

تأثير برنامج تدريبي مصاحب بالتوجيه والارشاد النفسي

علي المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي

أ.م.د/ أسامة محمد الكيلاني (*)

د. إبراهيم حمدي إبراهيم يحيي (*)

العصر الحالي يشهد تطورات متسارعة يسعي الأفراد إلي مواكبتها لكي يحيون حياة طبيعية مستقرة، فالتطور دائم في حياة الأنسان نتج عنة تسارع في أحداث الحياة وأصبحت مليئة بالكثير من التعقيدات والمشكلات وزيادة المتطلبات، فالتسارع العلاقات الاجتماعية وارتفاع مستوي طموح الفرد وزيادة التنافس بين الناس وكذلك التصارع في القيم ما بين القديم والحديث أدي إلي ظهور الكثير من المشكلات والتي سببت الضغوط المختلفة بكافة أصنافها، وبعض الأشخاص لا يحتفظون بصحتهم الجسمية وسلامة أداثهم عند تعرضهم للضغوط النفسية المختلفة، ولا يملكون القوة والمقدرة علي التعامل مع تلك المتغيرات النفسية المختلفة فجعلتهم في حالة من الضغوط النفسية المستمرة وعدم القدرة علي مواجهتها، ولكي يستطيعوا التكيف والتوافق مع كل هذه المتغيرات النفسية والتي أصبحت الضغوط النفسية من مظاهر الحياة العصرية لدي العامة الناس وعند الطلبة في مراحل دراسته المختلفة وخصوصا في المرحلة الجامعية يحتاجون إلي التأهيل النفسي لكي يشعرون بالأمن والاطمئنان النفسي.

الرياضة في حياة الأنسان تحتاج إلي أفعال تطور وتبدع وتصحح أخطاء وتعالج مشاكل ومواضيع مختلفة في كل مجالات الرياضة، سواء من جوانب رياضية أو فنية أو تدريبية في أو في مجال اللعب والمنافسة، وهذا يعني البحث والاطلاع علي كل ما له علاقة بالرياضة والمقصود بها

(*) أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

(*) مدرس بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

العلوم المختلفة التي تسخر أهدافها بشكل علمي رائع لخدمة الجانب الرياضي، ومن أهم هذه العلوم علم النفس الرياضي.

وتعتبر المثبرات التي تتواجد في أي محفل رياضي أو عملي أو تعليمي لا بد أن يكون له تأثير حتي لو كانت بنسبة قليلة ولكن تحدث تغيرات وقد تولد استجابات مختلفة غير متوقعة لدي الرياضيين الذين يمتلكون خبرة تدريبية كبيرة أو غير رياضيين (الطلاب مثلا) حتي لو كان يمتلكون هذه العناصر اللياقة البدنية الخاصة بهذا النشاط الرياضي الذي يمارسه.

والأعداد النفسي هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك رياضي ايجابيا كلا من الأعداد البدني والمهاري والخططي للاعب والوصول إلي قمة المستويات الرقمية في الأنشطة الرياضية المختلفة.

ويشير **محمد حسن علاوي (٢٠٠١)** أن البحث عن الأسباب التي تؤثر في سلوك اللاعب ومن ثم الوصول إلي المخطط الذي ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطويع وتعديل السلوك الإنساني بما يساهم إيجابيا في الوصول إلي قمة في المستوى. (١١ : ٣٥)

يرتبط كل من التوجيه والإرشاد ارتباطا وثيقا، وهناك العديد من التعريفات للتوجيه والارشاد، وبالنظر إلى هذه التعريفات نجد انها جميعا تتفق على تحقيق أهداف واحدة.

فالتوجيه Guidance: عبارة عن مجموعة الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم نفسه على نحو أفضل، وأيضا فهم المشكلات التي يعاني منها، وتزويده بالمهارات اللازمة التي تمكنه من استغلال ما لديه من امكانيات ومهارات واستعدادات وقدرات وكذلك مساعدته على تحديد اهدافه في ضوء امكانياته الشخصية والبيئية، واختيار الطرق المناسبة لتحقيق تلك الاهداف مما يمكنه من حل مشكلاته بأسلوب علمي وعملي الأمر الذي يؤدي إلى توافقه مع نفسه ومع مجتمعه ويمتعه بالصحة النفسية.

