

## فاعلية برنامج تعليمي على التردد النفسي ومستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن باستخدام الرسوم المتحركة لطلبة الفرقة الاولى بجامعة بنها

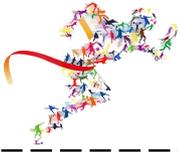
د / سوزان فايز عياد ميخائيل

### المقدمة ومشكلة البحث:

يعد علم النفس الرياضي من العلوم الضرورية للنهوض بعملية التعليم والتدريب والمنافسة ويظل العامل النفسي هو المتغير الحاسم في الأداء الرياضي فقد أكدت البحوث والدراسات النفسية الحديثة على أن الإخفاقات الرياضية وعدم الحصول على نتائج رياضية جيدة ترجع إلى عوامل وأسباب نفسية كثيرة. وبما أن علم النفس الرياضي جزءا هاما في ثقافة أي رياضي سواء كان مدربا أو مدرسا أو لاعبا أو طالبا لذا يجب أن يكون جزءا أساسيا في التعليم والتدريب. ويشير "يحيى الحاوي وإسماعيل السيد" (٢٠٠٤م) أن إمكانية تحقيق التفوق الرياضي والأداء المتميز لا تتم من خلال توافر الجوانب البدنية والمهارية والخطية فقط بل لابد من توافر الجوانب النفسية (٤٢ : ٥٢).

ويذكر كلا من "مسعد محمود" (٢٠١٧م) و"ريسان خربيط" (٢٠١٦م) أن البرامج تختلف من حيث الهدف والمحتوي لكل برنامج فهناك برامج تهتم بتنمية اللاعب من جميع الجوانب (بدني، مهاري، خطي، نفسي، وتعليمي) وبرامج أخرى تكون فردية تهتم بتطوير جانب بدني أو مهاري أو خطي أو تعليمي أو نفسي وأن تصميم البرامج الرياضية هو أحد عناصر التخطيط وتهدف إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي ومراعاة الأسس التي لها أثرا كبيرا في تحقيق الأهداف البدنية والمهارية والخطية والتعليمية والنفسية وأن الأداء الرياضي لا ينتج عن زيادة الأحمال التدريبية فقط وإنما يتطلب وضع خطة عملية وفقا لنوع النشاط الرياضي التخصصي في ضوء المبادئ الأساسية للتدريب حتى يتمكن من تطوير مستوى الأداء الرياضي (٢٢٨ : ٣٤) (١٤ : ٤٣) . يشير "فiras البدراني" (٢٠١٨م) أن البرامج اتخذت داخل العملية التعليمية شكلا وهيكلًا وتنظيما يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة حيث أصبح استخدام هذه الوسائل اليوم ضرورة من ضروريات الإرتقاء بالناحية التعليمية والنفسية كما أنه مجموعة من الإجراءات والحسابات الدقيقة وفق منظومة متكاملة من الناحية العلمية والميدانية والهدف منه الوصول بالطالبة إلى أعلى مستوى رياضي (٢١ : ٧) .

ويوضح "جميل جواد" (٢٠٠٨م) أن التردد النفسي لا يصاحب الرياضي في جميع الأوقات وإنما يظهر مع المواقف المختلفة الصعبة والتفكير تحت ظروف أعباء نفسية وجهد بدني عال يجعل الرياضي عرضه إلى التأخير في اتخاذ القرار، وعدم الدقة في التنفيذ نحو الأداء المطلوب



نتيجة الخوف من الفشل أو الخوف من الإصابة أو صعوبة الأداء، وهو واحد من الانفعالات النفسية التي لا بد من دراستها وتحليلها حتى يتضح واقعها ومفهومها عند الباحثين واختيار السبل الكفيلة بمعالجتها (٩: ١١١).

ويذكر "اليس" **Ellis (٢٠٠٣م)** أن التردد النفسي هو سبب الكثير من حالات الفشل في المجال الرياضي ويمكن أن تكون أسباب هذا التردد في الطالب نفسه أو أن تأتي من مصادر خارجية والمرء دائماً يحتاج إلى تأكيد ذاته وهذا التأكيد يأتي من خبرات النجاح التي يحصل عليها ومن خلالها تزداد ثقته بنفسه ولكن اكتساب الثقة بالنفس ليس بالعمل السهل فأساسه المزاج النفسي الإيجابي الذي يعد في مقدمة أسباب تفاؤله وبذل جهده لتحقيق المستوى المطلوب (٤٥: ٢٢٥).

ويرى "ريش مان واخرون" **Richman's (٢٠٠٤م)** أن التردد النفسي لا يصاحب الرياضي في جميع الأوقات وإنما يظهر مع المواقف المختلفة الصعوبة والتي تتطلب الحسم أو الجزم في تحديد القرار بالأداء المطلوب أو بتركه (٥٠: ١٦٤).

ويؤكد كلا من **Richard h Cox, Jean-Cyrille Loq (٢٠٠٥)** أن التردد النفسي نتيجة لإضطرابات نفسية قد تكون نتيجة زيادة ردود الأفعال العصبية على الجسم والعقل المصاحب وأيضاً على الظروف المحيطة بالبيئة التعليمية (٤٩: ٦٣).

وتعتبر الرسوم المتحركة إحدى التقنيات الحديثة التي استخدمها المعلم فهي تعد تغييراً نموذجياً لمجال تكنولوجيا التربية حيث انتقل التركيز من الطرق التقليدية للتعليم وبصفة خاصة مع المتعلمين إلى التركيز على عمليات الاتصال بالرسوم المتحركة من خلال أنظمة حديثة مثل الحاسب الآلي حيث تقدم المعلومة من خلال برامج متكاملة بالرسوم المتحركة بأزهي الألوان والمؤثرات الصوتية . (٢٩: ٤١) (٣٣: ٥٢)

والرسوم المتحركة هي رسوم توضيحية يتم معالجتها بإحدى برامج الحاسب الآلي يسمح للمتعلم برؤية الأداء الجيد للمهارة، ويتم عرض الرسوم المتحركة من خلال برامج تعليمية تعرض من خلال الحاسب الآلي تعمل على جذب انتباه المتعلم، وبرامج الرسوم المتحركة يصمم أساساً لابتكار بيئة تربوية كاملة تهيئ مناخ تعليمي متكامل تتاح فيه فرص التفاعل بين المتعلم والبرنامج عن طريق الحاسب الآلي كما إنها فكرة تعليمية جديدة لتقديم الصور والرسوم بحيث تصبح أكثر فاعلية في عملية التعلم بجانب إنها تعطي شكلاً واضحاً لتهيئة المواد التي يستخدمها المعلم بمساعدة الحاسب الآلي وتوضح ارتباطات بناء المعرفة من خلال الرسوم المتحركة (٥٤: ١٥): (٢٣٨).



ورياضة السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية التي نالت اهتماما كبيرا من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي لمكانتها البارزة في الدورات الأولمبية. وهي التي تتميز عن غيرها من الرياضات بالعديد من المزايا فإنها رياضة ترويحية ممتعة ومحبة إلى النفس وتضيف على ممارستها ألوانا فريدة من البهجة والسرور وتستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك من خلاله بغرض الارتقاء بكفاءة الفرد البدنية والنفسية والاجتماعية وتمارس في المراحل العمرية المختلفة (١٩: ٧) (٢: ١٢ - ٢٢).

وتعتبر رياضة السباحة من الرياضات الأساسية بكليات التربية الرياضية، والتي تتضمن العديد من السباحات وبخاصة سباحة الزحف على البطن التي تتطلب عند تعلمها استخدام أساليب تدريس فعالة تتناسب مع خصائص الوسط المائي في ضوء قدرات الطالبات. وتعتبر السباحة أحد الرياضات المائية التي يكون فيها المحيط المائي وسيلة للتحرك وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بهدف ارتقاء كفاءة الفرد بدنيا ومهاريا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، وتمارس السباحة بوصفها رياضة من قبل الجنسين ولمختلف الأعمار حسب قدراتهم البدنية، وعلى هذا الأساس فهي تختلف عن سائر الأنشطة الرياضية الأخرى، وهي تنمي الشجاعة والثقة بالنفس من خلال التدرج الصحيح للمهارات الحركية، فهذا يعطي للمبتدئ الأحساس باتجاه الحركة للجسم (٣٢ : ٦١).

كما تتطلب السباحة توضيح دقيق وتدرج سهل في تعلم أنواعها وبالأخص سباحة الظهر حيث تعتمد على محددات من المهارات الأساسية، وذلك لتوجيه المبتدئين نحو تنفيذ الواجب الحركي من خلال تمارينات مناسبة وذلك يؤدي بأقل جهد وفي أقصر وقت ممكن من خلال طريقة شيقة وممتعة في العملية التعليمية وزيادة في سرعة التعلم والانتقان لأنواع السباحة ومحاولة تلاشي أوجه القصور في مجال التعليم ووصولاً إلى مستوى أفضل في الأداء (٣٠ : ٧٤).

وتشير " وفيقة سالم" (٢٠٠٠م) أن السباحة تسهم في علاج كثير من المشكلات النفسية كالانطواء والتردد والخجل والتوتر، وتنمي الإحساس بالسعادة والمتعة (٤١ : ١١)، ويرى كل من "محمد حسنين وحمدى عبد المنعم" (١٩٩٥م) يجب أن تضع الإحصائية النفسية في اعتبارها الخصائص النفسية والتباينات السيكولوجية للعب الفردي (السباحة) بالمقارنة مع الألعاب الفردية الأخرى (٣١ : ٤٠٩).



## مشكلة البحث:

تعد رياضة السباحة بصورة عامة واحدة من الفعاليات الرياضية التي تتصف بالصعوبة بالنسبة للمبتدئين بتعلمها وذلك تبعاً لاختلاف المحيط المتمثل بالوسط المائي الذي يسبب الخوف والتردد للمبتدئين بالتعلم، فضلاً عن بعض مهاراتها التي قد تكون صعبة التعلم على الرغم من إتقان السباحة قبلها بصورة جيدة لما تحتاجه من قدرة على تعلمها وثقة بالنفس وشجاعة وقوة إرادة، وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها مادة السباحة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة بنها العام الدراسي ٢٠٢٤م انخفاض مستوى الكثير من الطالبات بالفرقة الأولى في سباحة الزحف على البطن وبالبحث في الظاهرة وجدت أن الطالبات خائفات ومترددات عن الأداء نظراً لاختلاف الوسط الذي يسبب الخوف والتردد مما يؤدي إلى صعوبة في التعلم وذلك لما تتطلبه مهارة الزحف على البطن من توافق بين حركة الذراعين والرجلين وأيضاً الحفاظ على وضع الطفو على البطن مما أدى إلى ظهور بعض المشاكل النفسية على الطالبات جعلت لديهن رغبة في الأداء من أجل النجاح إلا أن هناك عامل يمنعهم من ذلك متمثلاً في الخوف والتردد، وتظهر أهمية البحث في أنه يعد محاولة لتحسين مستوى أداء هذه المهارة من جهة والإهتمام برياضة السباحة من جهة أخرى وخطوة إلى تطويرها من خلال دعم فعاليتها المختلفة بالإضافة إلى الوقوف على واقع التردد النفسي لدى طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة بنها عند تعلم وأداء سباحة الزحف على البطن والعمل على خفض التردد النفسي لدى الطالبات، مما دفع الباحثة للقيام بهذه الدراسة والتي بعنوان " فاعلية برنامج مقترح على التردد النفسي ومستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن باستخدام الرسوم المتحركة لطالبات الفرقة الأولى جامعة بنها.

## هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج (نفسى - تعليمي) لخفض مستوى التردد النفسي وتعليم سباحة الزحف على البطن باستخدام الرسوم المتحركة لطالبات الفرقة الأولى جامعة بنها.

## فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التردد النفسي ومستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التردد النفسي ومستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في التردد النفسي ومستوى الأداء المهاري لسباحة البطن لصالح المجموعة التجريبية.



## مصطلحات البحث:

**التردد النفسي:** "التردد النفسي هو حالة نفسية يتصف بها الفرد وهي ذات تأثير مباشر على الأداء وتؤدي إلى الفشل في تحقيق المستوى المطلوب نتيجة لأسباب مختلفة كالخوف من الفشل أو الخوف من حدوث نتيجة معاكسة والحذر المبالغ فيه من الوقوع في الخطأ أو عدم الثقة في النفس أو غياب الرغبة الحقيقية في الوصول إلى الأهداف المرسومة وتحقيق الغايات المطلوبة أو الاتجاه السلبي نحو النشاط أو التفكير تحت أعباء نفسية كبيرة الخبرة السابقة أو عدم توفير عناصر الأمن".

## الرسوم المتحركة:

"هي عبارة عن رسومات متتالية ذات تغيرات طفيفة معدة ومرتبطة للتصوير والعرض على شكل فيلم سينمائي" (٥٢ : ٩).

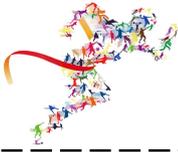
## \* مستوى الأداء المهاري :-

هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الفرد من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لإكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسائية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد ويحدد توصيف إتقان الأداء المهاري (تعريف اجرائي)

## الدراسات المرتبطة :

١- حسام عبد العزيز محمد جودة (٢٠١٦م) (١٠) , بعنوان : "تأثير برنامج الألعاب الترويحية الرياضية على مستوى التردد النفسي خلال الفترة الانتقالية لدى ناشئي كرة القدم" , وتهدف الي : التعرف على تأثير برنامج الألعاب الترويحية الرياضية على مستوى التردد النفسي خلال الفترة الانتقالية لدى ناشئي كرة القدم , واستخدم الباحث المنهج التجريبي , وكانت عينة البحث ١٦٤ لاعب , وكانت اهم النتائج : أن برنامج الألعاب الترويحية الرياضية ساهم في خفض التردد النفسي لدى ناشئي كرة القدم, ينخفض مستوى التردد النفسي بمعدل ملحوظ لدى الناشئين الأكثر تدريباً في كرة القدم, تظهر سمة التردد النفسي على جميع الناشئين بخطوط اللعب المختلفة في كرة القدم.

٢- محسن محمد حسن وآخرون (٢٠١٦م) (٢٤) , بعنوان : " التردد النفسي وعلاقته ببعض السمات النفسية لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم", وتهدف الي : التعرف على التردد النفسي وعلاقته ببعض السمات النفسية لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم, وكانت عينة البحث



٣٥ ناشئ , وكانت اهم النتائج : أن برنامج الألعاب الترويحية الرياضية ساهم في خفض التردد النفسي لدى ناشئي كرة القدم، ينخفض مستوى التردد النفسي بمعدل ملحوظ لدى الناشئين الأكثر تدريباً في كرة القدم، تظهر سمة التردد النفسي على جميع الناشئين بخطوط اللعب المختلفة في كرة القدم.

٣- إشراق غالب عودة وغدراء عبد اللاه (٢٠١٥م) (٤) , بعنوان : "أثر برنامج مقترح على التردد النفسي وعلاقته بأداء مهارة الدرجة الأمامية على عارضة التوازن لدى لاعبات الجمباز", وكانت اهم النتائج : التعرف على أثر برنامج مقترح على التردد النفسي وعلاقته بأداء مهارة الدرجة الأمامية على عارضة التوازن لدى لاعبات الجمباز , واستخدم الباحثة المنهج التجريبي , وكانت عينة البحث ٦٠ طالبة , وكانت أهم النتائج : أن التغذية الراجعة التي يمارسها المعلم مع المبتدئين بتعلم مهارة الدرجة الأمامية على عارضة التوازن أثر إيجابي بينهم في تقليل مقدار التردد النفسي لديهم.

٤- " Nagla" (٢٠١٥ م) (٤٧), بعنوان : "أثر إستخدام بعض الاستراتيجيات العقلية على درجة التردد النفسي وفعالية النشاط الخططي لدى ناشئ الكاراتيه" , وكانت أهم النتائج : التعرف على "أثر إستخدام بعض الاستراتيجيات العقلية على درجة التردد النفسي وفعالية النشاط الخططي لدى ناشئ الكاراتيه , واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي , وكانت عينة البحث ١٢ ناشئ , وكانت أهم النتائج : أن برنامج الإستراتيجيات العقلية ساعد في تطوير المهارات النفسية وساهم في خفض حالة التردد النفسي وزيادة فعالية النشاط الخططي لناشئ الكاراتيه.

٥- نغم صباح حاتم (٢٠١٤م) (٣٧), بعنوان : "علاقة التردد النفسي بمهارة دقة التهديف في كرة القدم" , التعرف على العلاقة بين التردد النفسي ومهارة دقة التهديف في كرة القدم" , واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي , وكانت عينة البحث ٢٢ لاعب , وكانت أهم النتائج : وجود تباين بين مستوى التردد النفسي ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم، عدم وجود فرق معنوي بين التردد النفسي ودقة التهديف وعدم تأكيد المدربين أثناء الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية على تعزيز الجانب النفسي لاسيما التردد النفسي وما يرتبط به بصورة خاصة لدى اللاعبين.

٦- رعد رمضان احمد (٢٠١٤م) (١٣), بعنوان : "الاستجابة الانفعالية والتردد النفسي وعلاقتها بدقه التصويب بالهجمة المباشرة لدى لاعبي ولاعبات المباراة بسلاح الشيش" , وكانت اهم النتائج : الاستجابة الانفعالية والتردد النفسي وعلاقتها بدقه التصويب بالهجمة المباشرة لدى لاعبي ولاعبات المباراة بسلاح الشيش , واستخدم الباحث المنهج التجريبي ,



وكانت عينة البحث ٤٠ لاعب , وكانت اهم النتائج : عدم وجود فروق معنوية في واقع الاستجابة الانفعالية والتردد النفسي للاعبين والجانب البدني مما يدل على عدم وجود اختلاف في مستوياتهم للاستجابة الانفعالية والتردد النفسي وله تأثير على الجانب البدني و توجد علاقة طردية بين الاستجابة الانفعالية ودقة التصويب بالهجمة المباشرة لدى لاعبي ولاعبات المباراة بسلاح الشيش وايضا توجد علاقة عكسية بين التردد النفسي ودقة التصويب بالهجمة المباشرة لدى لاعبي ولاعبات المباراة بسلاح الشيش.

٧- Callow, et al. كالمو وآخرون, (٢٠٠١م) (٤٤) , " أشكال التصور المرتبطة بالثقة بالنفس ومستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف على الظهر", وكانت أهم النتائج : معرفة العلاقة بين أشكال التصور المرتبطة بالثقة بالنفس ومستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف على الظهر, واستخدم الباحث المنهج التجريبي , وكانت عينة البحث ٢٠ لاعب , وكانت اهم النتائج : ارتفاع مستوى الثقة بالنفس مع اللاعبات ذوي المستويات العليا التي أجادت تدريبات التصور .

٨- اكرام السيد السيد ودعاء محمد كامل (٢٠١٨م) (٥) "أثر برنامج مقترح علي الثقة بالنفس والتردد النفسي وبعض متغيرات الأداء المهاري لسباحة الزحف علي الظهر", وكانت أهم النتائج : التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي النفسي المقترح وقد تفوقت المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث , وقد استخدمت الباحثتين المنهج التجريبي تصميم مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة , وكانت عينة البحث ٥٢ طالبة بالفرقة الأولى تخصص سباحة , تم سحب ٤٠ طالبة مقسمة علي المجموعتين التجريبية والضابطة كعينة أساسية لكل منهم ٢٠ طالبة كما تم سحب ١٢ طالبة كعينة استطلاعية .

٩- إيناس السيد أحمد صالح (٢٠٢٤م) (٧) " فاعلية برنامج مقترح علي التردد النفسي ومستوي الأداء المهاري لسباحة الزحف علي الظهر", وكانت اهم النتائج أن البرنامج النفسى - التعليمى المقترح له تأثيراً وإيجابية عن الطريقة التقليدية فى تنمية خفض مستوى التردد النفسى للطالبات, إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة, ثم قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وذلك بتطبيق مقياس التردد النفسى على الطالبات ثم قامت بسحب الطالبات اللاتي حصلن على أعلى الدرجات على المقياس وعدهن (٧٠) طالبة, قامت الباحثة بسحب (٢٠) طالبة عشوائياً كعينة استطلاعية فأصبحت عينة البحث الأساسية (٥٠) طالبة, ثم قامت الباحثة



بتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (٢٥) طالبة .

١٠- دراسة "حسنين عبد الواحد عباس" (٢٠١٣م) (١١) بعنوان "استخدام الرسوم المتحركة على تعلم سباحة الزحف على الظهر للمبتدئين"، وهدفت الدراسة إلى إعداد برنامج باستخدام الرسوم المتحركة لتعليم أفراد (المجموعة التجريبية) سباحة الزحف على الظهر للمبتدئين، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وشملت عينة البحث على (٢٠) مبتدأ مقسمون إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وكانت من أهم النتائج البرنامج التعليمي المقترح بالرسوم المتحركة له تأثير إيجابي على سباحة الزحف على الظهر، وبرمجية الكمبيوتر التعليمية المعدة بتقنية الرسوم المتحركة كانت أكثر تأثيراً على مستوى تعلم سباحة الزحف على الظهر من الطريقة التقليدية مما يدل على فاعلية البرمجية.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، وذلك بإتباع التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياسات القبليّة والبعدية.

#### مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار مجتمع البحث بطريقة الحصر الشامل من طالبات الفرقة الاولى كلية تربية رياضية بنات جامعة بنها , والبالغ عددهن (١٥٠) طالبة. ثم قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وذلك بتطبيق مقياس التردد النفسى على الطالبات ثم قامت بسحب الطالبات اللاتي حصلن على أعلى الدرجات على المقياس وعدهن (٧٠) طالبة، قامت الباحثة بسحب (٢٠) طالبة عشوائياً كعينة استطلاعية فأصبحت عينة البحث الأساسية (٥٠) طالبة، ثم قامت الباحثة بتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (٢٥) طالبة والجدول رقم (٢) يوضح تصنيف عينة البحث.



## جدول (٢)

## تصنيف عينة البحث

عينة البحث الأساسية				عينة البحث الإستطلاعية		عينة البحث الكلية	
النسبة	ضابطة	النسبة	تجريبية	النسبة	العدد	النسبة	العدد
%٣٥.٧	٢٥	%٣٥.٧	٢٥	%٢٨.٦	٢٠	%١٠٠	٧٠

## اعتدالية المنحنى التكرارى لعينة البحث:

بعد أن قامت الباحثة بتصنيف عينة البحث قامت بإيجاد إعتدالية المنحنى التكرارى لعينة البحث فى متغيرات (الطول، الوزن، السن ، الذكاء)، عناصر اللياقة البدنية، التردد النفسى، مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن وذلك للتأكد من أن مجتمع البحث معتدل اعتدالا طبيعيا فى هذه المتغيرات كما بالجدول رقم (٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦)

## جدول (٣)

## التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى متغيرات

(الطول-الوزن - السن - الذكاء العالى) ن=٧٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معاملات الإلتواء
١	الطول	سم	١٥٩,٥٤	١٦٠,٢٠	٣,٧٢	٠,٥٣٢
٢	الوزن	كجم	٥٨,٩٤	٥٨,١٦	٢,٤٣	٠,٩٦٣
٣	السن	سنة	١٨,٥٥	١٨,٠٧	١,٠٩	٠,٧٥٧
٤	الذكاء	درجة	٢٩,٢١	١,٠٧	٢٩,٠٠	٠,٥٩

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الإلتواء لهذه المتغيرات تتحصر ما بين  $(\pm ٣)$  مما يدل على أن مجتمع البحث يندرج تحت المنحنى الاعتدالى فى المتغيرات قيد البحث.



## جدول (٤)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث ن=٧٠

م	عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معاملات الالتواء
١	القوة القصوى للرجلين	كجم	٨٤,١٤	٢,٩٣	٨٥,٠٠	٠,٧١
٢	القوة القصوى للجذع	كجم	٧٥,٢٠	٢,٦٠	٧٥,٠٠	٠,٢٢
٣	القوة المميزة بالسرعة	متر	١,٣٨	٠,٠٥	١,٤٠	٠,٤٩-
٤	السرعة الانتقالية	ثانية	٣,٨٣	٠,٠٦	٣,٨٧	٠,٦٦
٥	المرونة	سم	٤,١١	٠,٠٦	٤,١١	٠,٤٠
٦	التوافق	عدد	١٤,٥١	٠,٤٩	١٥,٥٠	٠,٤٩

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء لعناصر اللياقة البدنية تتحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على أن مجتمع البحث يندرج تحت المنحنى الاعتدالي في المتغيرات قيد البحث.

## جدول (٥)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في مقياس التردد النفسي ن=٧٠

م	الأبعاد	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معاملات الالتواء
١	البيئة التعليمية	درجة	٢١,٦٥	٢٢,٣٠	٢,٥٦	٠,٧٦٢
٢	العلاقات المتبادلة	درجة	١٨,٨٤	١٩,٢٠	٢,٤٩	٠,٤٣٤
٣	الثقة بالنفس	درجة	١٦,٧٧	١٥,٧٦	١,٧٩	١,٦٩٣
٤	الخوف	درجة	١٦,٥٨	١٥,٨٣	٢,٢٧	٠,٩٩١
٥	الناحية البدنية	درجة	١٢,٦٩	١٣,٦٦	١,٩٩	١,٤٦٢
٦	الدافعية	درجة	١٩,٥٢	١٨,٤٥	٢,٣٨	١,٣٤٩
٧	الروح المعنوية	درجة	١٦,٤١	١٥,٧٩	٢,٣٣	٠,٧٩٨

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات تتحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير الى تجانس عينة البحث في مقياس التردد النفسي قيد البحث.



## جدول (٦)

## التوصيف الإحصائي لعينة البحث في مستوى الأداء المهاري

نسبحة الزحف على البطن ن=٧٠

م	الأبعاد	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معاملات الالتواء
١	الطفو والانزلاق على البطن	درجة	٦,٣٥	٠,١٤	٦,٣٥	٠,٠٩
٢	ضربات الرجلين	درجة	٦,٣١	٠,١١	٦,٣٠	٠,١٣
٣	حركات الذراعين	درجة	٦,٣٢	٠,١١	٦,٣٠	٠,١٧
٤	التنفس المنتظم	درجة	٦,٣٧	٠,١٤	٦,٣٥	٠,٠١
٥	مستوي سباحة الزحف على البطن	درجة	٢٥,٣٤	٠,٢١	٢٥,٣٠	٠,٠٨

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات تنحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على أن مجتمع البحث يندرج تحت المنحنى الاعتمالي في مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن قيد البحث.

- بعد تحقق الباحثة من إعتدالية المنحنى التكراري لعينة البحث قامت بتقسيم عينة البحث الأساسية بطريقة عشوائية إلى:-

- مجموعة تجريبية قوامها (٢٥) طالبة تم تطبيق البرنامج النفسى - التعليمى المقترح عليهن

- مجموعة ضابطة قوامها (٢٥) طالبة طبق عليهن البرنامج المتبع بالكلية.

عينة استطلاعية وقوامها (٢٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك

لإيجاد المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات قيد البحث، ثم قامت بإيجاد التكافؤ بين

المجموعتين في المتغيرات المختارة قيد البحث كما بالجدول رقم (٧)



## جدول (٧)

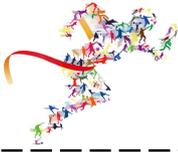
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث "

"ن=٢=٢٥"

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
٠,٤٧	٤,١٦	١٦٠,١٩	٤,٠٨	١٥٩,٦٣	الطول
٠,٧٣	٢,٥٩	٥٨,٣١	٢,٦٦	٥٨,٨٧	الوزن
٠,٤١	١,٩٩	١٨,٢٠	٢,٠٥	١٨,٤٤	السن
٠,٤٢	١,٢٤	٢٩,٢٠	٠,٩٤	٢٩,٠٥	الذكاء العالي
<b>0.85</b>	<b>3.05</b>	<b>84.07</b>	<b>2.89</b>	<b>84.27</b>	القوة القصوى للرجلين
<b>0.62</b>	<b>2.95</b>	<b>75.53</b>	<b>2.12</b>	<b>75.93</b>	القوة القصوى للجذع
<b>0.28</b>	<b>0.06</b>	<b>1.37</b>	<b>0.05</b>	<b>1.39</b>	القوة المميزة بالسرعة
<b>0.46</b>	<b>0.06</b>	<b>3.82</b>	<b>0.06</b>	<b>3.83</b>	السرعة الانتقالية
<b>0.18</b>	<b>0.05</b>	<b>4.08</b>	<b>0.06</b>	<b>4.10</b>	المرونة
<b>0.33</b>	<b>0.19</b>	<b>14.55</b>	<b>1.42</b>	<b>14.91</b>	التوافق
٠,٢٥٦	٢,٤٧	٢١,٤١	٢,٦٧	٢١,٦٠	البيئة التعليمية
٠,٥٤٣	٢,٣٩	١٨,٣٤	٢,٥٨	١٨,٧٣	العلاقات المتبادلة
٠,٩٢١	١,٨٠	١٥,٤٤	١,٨٦	١٥,٦٥	الثقة بالنفس
٠,٦٤٩	١,٨٦	١٥,٧٢	٢,٣٨	١٦,٦٧	الخوف
٠,٣٦٧	١,٧٣	١٣,٥٩	١,٨٥	١٣,٧٨	الناحية البدنية
٠,٠٩٦	٢,٥٧	١٨,٥٦	٢,٤٩	١٨,٦٣	الدافعية
٠,٣٣	١,٧٦	١٥,٨٧	٢,٧١	١٦,٣٢	الروح المعنوية
٠,٦٦	<b>0.1٥</b>	<b>6.١٣</b>	<b>0.١٣</b>	<b>6.41</b>	الطفو والانزلاق على البطن
٠,٨٣	<b>0.07</b>	٦,٢٨	٠,١٠	<b>6.30</b>	ضربات الرجلين
<b>0.38</b>	<b>0.09</b>	<b>6.28</b>	<b>0.11</b>	<b>6.32</b>	حركات الذراعين
٠,٢١	<b>0.11</b>	<b>6.32</b>	<b>0.12</b>	<b>6.38</b>	التنفس المنتظم
<b>0.12</b>	<b>0.27</b>	<b>39.74</b>	<b>1.38</b>	<b>40.33</b>	مستوى سباحة الزحف على البطن

مقياس التردد النفسي

متغيرات الأداء المهاري



يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث.

### أدوات جمع البيانات:

#### أولاً: الأجهزة والأدوات:-

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- ساعة إيقاف رقمية Stop Watch ١٠٠/١ من الثانية ومزودة بذاكرة.
- جهاز الديناموميتر ذي السلسلة المعدنية لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين.
- شريط قياس لقياس المسافة.

#### ثانياً : وسائل جمع البيانات :

##### أولاً: قياس معدلات النمو:

وتشمل ( السن ويقاس بالسنة - الطول ويقاس بالسنتيمتر - الوزن ويقاس بالكيلو جرام ).

##### ثانياً: اختبار القدرات العقلية (الذكاء):

استخدمت الباحثة اختبار الذكاء العالي إعداد "السيد محمد خيرى" (١٩٨٩م) مرفق (٣) وهو اختبار يهدف الى قياس القدرة العقلية العامة (الذكاء)، وهو صالح للتطبيق على الجنسين، ولجميع الاعمار السنوية وبخاصة المرحلة الجامعية، وزمن هذا الاختبار (٣٠) دقيقة.

