Hadeel Ahmed Mohamed Metwally

This research aims to design hypnosis learning program and identify its effect on improving gymnastics ground skill (front and back roll, hand stand, side Cartwheel) performance level and psychological variables (relaxation, anxiety, positive self talk). Research sample consisted of 55 stumbled students having gymnastic syllabus, divided into (20) students experimental group taught using hypnosis learning, (20) students control group taught using traditional method learning and (15) students as pilot sample. Hypnosis learning. Pogram implemented over 8 weeks, 3 units per week, each unit 60 minutes. The most important conclusion that hypnosis learning program has positive effect on reducing anxiety level and muscle tension and improving gymnastic skills study level. Researcher recommended using hypnosis learning program to improve psycjological variables and skill performance level.