والارشاد Counseling: عبارة عن علاقة ديناميكية بين المرشد (الأخصائي النفسي) والمسترشد (المبحوث) ولها هدف واضح محدد وهو مساعدة الفرد على تغيير سلوكه وفهم نفسه على نحو

أفضل وتفهم ظروفه الحالية والتموقع منه مستقبلا وحل مشكلاته وتنمية امكاناته المختلفة بما يحقق له مطالبه الذاتية في ضوء متطلبات المجتمع. وهكذا نجد أن هناك تطابق في أهداف كل من التوجيه والارشاد وفيما يلي عرض موجز لبعض تعريفات التوجيه والارشاد في المجال الرياضي.

التعريفات المختلفة للتوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي :

تعريفات المختلفة للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:

يعرف (محمد علاوي) التوجيه بأنه: مجموع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة اللاعب على أن يفهم نفسه ومشكلاته، وأن يستثمر إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات وميول وإمكانات بيئته فيحدد أهدافا تتفق وإمكانياته من ناحية وإمكانيات بيئته من ناحية أخرى نتيجة لفهمه لنفسه ولبئته، ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل، لكي يحقق أقصى ما يمكن من النمو والتكامل في الشخصية.

أما (حامد زهران) فإنه يعرف التوجيه والإرشاد النفسي بأنه عملية بناءه تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته، ويدرس شخصيته، ويعرف خبراته، ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته ويحل مشاكله في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحديد تحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصيا وتربويا ومهنيا، وزواجيا وأسريا.

ويرى (محمد العربي) أنه على الرغم من صعوبة وضع تعريف في هذا المجال إلا أنه يمكن القول أن التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي هو: عملية واعية ومتواصلة وخدمات مخططة ترمي إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي، والتغلب على مواجهة الضغوط النفسية، والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية بهدف تحقيق الانجازات الرياضية وتحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية.

ومن هذه التعريفات نجد أن التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي يتفق مع التوجيه والإرشاد النفسي في الأهداف العامة والتي تسعى إلى تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية للفرد.

أما الإرشاد النفسي الرياضي فهو يختلف تماما حيث يتعامل مع لاعبين في المجال الرياضي، أسوياء عاديين لديهم دوافع عالية لتحقيق إنجازات رياضية، وليس مشكلا نفسية تحتاج إلى علاج.

ويتميز الإرشاد النفسي الرياضي بأن له أهدافه الخاصة الواضحة وهي تطوير مستوى الأداء، ولا يتعامل إطلاقا مع الحالات المرضية ولا يستخدم الأدوية والعقاقير في إعداد اللاعب للمنافسات.

وفي الإرشاد النفسي الرياضي يقوم اللاعب بدور ايجابي في التعرف على مشكلاته ومحاولة إيجاد الحلول لها، وأن أحد الأهداف العامة هي توجيه الذات، وتدعيم استقلالية اللاعب واعتماده على نفسه في اتخاذ القرارات الهامة المؤثرة في أثناء المنافسات الرياضية.

ويتضح أيضاً من خلال التعريفات السابقة يتضح أن التوجيه والارشاد في المجال الرياضي هو تلك العملية المخططة التي تهدف الى مساعدة الفرد الرياضي لكي يفهم نفسه على نحو أفضل وذلك من خلال التعرف على شخصيته واتجاهاته واستعداداته وقدراته وخبراته وميولة وقيمه وعاداته واستجاباته السلوكية اتجاه المواقف المختلفة، وأيضا مساعده على تحديد مشكلاته وتنمية امكاناته المختلفة الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية والحركية، وتزويده بالمهارات التي تمكنه من حل مشكلاته في ضوء امكاناته الشخصية وظروفه البيئية مما يحق له التوافق في مختلف المجالات.

(١٠: ١٧-٢١)

ويرى الباحثان أن من أهم المؤثرات النفسية في تعلم وتدريب مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية (فوسبري) هو التردد النفسي في الأداء لطبيعة المسابقة أنها من المهارات المركبة والصعبة وخاصة عند الطيران وتعدية العارضة أو عند مرحلة أن يتطلب منة أن يجتاز ارتفاع أكبر لعارضة الوثب العالي في المحاولات القادمة.