##### ثالثاً: القدرات البدنية:

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي لكثير من المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال تعلم سباحة الزحف على البطن مثل دراسة "عبد العزيز محمد عبد العزيز" (٢٠٠٢م) (١٨)، ودراسة "محمد حسن رخا" (٢٠٠٣م) (٢٦)، ودراسة "حسين على عباس" (٢٠٠٩م) (١٢)، ودراسة "منار خيرت على" (٢٠١٠م) (٣٦)، ودراسة "ماجد محمود محمد" (٢٠١١م) (٢٣) التي تناولت القدرات البدنية التي لها الأولوية لسباحة الزحف على البطن والاختبارات التي تقيسها، ثم قامت الباحثة بوضعها في استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (٤) لتحديد أهم القدرات البدنية التي لها الأولوية لسباحة الزحف على البطن والاختبارات التي تقيسها والتي تتناسب مع المرحلة السنوية، وراعت الباحثة إمكانية الإضافة والحذف بما يناسب رأى الخبير، وتم عرضها على خبراء في مجال السباحة مرفق (١) وقد توصلت الباحثة الى اختبار قوة عضلات الرجلين لقياس (القوة القصوى للرجلين)، اختبار قوة عضلات الجذع لقياس (القوة القصوى للجذع)، اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس (قوة مميزة بالسرعة)، اختبار العدو



٢٥م لقياس (السرعة الانتقالية)، اختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس (المرونة)، اختبار الوثب على الحبل للأمام لقياس (التوافق) مرفق (٤).

رابعاً: قياس مستوى اداء سباحة الزحف على البطن:

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي لكثير من المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال تعلم سباحة الزحف على البطن مثل دراسة "حسين على عباس" (٢٠٠٩م) (١٢)، ودراسة "منار خيرت على" (٢٠١٠م) (٣٦)، ودراسة "ماجد محمود محمد" (٢٠١١م) (٢٣) التي تناولت قياس مستوى اداء سباحة الزحف على البطن، ثم قامت الباحثة بوضعها في استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (٥) لتحديد كيفية قياس مستوى اداء سباحة الزحف على البطن، وراعت الباحثة إمكانية الإضافة والحذف بما يناسب رأى الخبير، وتم عرضها على خبراء في مجال السباحة، وقد توصلت الباحثة الى قياس الطفو والانزلاق على البطن، وضربات الرجلين، وحركات الذراعين، والتنفس المنتظم، ومستوي سباحة الزحف على البطن عن طريق لجنة تحكيم مكونة من ثلاثة من أعضاء هيئة التدريس في مجال السباحة مرفق (٢) وكما تم قياس مستوى الأداء المهاري لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) بدرجة من عشرة في كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي وفقاً لأراء الخبراء، ثم قامت الباحثة بإيجاد المتوسط لدرجات المحكمين لكل طالبة.

### الدراسة الإستطلاعية:

لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) قامت الباحثة بتطبيق الإختبارات البدنية على عينة الدراسة الإستطلاعية والتي قوامها (٢٠) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية.

### المعاملات العلمية للاختبارات البدنية

#### ب - معامل الصدق

١. قامت الباحثة بحساب صدق الإختبارات البدنية والمهارية عن طريق عرضهم على (١٠) من المحكمين المتخصصين في التربية الرياضية وعلم النفس لتقرير مدى صلاحية الإختبارات والمقاييس قيد البحث، وقد إتفق المحكمين على صلاحيتهم لما وضعوا لقياسه ولعينة البحث.

٢. تم استخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات البدنية على العينة الاستطلاعية وقوامها (٢٠) طالبة كعينة غير مميزة وعينة مميزة من طالبات الفرقة الرابعة تخصص سباحة بالكلية وعددهن (٢٠) طالبة وجدول (١١) يوضح ذلك:



## جدول (١١)

معامل الصدق لاختبارات القدرات البدنية  $n=20$ 

قيمة "ت"	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	ع	س	ع	س		
٥,١٠	٤,٠٤	٩٤,٩٠	٢,٦٨	٨٥,١٠	كجم	اختبار قوة عضلات الرجلين
٩,٠٨	٢,٧٨	٨٤,٨٠	٢,١١	٧٥,٣٠	كجم	اختبار قوة عضلات الجذع
٨,٠٨	٠,٠٤	١,٦٠	٠,٠٦	١,٣٨	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات
٨,٠٨	٠,٠٣	٣,٦٢	٠,٠٦	٣,٨٢	ثانية	اختبار العدو ٢٥ م
٣,١٢	٠,٢٨	٥,٦٠	٠,٠٦	٤,١٣	سم	اختبار ثني الجذع من الوقوف
٨,١٠	٠,٥١	١٤,٦٦	٠,٢٤	١٤,٥٣	عدد	اختبار الوثب على الحبل للأمام
٦,١٥	٠,٠٨	٧,٧١	٠,١٤	٦,٤٣	درجة	الطفو والانزلاق على البطن
٧,١٠	٠,٣١	٧,٥٧	٠,١٢	٦,٣١	درجة	ضربات الرجلين
٤,١٦	٠,٠٩	٧,٦٤	٠,١٢	٦,٣١	درجة	حركات الذراعين
٨,١٢	٠,٢٢	٧,٦١	٠,١١	٦,٣٦	درجة	التنفس المنتظم
٥,١٨	٠,٣٩	٣٠,٥٣	٠,٢٤	٢٥,٤١	درجة	مستوي سباحة الزحف على البطن

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 2.14$ 

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لصالح المجموعة المميزة في الإختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على صدقها في قياس ما وضعت لقياسه.

## - معامل الثبات

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test-Re-Test على العينة الإستطلاعية وقوامها (٢٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بفواصل زمني سبعة أيام بين التطبيقين والجدول رقم (١٢) يوضح ذلك.



## جدول (١٢)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية ن = ٢٠

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	ع	س	ع	س		
٠,٩٢	٢,٧١	٨٥,٧٠	٢,٦٨	٨٥,١٠	كجم	اختبار قوة عضلات الرجلين
٠,٧٥	٢,٤٠	٧٦,٠٠	٢,١١	٧٥,٣٠	كجم	اختبار قوة عضلات الجذع
٠,٩٨	٠,٠٧	١,٣٩	٠,٠٦	١,٣٨	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات
٠,٩٩	٠,٠٧	٣,٨٣	٠,٠٦	٣,٨٢	ثانية	اختبار العدو ٢٥ م
٠,٨٧	٠,٠٣	٤,١٣	٠,٠٤	٤,١٣	سم	اختبار ثني الجذع من الوقوف
٠,٩٠	٠,٥١	١٤,٦٦	٠,٢٤	١٤,٥٣	عدد	اختبار الوثب على الحبل للأمام
٠,٨٠	٠,١٥	٦,٤٦	٠,١٤	٦,٤٣	درجة	الطفو والانزلاق على البطن
٠,٩٠	٠,١٥	٦,٣٤	٠,١٢	٦,٣١	درجة	ضربات الرجلين
٠,٧٠	٠,١١	٦,٣٦	٠,١٢	٦,٣٤	درجة	حركات الذراعين
٠,٨٦	٠,١٢	٦,٣٨	٠,١١	٦,٣٦	درجة	التنفس المنتظم
٠,٩٦	٠,٢٨	٢٥,٤٩	٠,٢٤	٢٥,٤١	درجة	مستوي سباحة الزحف على البطن

قيمة (ر) الجدوليه عند مستوى ٠.٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التطبيقين الأول

والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث مما يشير الى ثبات الاختبارات المستخدمة .

## رابعاً: المقاييس النفسية:

مقياس التردد النفسي إعداد "إكرام السيد السيد، دعاء كامل" (٢٠١٨م) مرفق (٦)

ويتكون المقياس من (٤٥) عبارة موزعة على (٧) أبعاد:-

البعد الأول البيئة التعليمية ويتكون من ٨ عبارات أرقام (١- ٨- ١٥- ٢٢- ٢٩- ٣٦- ٤٢

- ٤٥). البعد الثاني العلاقات المتبادلة ويتكون من ٧ عبارات أرقام (٢- ٩- ١٦- ٢٣- ٣٠-

- ٣٧- ٤٣). البعد الثالث الثقة بالنفس ويتكون من ٦ عبارات أرقام (٣- ١٠- ١٧- ٢٤-

٣١- ٣٨).

البعد الرابع الخوف ويتكون من ٦ عبارات أرقام (٤- ١١- ١٨- ٢٥- ٣٢- ٣٩).

البعد الخامس الناحية البدنية ويتكون من (٥) عبارات أرقام (٥- ١٢- ١٩- ٢٦- ٣٣).

البعد السادس الدافعية ويتكون من (٧) عبارات أرقام (٦- ١٣- ٢٠- ٢٧- ٣٤- ٤٠-

٤٤).

البعد السابع الروح المعنوية ويتكون من (٦) عبارات أرقام (٧- ١٤- ٢١- ٢٨- ٣٥- ٤١).



يتم تحسب درجات استجابات المقياس على ميزان تقدير ثلاثي (نعم، أحيانا، مطلقا) درجاتهم (٣ - ٢ - ١) على التوالي للعبارة الإيجابية والعكس للعبارة السلبية، وبذلك تكون الاستجابات على المقياس كالتالي (٤٥ - ٦٧) تردد نفسي منخفض، (٦٨ - ٩٠) تردد نفسي متوسط، (٩١ - ١٣٥) تردد نفسي عالي.

### المعاملات العلمية للمقياس :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية على العينة الإستطلاعية البالغ قوامها (٢٠) طالبة والتي تم سحبها بطريقة عمدية من خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

### أ- حساب صدق المقياس

#### ١- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وعددهم (١٠) خبراء مرفق (١) ، واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق السادة الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

#### ٢- صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس:

قامت الباحثة بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للمقياس ودرجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدول رقم (١٢)، (١٣)، (١٤) يوضح ذلك.



## جدول (١٣)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التردد النفسى ن = ٢٠

الأبعاد العبارات	البيئة التعليمية	العلاقات المتبادلة	الثقة بالنفس	الخوف	الناحية البدنية	الدافعية	الروح المعنوية
١	*٠,٦٢	*٠,٨٦	*٠,٨٤	*٠,٧٢	*٠,٧٦	*٠,٦٨	*٠,٧٦
٢	*٠,٨١	*٠,٧٨	*٠,٦٩	*٠,٦٧	*٠,٦٧	*٠,٧٨	*٠,٧٢
٣	*٠,٧٠	*٠,٨٦	*٠,٨٠	*٠,٧٣	*٠,٧٣	*٠,٧٦	*٠,٦٦
٤	*٠,٨٥	*٠,٧٩	*٠,٧٧	*٠,٨٠	*٠,٧٠	*٠,٨٥	*٠,٦٧
٥	*٠,٧٥	*٠,٨١	*٠,٦٢	*٠,٦٨	*٠,٧٤	*٠,٧٢	*٠,٦١
٦	*٠,٨١	*٠,٨٠	*٠,٧٠	*٠,٧١	*٠,٦٢	*٠,٧٥	*٠,٦٤
٧	*٠,٨٢	*٠,٨١				*٠,٦٧	
٨	*٠,٧٦						

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (١٣) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

## جدول (١٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه مقياس التردد النفسى ن = ٢٠

الأبعاد العبارات	البيئة التعليمية	العلاقات المتبادلة	الثقة بالنفس	الخوف	الناحية البدنية	الدافعية	الروح المعنوية
١	*٠,٧٧	*٠,٦٧	*٠,٧٦	*٠,٧٤	*٠,٧٤	*٠,٧٦	*٠,٦٩
٢	*٠,٧٢	*٠,٧٧	*٠,٦٨	*٠,٦٦	*٠,٦٨	*٠,٧٧	*٠,٧٠
٣	*٠,٦٧	*٠,٧٥	*٠,٧٣	*٠,٧٢	*٠,٧١	*٠,٨٠	*٠,٦٨
٤	*٠,٦٥	*٠,٨٥	*٠,٧٢	*٠,٧١	*٠,٧٢	*٠,٧٧	*٠,٧٥
٥	*٠,٦٤	*٠,٧٣	*٠,٧٥	*٠,٧٧	*٠,٧٥	*٠,٧٣	*٠,٧٦
٦	*٠,٦٥	*٠,٧٥	*٠,٦٨	*٠,٧١	*٠,٦٢	*٠,٧٨	*٠,٧٢
٧	*٠,٨١	*٠,٧٥				*٠,٧٦	
٨	*٠,٧٥						

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ \* مستوى الدلالة



يتضح من جدول (١٤) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

### جدول (١٥)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التردد النفسي ن = ٢٠

م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"	الدالة
١	البيئة التعليمية	٨	*٠,٧٠	دال
٢	العلاقات المتبادلة	٧	*٠,٦٥	دال
٣	الثقة بالنفس	٦	*٠,٧٥	دال
٤	الخوف	٦	*٠,٦٩	دال
٥	الناحية البدنية	٥	*٠,٧٨	دال
٦	الدافعية	٧	*٠,٧٢	دال
٧	الروح المعنوية	٦	*٠,٧٢	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (١٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت قيمتها بين (٠.٦٥٠، ٠.٧٨٠) مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.  
ب - حساب ثبات المقياس:

لإيجاد معامل ثبات أبعاد المقياس وعددهم (٩) أبعاد بعباراتهم وعددهم (٥٤) عبارة قامت الباحثة باستخدام طريقة التجزئة النصفية "سبيرمان وبراون Spearman & Prown"، "جتمان Guttman" طريقة "ألفاكرونباخ Alpha"، وجدول (١٦) يوضح ذلك.



## جدول (١٦)

الثبات بالتجزئة النصفية " و " معامل ألفا كرونباخ " لأبعاد مقياس التردد النفسي

ن = ٢٠

م	الأبعاد	عدد العبارات	التجزئة النصفية		معالج ألفا كرونباخ
			سيبرمان - براون	جتمان	
١	البيئة التعليمية	٨	*٠,٧١	*٠,٧١	*٠,٧٦
٢	العلاقات المتبادلة	٧	*٠,٧٠	*٠,٦٨	*٠,٧٨
٣	الثقة بالنفس	٦	*٠,٧٢	*٠,٦٩	*٠,٧١
٤	الخوف	٦	*٠,٧١	*٠,٧٩	*٠,٧٥
٥	الناحية البدنية	٥	*٠,٦٨	*٠,٧٣	*٠,٧٠
٦	الدافعية	٧	*٠,٧٥	*٠,٧٢	*٠,٧٦
٧	الروح المعنوية	٦	*٠,٧٢	*٠,٧١	*٠,٧٤

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (١٦) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٦٨٦ - ٠.٧٥٥) بمعادلة " سيبرمان وبراون " وقد تراوحت ما بين (٠.٦٨٢ - ٠.٧٩٠) بمعادلة " جتمان " وقد تراوحت ما بين (٠.٧٠٥ - ٠.٧٨٣) بمعادلة " ألفا كرونباخ " مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي.

رابعاً:

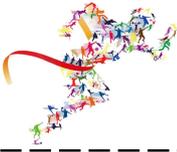
## ١- البرنامج (النفسي - التعليمي) مرفق (٧)

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى خفض مستوى التردد النفسي في تعليم سباحة الزحف على البطن وتحسين مستوى الأداء المهاري لدى الطالبات المترددات.

أسس وضع البرنامج:

- ١- ملائمة البرنامج المقترح لعينة البحث الذي صمم من أجلها.
- ٢- الإحماء الجيد (أرض - مائي) (١٠) ق لتهيئة الجسم للجزء التعليمي.
- ٣- التدرج من السهل إلى الصعب في تعليم المهارات.
- ٤- عدم الانتقال من جزء إلى آخر إلا بعد إتقان جميع الطالبات له.
- ٥- مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.
- ٦- استخدام أساليب التشجيع والتحفيز (المعنوية - المادية).



٧- إستخدام ألعاب أثناء الإحماء والتهدئة لإثارة الحماس وإضفاء المتعة على الطالبات.

### محتوي البرنامج مرفق (٨) الجزء النفسي:

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والأبحاث والدراسات المرجعية ورأي السادة الخبراء مرفق (١) فى تحديد المضمون النفسي للبرنامج وذلك بهدف تحديد أهم المتغيرات النفسية التى تساعد على خفض مستوى التردد النفسي وتم تحديد أهم المتغيرات التى حصلت على أكثر من ٨٠٪ وهي:

(حالة الوعي) (العقل الواعي) - إيقاف الأفكار السلبية - التفكير المنطقي - الحديث الذاتى الإيجابي - الكفاءة البدنية المدركة - تقدير الذات - فاعلية الذات).

### الجزء التعليمي:

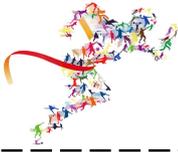
بعد الإطلاع على المراجع العلمية والأبحاث والدراسات المرجعية ورأي السادة الخبراء فى مجال السباحة مرفق (١) لتحديد المحتوى التعليمي للبرنامج المقترح ويتضمن:-

تدريبات تعليمية لإكتساب (مهارات الثقة مع الماء - مهارة الطفو والوقوف من وضع الطفو - الوقوف فى الماء - الطفو والإنزلاق - الطريقة الصحيحة لأداء ضربات الرجلين - الطريقة الصحيحة لأداء حركة الذراعين - الطريقة الصحيحة لأداء التنفس - الربط والتوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس).

### المدة الزمنية للبرنامج:

بعد إستطلاع آراء الخبراء تم تحديد زمن تطبيق البرنامج ككل وهو (١٠) أسابيع كما تم تحديد زمن الوحدة التعليمية بزمن قدره (٦٠) ق بواقع وحدة تعليمية واحدة تطبق يوم الاربعاء من كل اسبوع حسب جدول الفرقة الاولى بجامعة بنها , ويتم التدرج فيها لإتقانها , أى إجمالى (١٠) وحدة تعليمية موزعة كالاتى:

- (٢٠) ق للجزء النفسي.
- (١٠) ق للجزء التمهيدي.
- (٥) ق إحماء أرض.
- (٥) ق إحماء مائى.
- (١٥) ق للجزء التعليمي.
- (٤٠) ق النشاط التطبيقي .
- (٥) ق للجزء الختامي.



### الدراسة الإستطلاعية للبرنامج:

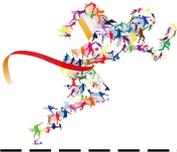
قامت الباحثة بتطبيق وحدة من وحدات البرنامج (النفسي - التعليمي) المقترح على العينة الإستطلاعية التي قوامها (٢٠) طالبة وذلك بهدف:

- ١- التأكد من صلاحية البرنامج للتنفيذ.
  - ٢- معرفة كيفية تطبيق الجزء النفسي للبرنامج.
  - ٣- التأكد من مناسبة الجزء التعليمي لأفراد عينة البحث ومدى إستجابة الطالبات للبرنامج.
  - ٤- التعرف على الصعوبات التي سوف تواجه الباحثة عند تنفيذ البرنامج.
- ٢- التصميم التعليمي المقترح للبرنامج (الرسوم المتحركة) مرفق (٩):
- أ- مرحلة الإعداد:

وفى هذه المرحلة قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات والبحوث التي تناولت إعداد البرامج التعليمية باستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة ومنها دراسة "عبدالعزیز محمد عبد العزيز" (٢٠٠٣م) (١٨)، ودراسة "منار خيرت على" (٢٠١٠م) (٣٦)، ودراسة "حسنين عبد الواحد شعلة" (٢٠١٣م) (١١)، ودراسة "هاني أحمد عبد العال" (٢٠١٥م) (٤٠)، وقامت بوضع السيناريو الخاص ببرمجية الرسوم المتحركة.

#### ب- مرحلة التنفيذ:

- تنظيم محتوى البرمجية:
- استعانت الباحثة باللوحات التصويرية بعد الإطلاع على وثائق التصميم المعروفة لـ "لموريس، بنزل " Morreis، Bunze".
- يتم تقديم محتوى البرنامج باستخدام مجموعة من الوسائل مثل (النص المكتوب- الكلمات المنطوقة - المؤثرات الصوتية - الرسوم المتحركة - الفيديو).
- تنظيم شاشات البرمجية بشكل جيد وألا تكون مزدحمة حتى يسمح بالاستفادة من مساحتها الكلية.
- عرض المعلومات بطريقة شيقة ومتناسقة.
- عندما يكون الاهتمام بالمعلومات أكثر من الصورة توضع الصورة على الجانب ويكون الكلام في الوسط والعكس صحيح.
- دعم الشاشات بلقطات الفيديو والصور والصوت والرسوم المتحركة حتى تعمل على جذب انتباه الطالبة أثناء مشاهدتها البرمجية.
- إمكانية تحكم الطالبة في الجزء المراد تعلمها، والمعدل الزمني لعرض المعلومات.
- أن تحتوي كل شاشة على نشاط واحد على الأكثر.



### - الرسوم المتحركة:

بعد إنتهاء الباحثة من السيناريو قامت الباحثة بتصوير اجزاء سباحة الزحف على البنطن بالاضافة إلى التدريبات الخاصة بكل جزء على شرائط فيديو ثم قامت بتجزئة كل جزء من السباحة مع التدريبات الخاصة بها على حدة عن طريق برنامج Windows Movie Maker.

- **لقطات الفيديو:** تم تجميع الرسومات الخاصة بأجزاء السباحة التي يتم تعليمها وتكوين لقطات الفيديو المعبرة عنها ووضعها على أسطوانة لاستغلالها في البرمجية.  
- **المادة التعليمية المكتوبة:** تم جمعها من المراجع العلمية المتخصصة وكذلك من خلال شبكة الانترنت.

- **الموسيقى:** تم استخدام مقطوعات موسيقية تعليمية مصاحبة للبرمجية.

- **المؤثرات الصوتية:** قامت الباحثة باستخدام بعض المؤثرات الصوتية أثناء عرض البرمجية وخاصة في أسئلة التقويم في حالة الإجابة الصحيحة وفي حالة الإجابة الخاطئة.