يذكر **صدقي نور الدين (٢٠٠٤)** أن التردد النفسي هو حالة نفسية يصف بها الفرد عندما يحاول اتخاذ القرار وخاصة إذا كان هذا القرار مصيري فيتردد في اتخاذ القرار للأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة بالنفس أو الملل. (٤٥ : ٤)

ويشير الباحثان أن التردد النفسي هو السبب في الكثير من حالات الفشل في المجال الرياضي فنلاحظ مثلا أن طالبا ترد في أداء الوثب العالي عند ارتفاع معين، حيث إن تكون اسباب هذا التردد في الطالب نفسة أو أن تأتي من مصادر خارجية فاللاعب دائما يحتاج إلي تأكيد ذاته وهذا التأكيد يأتي من خبرات النجاح التي يحصل عليها ومن خلالها تزداد ثقته بنفسة، وأن اكتساب الثقة بالنفس ليس بالعمل السهل وأساسه المزاج النفسي الإيجابي، الذي يعد في مقدمة اسباب تفاؤله وبذل أقصى جهد بدني ممكن لتحقيق المستوى الرقمي المطلوب منة، فرما نجد طالب مزعزع الثقة وضعيف الشخصية ينهار نفسيا أمام زملائه لأبسط الأسباب ويندب لحظة لأبسط انتقاد من زملائه، كما أن المدرب المربي عنصر مهم من عناصر زرع الثقة بالنفس إذا كان هو نفسة ذات ثقة عالية بنفسة فالطالب أو الرياضي يميل إلي تقليد النموذج وإلي محاكاة مربية أو مدربة أو زملائه.

ويوضح محمد حسن علاوي أن هناك عوامل عديدة تساعد أو تقلل من ظهور التردد النفسي منها الآتي:

- ١- الملل: وهو من العوامل المهمة في ظهور التردد النفسي ويقصد به أن الشخص عندما يقوم بعمل معين لفترة طويلة بتردد أو ينفر من القيام بنفس العمل.
- ٢- معرفة الهدف: أن الرياضي الذي يتمرن نحو هدف معين سيكون له حافز في عملة وأن العمل من دون هدف هو عمل عقيم وممل.
- ٣- معرفة الشخص لقابليته ومدى نجاحه: أن الشخص الذي يعلم مدى تقدمه ومدى نجاحه سيتقدم أسرع من الشخص الذي يتدرب من دون معرفة.
- ٤- المكافأة والكلمات المشجعة: أن حصول الفرد الرياضي علي المكافأة لقيامه باستجابة معينة سيعزز الاستجابة المطلوبة منة.

- ٥- الاتجاه السلبي نحو ممارسة الفاعلية معينة: إن جاذبية الرياضي نحو فاعلية معينة دون سواها يعد وحدة حافزا لممارسة تلك الفاعلية إن الاتجاه النفسي السلبي نحو ممارسة رياضة يشكل خاصية مهمة من خواص ممارسة النشاط الرياضي.
- ٦- التفكير تحت أعباء نفسية كبيرة : ان التفكير تحت أعباء نفسية كبيرة وجهد بدني عالي يجعل الرياضي عرضة إلي التأخر في اتخاذ القرار.
- ٧- العلاقة السلبية بالمدرس أو المدرب : وهذه العلاقة نلمسها عند الطلاب الضعفاء بالرياضة إذا أنهم سيشعرون في الغالب بأن المدرس أو المدرب لا يفهمهم ولا يساعدهم.
- ٨- الإرادة: هي صفة آخري من صفات الطلاب الضعفاء، إذا أن فقدان الإرادة عادة يصاحبه فقدان العزم في التغلب علي الصعوبات في حالات التردد.
- ٩- الانطوائية: أن حالات الفشل المتكررة تؤدي أحيانا إلي الانسحاب من المجتمع.
- ١٠- الخبرة السابقة: إن الخبرة السابقة أثر مهم في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي قبل المباريات إذا أن الخبرة السابقة القليلة وقلّة التجربة سيعرض الرياضي إلي حالي حمي البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة أو مخفية.
- ١١- النمط الجسماني: إن الأنماط الجسمية الثلاثة (المكترز - العضلي - النحيف) صفات جسمية ونفسية وأن النمط الجسمي للفرد الرياضي يؤثر في شخصيته.
- ١٢- توفير عناصر الأمن: ينبغي توفير ومراعاة عناصر الأمن والسلامة والثقة بالنفس وخاصة بالنسبة للأداء الحركي الذي يتميز هذه المهارة بنسبة من الخطر التي تؤثر بالسلب علي الأداء الفرد الرياضي لهذه المهارة المؤداه. (١٢ : ١٥)
- ويؤكد الباحثان علي أن علم النفس الرياضي يعتبر من بين الفروع العلمية الذي أحتلت مكانا مرموقا في الآونة الأخيرة بين سائر علوم النفس الأخرى وعلوم الرياضة حيث أن هذه العلوم لديها التأثير الإيجابي علي مستوي الفرد غير رياضي بصفة عامة ولديها أيضا تأثيرها علي الفرد الرياضي بصفة خاصة.

وأن الإتقان الأداء المهارى بصفة عامة وفي مسابقات الميدان والمضمار بصفة خاصة تعتبر كأحدي المتطلبات الأساسية لتطوير الأداء فنيا ورقميا، وفي مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية (فوسبري) وهي أحدي مسابقات الميدان والمقرر دراسته في الفرقة الثانية لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا وهي من المسابقات التي تتميز بصعوبة ادائها حيث بدء تعلمها والتدريب عليها في مرحلة سنوية كبيرة لا تتناسب مع طبيعة الأداء المهارى وصعوبة المهارة وهي من المهارات المركبة والصعبة، لما تتطلبه من عناصر لياقة بدنية خاصة وهذا ربما يكون سببا في التردد النفسي عند الطلاب.

وتعتبر القدرات البدنية هي القاعدة الهامة في بناء وتقدم المتعلم في أي مجال من مجالات الألعاب والأنشطة الرياضية الأخرى ويعمل نمو القدرات البدنية علي تحسين أداء المهارات الجديدة المعقدة بسرعة وتشمل القدرات البدنية الأتية: (التحمل - القوة العضلية - القدرة العضلية - السرعة - المرونة - الرشاقة).

وهذا ما يؤكد جنسرين، فيشر **jensren & fisher** (٢٠٠٤) علي أن القدرات البدنية تعتبر حجر الأساس لجميع الناشئين والناشئات للأداء مختلف المهارات الحركية والوصول بهم إلي أعلى المستويات البدنية، إذا توافرت في الناشئين والناشئات هذه المتطلبات فانه يمكن الوصول إلي أعلى مستوي ممكن فكل قدرة بدنية معينة تتلاءم مع طبيعة هذه النشاط الرياضي تجعل الممارسة إيجابية بما يعود علي الناشئ بنتائج إيجابية مرجوة تحقيقها في المنافسات الرياضية (٢٠: ٧٤)

يتفق كل من جالاهيو **Gaiiahue** (٢٠٠٨)، كيدو **Kudo** (٢٠٠٨)، ميراي و وال **Murray & Wai** (٢٠٠٥) علي ضرورة توافر بعض القدرات البدنية الخاصة لارتباطها بإنجاز متغيرات العمل في النشاط الرياضي التخصصي حيث تتمثل هذه القدرات في المرونة والرشاقة والقوة والتحمل والتوافق والتوازن وسرعة رد الفعل والتي تتكامل مع بعضها في تأثير متبادل ومنتالي للإتتمام وإنجاز الحركة المؤدة بمستوي جيد. (٢١: ٢٢)، (٢٢: ٢)، (٢٣: ١٥)

ويري بسطويسي أحمد (١٩٩٧)، سعد الدين الشرنوبي، عبدالمنعم هريدي (١٩٩٨) أن مسابقة الوثب العالي من أقدم مسابقات الميدان وهي تتميز بصعوبة الأداء الحركي حيث يحتاج