### - مرحلة تنفيذ البرمجية:

قامت الباحثة بإعداد البرنامج الخاص بالبرمجية عن طريق برنامج Microsoft Power point وقامت الباحثة بتصميم البرنامج عن طريق السيناريو الذي قامت بوضعه من قبل وتم تقسيم الاسطوانة إلى أجزاء كل جزء يحتوى على ستة محاور (الخطوات الفنية - الخطوات التعليمية - رسوم متحركة- فيديو للجزء - تدريبات لتنمية المهارة - أسئلة التقويم) ثم قامت الباحثة بوضع لقطات الفيديو والتدريبات الخاصة بكل جزء من اجزاء السباحة في البرمجية، وتم تحميل نسخة من البرمجية على CD مسجل ليتعامل معها الطالبات بعد ان يتم تدريبهم على كيفية الاستخدام للرجوع اليها في حالة ظهور اخطاء حيث يوجد نص مكتوب لكل جزء، وبعد الانتهاء من البرمجية قامت الباحثة بعرضها على مجموعة من الخبراء مرفق(٩).

### - مرحلة التقويم:

وقد قامت الباحثة بتقويم البرمجية بطريقتين:

### الطريقة الأولى:

قامت الباحثة بإعداد الاسطوانة وقامت بعرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال السباحة للتأكد من مدى مناسبتها من حيث المحتوى والأهداف والشكل العام، وإقتراح أية تعديلات.



### الطريقة الثانية:

وفيها قامت الباحثة بتطبيق وحدتين من البرمجية على العينة الاستطلاعية وعددهم (٢٠) طالبة، وذلك بهدف التعرف على ملاحظات الطالبات حول البرمجية ومدى مناسبتها لهن وزمن استخدامها.

### ثانياً: إجراءات البحث

#### القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة حيث تم قياس مستوى الاداء المهارى لسباحة الزحف على البطن، يوم الاربعاء ١٠/٢ / ٢٠٢٤م طبقاً للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار.

#### تطبيق البرنامج المقترح (النفسي - التعليمي):

تم تطبيق التجربة الأساسية للبحث على مجموعتي البحث، التجريبية باستخدام برنامج مقترح علي التردد النفسي ومستوي الأداء المهاري لسباحة الزحف علي البطن المدعم بالرسوم المتحركة، والضابطة باستخدام الأسلوب المتبع (الشرح والنموذج)، وقد استغرق تطبيق البرنامج (١٠) أسابيع في الفترة من الاربعاء ١٠/٢ / ٢٠٢٤م إلى الاربعاء ١٢/١١ / ٢٠٢٤م بواقع (١) وحدة تعليمية كل أسبوع، وزمن الوحدة (٦٠) دقيقة مرفق (١١).

#### القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث وتحت نفس الظروف والشروط التي تم فيها إجراء القياسات القبلية وذلك يومي الأربعاء الموافق ٢١ ،

١٢ / ٢٠٢٤م

#### المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- معامل ألفا كرونباخ.
- والتجزئة النصفية، معامل الارتباط.
- اختبار "ت" لدلالة الفروق



عرض ومناقشة النتائج  
أولاً: عرض النتائج:

### جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في

التردد النفسي ومتغيرات الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن ن=٢٥

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات	م
	ع	م	ع	م		
١٩,٤٥	١,٩٦	٩,١٥	٢,٦٧	٢١,٦٠	البيئة التعليمية	التردد النفسي
٢٠,٣٥٧	١,٨٥	٨,٠٩	٢,٥٨	١٨,٧٣	العلاقات المتبادلة	
١٨,٩٦	١,٥٠	٦,٣١	١,٨٦	١٥,٦٥	الثقة بالنفس	
١٧,٢٧٩	١,٢٣	٦,١٨	٢,٣٨	١٦,٦٧	الخوف	
١٧,٦٥	١,١٥	٦,١٤	١,٨٥	١٣,٧٨	الناحية البدنية	
١٨,٣٨	١,٧٧	٧,٣٥	٢,٤٩	١٨,٦٣	الدافعية	
٢٠,٥٥	١,٤٣	٦,٢١	٢,٧١	١٦,٣٢	الروح المعنوية	
٤,١٤	0.٠٨	٧,٧١	0.١٣	6.41	الطفو والانزلاق على البطن	مستوى
٣,١٤	٠,١١	٧,٧٠	٠,١٠	6.30	ضربات الرجلين	الاداء
٤,١٧	0.٠٩	٧,٦٤	0.11	6.32	حركات الذراعين	المهارى
٣,١٤	0.12	6.38	0.12	6.38	التنفس المنتظم	لسباحة الزحف
٩,١٩	٠,٢٤	30.75	0.21	25.42	مستوى سباحة الزحف على البطن	على البطن

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ =

يتضح من جدول رقم (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى في التردد النفسي ومتغيرات الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.



## جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

التردد النفسي ومتغيرات الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن

ن=٢٥

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	م
	ع	م	ع	م		
١,٩٨	٢,٣٣	٢٠,٩٠	٢,٤٧	٢١,٤١	البيئة التعليمية	التردد النفسي
١,٨٦	٢,٢٤	١٧,٨٩	٢,٣٩	١٨,٣٤	العلاقات المتبادلة	
١,٧٢	١,٧٦	١٥,١٣	١,٨٠	١٥,٤٤	الثقة بالنفس	
١,٧٠	١,٦٩	١٥,٢٤	١,٨٦	١٥,٧٢	الخوف	
١,٧٠	١,٥٥	١٢,٧٦	١,٧٣	١٣,٥٩	الناحية البدنية	
١,٨٥	٢,٣٨	١٨,٢٢	٢,٥٧	١٨,٥٦	الدافعية	
١,٢٣	١,٤٠	١٥,٣١	١,٧٦	١٥,٨٧	الروح المعنوية	
٨,١٣	0.٠٨	٦,٨٣	0.١٥	6.١٣	الطفو والانزلاق على البطن	مستوى الإداء المهاري لسباحة الزحف على البطن
٥,١٩	٠,٠٩	٦,٩٧	0.07	٦,٢٨	ضربات الرجلين	
٨,١٩	0.٠٨	٦,٩٨	0.09	6.28	حركات الذراعين	
٩,١٧	0.09	6.97	0.11	6.32	التنفس المنتظم	
٨,٢٠	٠,١٧	27.85	0.١٧	٢٠,٢٥	مستوى سباحة الزحف على البطن	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ =

يتضح من جدول رقم (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في التردد النفسي ومتغيرات الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.



## جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في التردد النفسي ومتغيرات الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن

"ن=١=٢=٢٥"

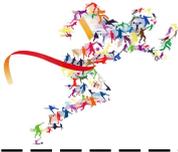
م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
التردد النفسي	البيئة التعليمية	١٩,٢٩	٢,٣٣	٢٠,٩٠	١,٩٦	٩,١٥
	العلاقات المتبادلة	١٩,١٠	٢,٢٤	١٧,٨٩	١,٨٥	٨,٠٩
	الثقة بالنفس	١٨,٦٨	١,٧٦	١٥,١٣	١,٥٠	٦,٣١
	الخوف	٢١,٢٦	١,٦٩	١٥,٢٤	١,٢٣	٦,١٨
	الناحية البدنية	١٦,٨٠	١,٥٥	١٢,٧٦	١,١٥	٦,١٤
	الدافعية	١٧,٩٦	٢,٣٨	١٨,٢٢	١,٧٧	٧,٣٥
	الروح المعنوية	٢٢,٣٠	١,٤٠	١٥,٣١	١,٤٣	٦,٢١
مستوى الاداء المهاري لسباحة الزحف على البطن	الطفو والانزلاق على البطن	٨,١٣	0.٠٨	٦,٨٣	0.٠٨	٧,٧١
	ضربات الرجلين	٥,١٩	٠,٠٩	٦,٩٧	٠,١١	٧,٧٠
	حركات الذراعين	٨,١٩	0.٠٨	٦,٩٨	0.٠٩	٧,٦٤
	التنفس المنتظم	٩,١٧	0.09	6.97	0.12	6.38
	مستوى سباحة الزحف على البطن	٨,٢٠	٠,١٧	27.85	٠,٢٤	30.75

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ =

يتضح من جدول رقم (١٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعديين في التردد النفسي ومتغيرات الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن قيد البحث.

## مناقشة النتائج:

تشير نتائج جدول رقم (١٧) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التردد النفسي ومستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدي، وترجع الباحثة ذلك إلى تأثير البرنامج النفسي التعليمي المقترح والذي تم فيه توظيف المهارات النفسية المختلفة من الحديث الذاتي الإيجابي وهو من أكثر المهارات النفسية أهمية وتعزيزها وكذلك استخدام أسلوب إيقاف الأفكار السلبية التي تفكر فيها الفتيات مما يساعد الفتيات على أن تتوقف عن أفكارها السلبية عن نفسها وعن قدراتها وإمكاناتها



مما يقلل من التردد النفسي لديهم في المواقف المختلفة التي تتعرض لها كما أن الجزء النفسي للبرنامج إشتل على تنمية تقدير الذات البدنية فمن خلال تعليم الطالبات لسباحة الزحف على البطن ساعد ذلك على تقديرهن لصفاتهم البدنية التي يتمتعن بها وأنهن لديهن القدرة على تعلم رياضة بها نسبة من المخاطرة كالسباحة مما ساعدهن على إدراك مواطن القوة البدنية لديهن وساعدهن على زيادة ثقتهن في قدراتهن وكذلك استخدام فاعلية الذات والتي ساعدت الطالبة على مواجهة متطلبات الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن وأنها قادرة على النجاح وكذلك استخدام دافعية الكفاءة البدنية المدركة في الجزء النفسي من البرنامج والتي ساعدت الطالبات على التعرف على أن كل الأفراد لديهم بالفطرة دافعية كى يكونوا أكفاء في جميع جوانب ومجالات الإنجاز البشري ويؤكد " طارق بدرالدين " (٢٠١٦) (١٧) أن الرعاية النفسية تعد أحد الجوانب الهامة في إعداد الرياضى حيث تمثل نسبة الرعاية النفسية ٣٥٪ بالنسبة لباقي جوانب الإعداد الأخرى

ويرى " مصطفى باهى وآخرون " (٢٠٠٢) (٣٥) أن النجاح الناتج من إرتفاع مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة له أثر كبير إذ أن التحصيل المرتفع يتبعه عادة تقدير ورضا من الطالب ومن المحيطين به سواء من المدرسات أو من الزملاء وهذا بدوره يؤدي إلى ثقة الطالب بنفسه وشعوره بالإرتياح أما الرسوب والفشل الناتج عن إنخفاض المستوى في الأداء نتيجة تحقيق رقم أو زمن أو مسافة صغيرة يتبعه في العادة تأنيب للنفس ولوم الآخرين وشعوره بعدم الإرتياح والرضا عن النفس لذا يجب على المعلمين تشجيع الطلبة وحث الحماس في نفوسهم وزيادة الثقة إلى مستوى أحسن كل ذلك يساعد على النجاح والتفوق.