المتسابق إلي استغلال كل القوي الجسم التي تتوافر لديه لاجتياز العارضة بشكل الجسم حول المحور الرأسي حيث يكون العمل ضد الجاذبية الأرضية وبقدم واحدة. (١ : ٣٣٦)، (٢ : ١٦٥) ويشير **طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٨)**، **محمد حسن ومحمد البديري (٢٠١٤)**، **محمد البديري (٢٠١٥)** أن مسابقة الوثب العالي تتطلب من المتسابق إنتاج دفع اضافي تضاف إلي جسمه باستخدام حركات الأطراف الحرة للتغلب علي قوة الجاذبية الأرضية لتحقيق اكبر مسافة رأسية وذلك من خلال مرحلة الارتقاء، أي أن الحركة لا تحدث من خلال الرجل المسئولة فقط ولكن هناك مشاركة فعالة لكل من رجل الارتكاز والجذع والذراعين، مما جعل الكثير من المدربين مهتمون بدرجة كبيرة بتطبيق قوانين الميكانيكا الحيوية علي الأداء الحركي بطريقة تضمن حسن استغلال القدرات البشرية وتحقيق أعلى درجات الإنجاز الرقمي لمتسابق الوثب العالي بالطريقة الظهيرية (فوسبري). (٥ : ٣٠٦)، (١٥ : ٥٣-٥٨)، (١٦ : ١٦٦-١٦٩)

وقد لاحظ الباحثان أنه وعلي الرغم من تمتع بعض اللاعبين بمستوي بدني مرتفع إلا أن هناك أخفاق في قدرتهم علي اجتياز العارضة عند ارتفاع معين، وذلك لعدم تأهيلهم من الجانب النفسي علي مواجهة مثل هذا الارتفاع.

وتتلخص مشكلة البحث لدي الباحثان في كونها محاولة علمية مقننة تهدف إلي بناء برنامج تدريبي مصاحب بالتوجيه والإرشاد النفسي للقدرة علي التغلب علي هذه الظاهرة (التردد النفسي في اتخاذ القرار المناسب) وخاصة عند مواجهة الطالب بظهرة للعارضة في مرحلة الطيران واجتياز عارضة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية (فوسبري) وتأثيرها السلبي علي الأداء المهاري وذلك وفقا للأسس علمية مدروسة.

ومن خلال ما سبق أتجه الباحثان لدراسة هذه المشكلة بأعداد مقياس للتردد النفسي وبناء عليية يتم تصميم برنامج التدريبي المصاحب بالتوجيه والإرشاد النفسي الذي يساعد علي حلها ومراعاة الجانب النفسي (التردد النفسي) والأعداد البدني والمهاري لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية (فوسبري) ومدى تأثيرها علي المستوى الرقمي الذي يحققه.

هدف البحث:

التعرف على تأثير برنامج تدريبي مصاحب بالتوجيه والارشاد النفسي علي المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي عينة البحث في متغير التردد النفسي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية (فوسبري) لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي عينة البحث في متغيرات القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية (فوسبري) لصالح القياس البعدي.

اجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهجين الوصفي والتجريبي وذلك لمناسبتهم لطبيعة البحث، وقد تم استخدام الباحثان المنهج الوصفي وذلك للتعرف على درجة التردد النفسي والمستوى الرقمي لدى طلاب الفرقة الثانية. كما تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة تجريبية لتطبيق البرنامج التدريبي المصاحب بالتوجيه والارشاد النفسي وذلك لخفض التردد النفسي وزيادة المستوى الرقمي في الوثب العالي بالطريقة الظهيرية (فوسبري).

مجتمع وعينة البحث:

يشتمل مجتمع البحث على طلبة الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية. جامعة طنطا في العام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢ وقد وعددهم (٦٤٠) طالب.

عينة البحث الوصفي:

تم تطبيق البحث الوصفي على عدد (٢٠٠) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الثانية وذلك لمعرفة ما مدى التردد النفسي لديهم وكذلك المستوى الرقمي في الوثب العالي بالطريقة الظهيرية (فوسبري).

عينة البحث التجريبية:

تم اختيار الباحثان عينة البحث التجريبية من الطلاب الحاصلين على درجة في مستوى التردد النفسي واقل مستوى رقمي في الوثب العالي بالطريقة الظهيرية (فوسبري) وقد أصبح عددهم (٢٠) طالب بعد استبعاد عدد (٣) طلاب ليس لديهم رغبة في المشاركة في التجربة وجدول (٢) ويوضح ذلك:

اعتدالية البيانات لعينة البحث الوصفي:

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لعينة البحث الوصفي البحث في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن=٢٠٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١٩.٧٠٠	١٩.٥٠٠	٢.١٠٨	٠.٤٧٨	٠.٨٠٠
٢	طول	سم	١٧١.٣٠٠	١٧٢.٥٠٠	٥.٧٣٢	٢.٧٥٢	٠.٠٩٧
٣	الوزن	كجم	٧٠.٠٠٠	٧١.٥٠٠	٤.٥٩٣	٠.٨٤٩-	٠.٢٢١
	المتغير النفسي						
١	مقياس التردد النفسي	درجة	١٦٣.٤٥٠	١٦٢.٥٠٠	٥.٥٤٨	٠.٢٠٤	٠.١٥٧-
	متغير المستوى الرقمي						
١	الوثب العالي	سم	١٣٧.٠٧٥	١٣٥.٠٠٠	٢.٤٧٠	١.٨٩٨-	٠.٣١٨

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.١٧٢

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣٣٧

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لكلتا مجموعتي عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

جدول (٢)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات افراد عينة البحث نحو مقياس التردد النفسي

م	البيان	التكرار	النسبة المئوية
١	مرتفع جدا	٢٣	٪١١.٥٠
٢	مرتفع	٢٥	٪١٢.٥٠
٣	الى حد ما	٤١	٪٢٠.٥٠
٤	منخفض	٧٧	٪٣٨.٥٠
٥	منخفض جدا	٣٤	٪١٧.٠٠
	المجموع	٢٠٠	٪١٠٠.٠٠

يوضح جدول (٢) التكرار والنسبة المئوية لاستجابات افراد عينة البحث نحو مقياس التردد النفسي ويتضح حصول عدد (٢٣) طالب على اعلى معدل للتردد النفسي بنسبة مئوية قدرها (١١.٥٠٪) بينما حصول عدد (٣٤) طالب على اقل معدل للتردد النفسي بنسبة مئوية قدرها (١٧.٠٠٪).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي المستوى الرقمي للطلاب في الوثب العالي بالطريقة الظهيرية (فوسبري) وفقا لأعلى معدل لتردد النفسي وأقل معدل لتردد النفسي لدى طلاب افراد عينة البحث

م	المستوى الرقمي	اعلى معدل لتردد النفسي ن=٢٣		اقل معدل لتردد النفسي ن=٣٤		فروق المتوسطات	قيمة ت	معدل التغير %
		س	ع±	س	ع±			
١	وثب عالي	١١٩.٦٠٠	٢.٥٣٤	١٤١.٩٧١	٣.١٧٦	٢٢.٣٧١	٢٠.٤٦٥	١٥.٧٥٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٦٧١

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المستوى الرقمي في الوثب العالي بالطريقة الظهيرية (فوسبري) وفقا لدرجة التردد النفسي ويتضح انخفاض المستوى الرقمي للطلاب اصحاب التردد النفسي المرتفع مقارنة بالطلاب اصحاب التردد النفسي المنخفض حيث حققت (ت) المحسوبة قيمة قدرها (٢٠.٤٦٥) ومعدل تغير (١٥.٧٥٧٪).

اعتدالية البيانات لعينة البحث التجريبية:

جدول (٤)

الدلالات الإحصائية لعينة البحث التجريبية في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقاطع	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١٩.٨٠٠	٢٠.٠٠٠	٠.٧٥٦	-٠.٣٤٩	٠.٦٨٥
٢	طول	سم	١٧١.٧٠٠	١٧١.٥٠٠	٢.٩٨٣	-٠.٠٩٤	٠.٤٢٢
٣	الوزن	كجم	٦٨.٤٠٠	٦٨.٠٠٠	٣.٥٠٢	١.٩١١	٠.٨٨٢
	الاختبارات البدنية						
١	سرعة دوران الذراع حول السلة	العدد	٣٤.٠٠٠	٣٤.٠٠٠	٢.١٠٣	-٠.٦١٢	٠.٥٦٦
٢	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	العدد	٢٥.٣٥٠	٢٥.٠٠٠	١.٨١٤	-٠.٨٦٨	٠.٧٠٩
٣	دفع كرة طبية باليدين ٣كجم	بالمتر	٥.٧١٥	٥.٨٠٠	٠.٤٣٧	-٠.٥٧٩	٠.٥٣٨
٤	الوثب العمودي طريقة الحائط (سارجنت)	سم	٣٢.٧٥٠	٣٢.٥٠٠	١.٣٧٢	-٠.٦٤٩	٠.٠٤٢
٥	ثني الجذع خلفا من الوقوف	سم	٨٢.٥٠٠	٨٢.٥٠٠	١.٢٣٥	-٠.١٥٢	٠.٠٠٠
٦	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	سم	٢٤.٢٠٠	٢٤.٠٠٠	١.٨٥٢	١.٣٤٥	٠.٩٤٥
٧	الجري متعدد الاتجاهات	بالثانية	٢٢.٣٥٠	٢٣.٠٠٠	١.٣٨٧	-٠.٥٥٣	٠.٧٠٧
٨	الجري المكوكي	بالثانية	٢١.٦٠٠	٢٢.٠٠٠	١.٢٣١	-٠.٧٣٥	٠.٤٤٤
	المتغير النفسي						
١	مقياس التردد النفسي	درجة	٢٣٣.٧٥٠	٢٣٢.٥٠٠	٩.١٢٧	-٠.٥٦٢	٠.٤١١
	متغير المستوى الرقمي						
١	الوثب العالي	سم	١١٩.٦٠٠	١٢٥.٠٠٠	٢.٥٣٤	-٢.١٨٣	٠.٢١٨