**كما تعزى الباحثة** خفض مستوى التردد النفسي في القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية نتيجة إشتراك الطالبات في البرنامج كمجموعة زاد من فرصة التفاعل الإجماعي الإيجابي بين الطالبات وبعضهن وتكوين صداقات وعلاقات إجتماعية جديدة وأصبح هناك إرتياح وقدرة على التعبير عن الذات مع الآخرين سواء داخل الوسط المائي أو خارجه، حيث أشارت دراسة " حسام عبد العزيز محمد جودة " (٢٠١٥) (١٠) والتي أشارت نتائجها أن برنامج الألعاب الترويحية الرياضية ساهم في خفض التردد النفسي لدى ناشئ كرة القدم. ينخفض مستوى التردد النفسى بمعدل ملحوظ لدى الناشئين الأكثر تدريباً في كرة القدم، ويدعم ذلك مايشير إليه كلاً من " أسامة كامل راتب " (١٩٩٨) (٢)، ووفيقة سالم " (٢٠٠٠) (٤١) في أن السباحة رياضة ترويحية ومحبة إلى النفس وتساهم في علاج كثير من المشكلات النفسية كالإنطواء والخجل والتردد وتساعد على الإرتقاء بكفاءة الفرد البدنية والنفسية والاجتماعية وتزيد الثقة بالنفس.



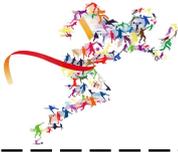
ويري طارق بدر الدين (٢٠١٤م) (١٦) إلى أن الرعاية النفسية تعد أحد الجوانب الهامة في اعداد الرياضي , حيث تمثل نسبة الرعاية النفسية (٣٥%) بالنسبة لباقي جوانب الإعداد الأخرى

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التردد النفسي ومستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدي ".

كما تشير نتائج جدول رقم (١٨) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التردد النفسي ومتغيرات الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدي وترجع الباحثة ذلك إلى إستخدام الطريقة التقليدية المتبعة في المحاضرة والمتمثلة في الشرح وإعطاء فكرة واضحة عن الأداء الصحيح وكذلك عمل نموذج لمهارة سباحة الزحف على البطن ثم الممارسة والتكرار من جهة الطالبات ثم التغذية الراجعة من جانب الباحثة وتصحيح الأخطاء وتوجيههن أثناء الأداء مما يتيح التعلم بصورة سليمة مطابقة للأداء الفني للمهارة، كما ترجع الباحثة هذه النتيجة أن التعلم بشكل جماعي للطالبات في المجموعة الضابطة ومحاولة كل واحدة منهن أن تبرز تفوقها على زميلاتها في مستوى الأداء المهاري لكل جزء من أجزاء الأداء ساهم في خفض مستوى التردد النفسي، ويتفق ذلك مع كلاً من "برتشneider Brett Schneider" (٢٠٠١م) (٤٣)، نيكولزارت وساندرا سيمبكين "Nicolezarrett & Sandra Simpkins" (٢٠٠٤م) (٤٨) إلى أن ممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية تساعد على التكيف السلوكي والانفعالي والصحة النفسية كما حققوا نتائج مرتفعة في القدرات البدنية.

وترجع الباحثة أن عدم وجود فروق عالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة يدل على أهمية وجود الجزء النفسي للبرنامج وما يشتمل عليه من (حالة الوعي (العقل الواعي) - إيقاف الأفكار السلبية - التفكير المنطقي - الحديث الذاتي الإيجابي - الكفاءة البدنية المدركة - تقدير الذات - فاعلية الذات).

ويتفق هذا مع دراسة " لفته حميد سلمان" (٢٠١٠) (٢٢) " نغم صباح حاتم" (٢٠١٤م) (٣٧) والتي تشير نتائجهم إلى أن عدم تأكيد المدربين أثناء الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية على تعزيز الجانب النفسي أن سمة التردد النفسي لها بالغ الأثر في تحقيق النتائج داخل المباراة. دراسة "محسن محمد حسن وآخرون" (٢٠١٦م) (٢٤) دراسة " ثامر محمود ذنون" (٢٠١٢م) (٨) والتي تشير نتائجهم إلى وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين التردد النفسي وبعض السمات



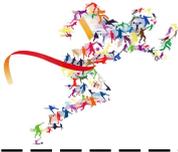
النفسية (الثقة بالنفس-الطلاقة النفسية) للاعبى الدوري الممتاز بكرة القدم وجود علاقة سلبية بين درجة التردد النفسي ومستوى الإنجاز للاعبى الالعب الفردية يعاني اللاعبين من درجة عالية من التردد النفسي والتي تنعكس سلبا على مستوى الأداء والإنجاز الرياضي لديهم، عدم إهتمام المدربين بالناحية النفسية للاعبين.

**وبهذا يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى التردد النفسي ومستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدي.**

تشير نتائج جدول (١٩) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين البعديين فى التردد النفسي ومتغيرات الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

**وترجع الباحثة** هذه الفروق لتأثير البرنامج النفسي التعليمي المقترح من الباحثة وبخاصة الجزء النفسي والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية دون الضابطة والذي أدى إلى تعزيز الثقة بالنفس للطالبات ولكونهن مارسن رياضة محببة للنفس من خلال الجزء التعليمي للبرنامج والتدرج فى تعلم الفتيات لمتغيرات الأداء المهاري من (الطفو والإنزلاق علي البطن وضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس المنتظم والمستوى الكلي للأداء) مما ساعد على إزالة عامل التردد من الماء وقدرة الطالبات على الأداء الذى أدى إلى تقديرهن لصفاتهم البدنية التى يتمتعن بها وأنهن لديهن القدرة على تعلم رياضة كرياضة السباحة والنجاح فى تعلم متغيرات الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن كما تعزى الباحثة هذه الفروق إلى أن الجزء النفسي للبرنامج جعلهن قادرات على تخطى المواقف التى تؤدي لإهتزاز ثقتهن بأنفسهن كما أن المواقف المختلفة التى تتولد أو تحدث أثناء الجزء التعليمي للبرنامج والمواقف الإجتماعية والإختلاط بزميلات المرحلة السنية الواحدة فى مواقف البرنامج المختلفة أدت إلى خفض مستوى التردد النفسي وكذلك خبرات النجاح والفشل أثناء تطبيق البرنامج أكسبت الفتيات القدرة على تقبل خبرات الفشل دون أن تهتز ثقتهن بأنفسهن مما ساعد على إكتساب الثقة بالنفس وخفض مستوى التردد النفسي.

**ويرى "أحمد فوزى أمين" (٢٠٠٦) (١) أن برامج الإعداد النفسي تعمل على الإهتمام بالناحية النفسية للاعبين مما يساعد على تنمية الثقة بالنفس والرياضى الذى يتمتع بهذه السمة غالبا ما يعمل فى هدوء ولا يعتره الخوف ويؤمن بضرورة بذل الجهد ويستخدم نواحي قوته فى الوصول إلى أفضل النتائج كما أنه يستطيع تقدير ذاته ويرحب بالنقد من الآخرين ويقوم بتقديمه فى ضوء قدراته وإستعداداته الشخصية ومن أهم الإجراءات المتبعة لتنمية هذه السمة تحديد أهداف ومسئوليات**



واضحة ومحددة للرياضي تتناسب مع قدراته، توفير فرص النجاح التي تتناسب مع قدراته وإستعداداته ، تجنب تحميله مسئولية الفشل وخاصة أمام زملائه ، تشجيعه على تحليل أدائه ويتفق ذلك مع دراسة "نهلة أحمد درويش" (٢٠١٠م) (٣٨) والتي أشارت نتائجهم إلي أن البرامج التعليمية والبرامج النفس - حركية لها تأثير إيجابي على تنمية الثقة بالنفس وخفض مستوى الخجل للفتيات المراهقات و دراسة "نهال صلاح عبادة" (٢٠١٠) (٣٩) إلى أن البرنامج المستخدم أدى إلى إنخفاض درجة القلق وتحسين مستوى الأداء في السباحة لدى طالبات المجموعة التجريبية ودراسة " حسام عبدالعزيز محمد جودة" (٢٠١٦م) (١٠) والتي أشارت نتائجها أن برنامج الألعاب الترويحية الرياضية ساهم في خفض التردد النفسي لدى ناشئ كرة القدم. ينخفض مستوى التردد النفسي بمعدل ملحوظ لدى الناشئين الأكثر تدريباً. وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على أنه

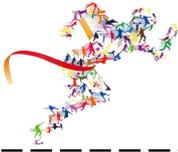
وتشير كل من إيمان الياس عزو (٢٠١٣م) (٦) ، علي مطير حميدي (٢٠١٥م) (٢٠) ، طارق محمد بدر الدين وحسين السعيد عبد المجيد (٢٠١٦م) (١٧) علي أن الاستجابة الانفعالية هي من الأهمية التي يوضح مستواها مدي عدم التأثير للإنفعالات للاعبات علي سلوكهم وعلي آرائهم ، كما أنها ترتبط بالتردد النفسي بمعنى أنه كلما قل التردد النفسي زادت الاستجابة الانفعالية وأنه عندما يزيد التردد النفسي تقل الاستجابة الانفعالية وتظهر لدينا نتائج غير مرضية في مستوي الأداء .

: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في التردد النفسي ومستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن لصالح المجموعة التجريبية.

#### الإستخلاصات والتوصيات

#### الإستخلاصات:

- ١- البرنامج النفسي التعليمي المقترح والطريقة التقليدية المتبعة في المحاضرة أثرا إيجابياً على تعلم سباحة الزحف على البطن للطالبات.
- ٢- البرنامج النفسي - التعليمي المقترح من الباحثة أكثر تأثيراً وإيجابية عن الطريقة التقليدية في تنمية خفض مستوى التردد النفسي للطالبات.
- ٣- البرنامج النفسي التعليمي المقترح من الباحثة أكثر تأثيراً وإيجابية عن الطريقة التقليدية في تعلم مهارات سباحة الزحف على البطن للطالبات.
- ٤- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث.



### التوصيات:

- ١- الإستعانة بالبرنامج (النفسي - التعليمي) المقترح الذي تم تطبيقه في هذا البحث في محاضرات السباحة.
- ٢- الاهتمام بالجوانب النفسية لممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة في جميع المراحل السنية وإستغلال الممارسة الرياضية في تنمية المهارات النفسية لديهم.
- ٣- إجراء دراسات أخرى تتناول تأثير الممارسة الرياضية على الجوانب النفسية الأخرى للطالبات لمساعدتهن على النمو النفسي السليم.
- ٤- الإهتمام بعقد دورات وندوات علمية لتنمية النواحي الإنفعالية الإيجابية للطالبات ومواجهة النواحي السلبية.
- ٥- تطبيق موضوعات الإرشاد النفسي الموجودة في مقرر علم النفس الرياضي لما يحتوي عليه من أساليب وطرق علاجية وتربوية تساعد كلاً من القائمين بالتدريس والطالبات على تحقيق الأهداف التربوية والنفسية المنشودة لإثراء العملية التعليمية.
- ٦- أهمية الدمج والتكامل بين الجانب النفسي والبدني والمهاري لتحقيق أقصى إستفادة في تطوير دقة الأداء
- ٧- ضرورة أن يكون هناك أخصائي نفسي رياضي معد إعداداً جيداً في كل مؤسسة رياضية



## المراجع

### أولا : المراجع العربية

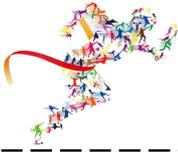
- ١- أحمد فوزي أمين (٢٠٠٦م): مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم- التطبيقات)، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٢- أسامة كامل راتب وعلي ذكي (١٩٩٨م): تعليم السباحة، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٧م): علم نفس الرياضة والمفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- إشراق غالب عودة وعذراء عبدالله (٢٠١٥): التردد النفسي وعلاقته بأداء مهارة الدحرجة الامامية علي عارضة التوازن لدى لاعبات الجيمانستيك، العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الثالث كلية التربية الرياضية بنات جامعة بغداد، العراق.
- ٥- اكرام السيد السيد ودعاء محمد كامل (٢٠١٨م) : أثر برنامج مقترح علي الثقة بالنفس والتردد النفسي وبعض متغيرات الأداء المهاري لسباحة الزحف علي الظهر ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد الأول للنصف الأول للأبحاث العلمية ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق .
- ٦- إيمان إلياس عزو (٢٠١٣م) : الإستجابة الإنفعالية وعلاقتها بأداء مهارتي الإرسال المواجه من الأعلى والضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة ، مجلة كلية التربية الأساسية ، المجلد (١٩) ، الإصدار (٧٨) ، جامعة المستنصرية ، العراق.
- ٧- إيناس السيد أحمد صالح ( ٢٠٢٤م): " فاعلية برنامج مقترح علي التردد النفسي ومستوي الأداء المهاري لسباحة الزحف علي الظهر" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.
- ٨- ثامر محمود ذنون (٢٠١٢م): التردد النفسي للاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل للألعاب الفردية وعلاقته بمستوى انجازهم، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد (١٢)، العدد (١)، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل بالعراق.
- ٩- جميل كاظم جواد (٢٠٠٨م): بناء مقياس التردد النفسي لدى متعلمي السباحة عند أداء مهارة القفز العمودي إلى الماء على القدمين، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١، العدد ٩، كلية التربية الرياضية جامعة بابل، العراق.



- ١٠- **حسام عبد العزيز محمد جودة (٢٠١٦م):** تأثير برنامج الألعاب الترويحية الرياضية على مستوى التردد النفسي خلال الفترة الإنتقالية لدى ناشئ كرة القدم، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، رسالة دكتوراة غير منشورة، مصر.
- ١١- **حسنين عبد الواحد شعيلة (٢٠١٣م):** "استخدام الرسوم المتحركة على تعلم سباحة الزحف على الظهر للمبتدئين"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٢- **حسين على عباس (٢٠٠٩م):** "فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الحاسب الآلي على تعلم سباحة الزحف على البطن لتلاميذ المدارس الخاصة بدولة الكويت"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٣- **رعد رمضان أحمد (٢٠١٤م):** الاستجابة الانفعالية والتردد النفسي وعلاقتها بدقة التصويب بالهجمة المباشرة لدى لاعبي ولاعبات المباراة بسلاح الشيش "مجلة علوم الرياضة، المجلد الثامن، العدد ٢٧، كلية التربية الرياضية، العراق.
- ١٤- **ريسان خريبط (٢٠١٦م):** التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة.
- ١٥- **ستيفين ماك، جانا بلات (١٩٩٨م):** اتش تى ام ال ٤.٠، خبرة التدريب الجيد، ترجمة دار الفاروق، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٦- **طارق محمد بدر الدين (٢٠١٤م) :** الرعاية النفسية للناشئ الرياضي ، مؤسسة عالم الرياضة ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية .
- ١٧- **طارق محمد بدر الدين وحسين السعيد عبد المجيد (٢٠١٦م) :** أنماط السيطرة المخية وعلاقتها ببعض المهارات العقلية والإستجابة الإنفعالية للاعبي كرة القدم ، العدد الخاص بالمؤتمر العلمي بعنوان الرياضة والصحة والمرأة ، المقام خلال الفترة من ٥ إلى ٧/٩/٢٠١٦م ، صفاقس ، تونس.
- ١٨- **عبدالعزیز محمد عبد العزیز (٢٠٠٢م):** "تأثير برنامج بالرسوم المتحركة على سباحتي الزحف على البطن والظهر لدى المبتدئين"، رسالة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٩- **علي محمد زكي وآخرون (١٩٩٤م):** السباحة (تكنيك - تعليم - تدريب - انتقاء)، دار الفكر العربي.



- ٢٠- **علي مطير حميدي (٢٠١٥م)** : الثقة بالنفس وعلاقتها بسمات الاستجابة الإنفعالية لدى لاعبي فرق المراكز الأولى والأخيرة في الدوري العراقي الممتاز بكرة السلة للموسم (٢٠١٣م - ٢٠١٤م) ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد (٨) ، العدد (٥) ، جامعة الكوفة ، العراق.
- ٢١- **فراس عبد الحميد البدراني (٢٠١٨م)**: فلسفة التدريب الرياضي، المجلة العلمية لفنون وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٢٢- **لفتة حميد سلمان (٢٠١٠م)**: قياس التردد النفسي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية، المجلد (٩)، العدد (١٧)، كلية التربية جامعة ميسان بالعراق.
- ٢٣- **ماجد محمود محمد (٢٠١١م)**: "تأثير التغذية الراجعة باستخدام الطريقة البرمجية على تعلم المراحل الأساسية لسباحة الزحف على البطن لدى طلاب الفرقة الأولى في كلية التربية الرياضية بدمياط"، إنتاج علمي، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق، مجلد رقم ٤٥ العدد ٨٦، عدد أغسطس.
- ٢٤- **محسن محمد حسن وآخرون (٢٠١٦م)**: التردد النفسي وعلاقته ببعض السمات النفسية لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم، المؤتمر الدولي قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة.
- ٢٥- **محمد العربي شمعون (٢٠٠١م)**: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٦- **محمد حسن رخا (٢٠٠٣م)**: "وضع برنامج باستخدام الهيبريميديا لتعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٢٧- **محمد حسن علاوي (١٩٩٨م)**: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٨- **محمد حسن علاوي (١٩٩٨م)**: موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٩- **محمد سعد زغلول ، مكارم حلمي أو هرجه ، هاني سعيد عبد المنعم (٢٠٠١م)**: تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٣٠- **محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣م)**: القياس والتقويم في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.



- ٣١- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم (١٩٩٥م): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٢- محمد فتحي البحراوي (٢٠٠٧م): المبادئ العلمية في السباحة، دار الوفاء للنشر، القاهرة.
- ٣٣- محمد محمود حيلة (٢٠٠١م): التكنولوجيا التعليمية والمعلوماتية، دار الكتاب الجامعي.
- ٣٤- مسعد على محمود (٢٠١٧م): المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر.
- ٣٥- مصطفى حسين باهى وآخرون (٢٠٠٢م): الصحة النفسية فى المجال الرياضى (نظريات - تطبيقات)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٣٦- منار خيرت على احمد (٢٠١٠م): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام الرسوم المتحركة على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٣٧- نغم صباح حاتم (٢٠١٤م): مستوى التردد النفسي وعلاقته بدقة التهديف بكرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، المجلد (١٣)، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد بالعراق.
- ٣٨- نهال صلاح الدين سليمان (٢٠١٠م): فعالية برنامج إرشادى على درجة القلق ومستوى الأداء فى السباحة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، مجلد المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الأول، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة الهاشمية الأردنية.
- ٣٩- نهلة أحمد درويش (٢٠١٠م): برنامج "نفسى حركي" وتأثيره على الخجل ومستوى أداء مهارات الجمباز بالمدارس الثانوية المشتركة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ٤٠- هانى أحمد أحمد عبدالعال (٢٠١٥م): "تصميم برنامج جرافيك باستخدام الوحدات التعليمية النسقية وتأثيرها على نواتج تعلم بعض الجوانب المهارية والمعرفية للمبتدئين في كرة السلة"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٤٧) ج ٢ مايو.
- ٤١- وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٠م): " الرياضات المائية أهدافها وطرق تدريسها وأساليب تقويمها"، منشأة المعارف الإسكندرية.



٤٢- يحيى الحاوي وإسماعيل السيد (٢٠٠٤م): الموهبة الرياضية والإبداع الحركي (الباب الذهبي للدخول للرياضة العالمية)، المركز العربي للنشر.

#### ثانيا : المراجع الأجنبية

- 43- **Brett Shneider (2001)**:The effect of physical activity in the clubs and growth adolescents in Germany European- Journal. Of sport – science vol. (1)
- 44- **Callow N., Hard L., Hall C. (2001)**:"The effect of a motivational genial. Master imagery intervention of the Sprt Condense of High Level Bad Mintion Players". m.s physical health, physical educe and Revelation, Vol.15.
- 45- **Ellis, A. (2003)**: Self-confidence and rational emotive behavior therapy journal of cognitive psychology the raspy: an international quarterly vol,
- 46- **Hilgert, German (2007)**: Vergleich Eibar optima Len ausbildungvon leistungssc wimmenmit den realen gegebenheitin kleineren schwimmvereinen am beispiel der schwimmableilungde atsv tirschenreuch. schwimmen lernenand oplimieren band 4, Leipzig. ٥٧
- 47- **Nagla E. (2015)**: Impact of using some of mental strategies on the psychological hesitation and effectiveness of tactical activity of juniors' kumite, Journal of Physical Education and Sport, Vol (15) Issue (1),
- 48- **Nicole Zarrett & Sandra Simpkins. (2004)**: What is youth Doing in their leisure time? a poster session presented at, Biennial Meeting of SRA organized by Gender and achievement Research.
- 49- **richard h Cox, Jean-Cyrille Loq (2005)**. Psychologie Du Sport, DeBoeck, Bruxelle, p3.
- 50- **Richman's (2004)**. Anxiety. New York psychology press.
- 51- **Stuart Biddle (1995)**: European perspective on Exercise and sport psychology by Human kinetics publishers.
- 52- **Denhan & Henry (2002)**: Using Hypermedia Technology by animation Films to learn some of Basketball skills, National center for sports, east Lansing, Tully



ثالثاً: مراجع الإنترنت:

53-<https://www.rjeem.com/>

54-

<http://www.fotomaster.com/data/software/photoshop/hyper/hypercolor>