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٦٨٧

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية $0.05 = 1.347$

يوضح جدول (٤) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة في المتغيرات الاساسية قيد البحث قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (± 3) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: وسائل جمع البيانات:

- ١- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ٢- جهاز ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- ٣- جهاز وثب عالي.
- ٤- ساعة ايقاف رقمية.

ثانياً: أدوات جمع البيانات:

- ١- الاختبارات البدنية.
- ٢- مقياس التردد النفسي.
- ٣- استمارات تسجيل البيانات والنتائج.

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الاولى: (دراسة المعاملات العلمية للاختبارات البدنية):

معامل الصدق:

قام الباحثان بأجراء معامل الصدق للاختبارات البدنية عن طريق استخدام صدق المقارنة الطرفية (الإرباعى الاعلى - الإرباعى الادنى) على عينة قوامها (٢٠) طالب من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية وذلك في الفترة من ٢٤/١٠/٢٠٢١ إلى ٢٦/١٠/٢٠٢١ وجدول (٥) يوضح لك:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى
في الاختبارات البدنية لبيان معامل الصدق

ن=٢٠

م	الاختبارات البدنية	الإرباعي الأعلى ن=٥		الإرباعي الأدنى ن=٥		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا ٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
١	سرعة دوران الذراع حول السلة	٣٦.٦٥٠	١.٢٧٦	٣٢.١٣٠	١.٠٢١	٤.٥٢٠	٥.٥٣٢	٠.٧٩٣	٠.٨٩٠
٢	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	٢٨.٨٣٥	١.٠٢٩	٢٣.٦٨٥	٠.٨٧٢	٥.١٥٠	٧.٦٣٦	٠.٨٧٩	٠.٩٣٨
٣	دفع كرة طبية باليدين ٣ كجم	٦.١٠٠	٠.٣٥٤	٤.٧٠٠	٠.٣١٨	١.٤٠٠	٥.٨٨٤	٠.٨١٢	٠.٩٠١
٤	الوثب العمودي طريقة الحانط (سارجنت)	٣٤.٣٣٠	١.٥٨٧	٢٧.٧٨٠	٠.٩٣٢	٦.٥٥٠	٦.٤٣٥	٠.٨٣٨	٠.٩١٥
٥	ثني الجذع خلفا من الوقوف	٨٤.٥٢٥	٣.١١١	٧٤.١٥٠	٢.١١٦	١٠.٣٧٥	٥.٥١٥	٠.٧٩٢	٠.٨٩٠
٦	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	٢٦.٩٨٥	١.٧٣٣	١٧.٧٢٥	١.٤٢٧	٩.٢٦٠	٨.٢٥٠	٠.٨٩٥	٠.٩٤٦
٧	الجري متعدد الاتجاهات	١٩.٩٤٥	٠.٨٣٤	٢٥.٦٣٥	١.٢٨٩	٥.٦٩٠	٧.٤١٢	٠.٨٢٤	٠.٩٠٧
٨	الجري المكوكي	١٩.٦١٠	٠.٨١٧	٢٤.٢٤٠	١.١٨١	٤.٦٣٠	٦.٤٤٨	٠.٨٦٠	٠.٩٢٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لدى عينة التقنين في الاختبارات البدنية قيد البحث، كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير وصدق عالي.
ثبات الاختبار:

لإيجاد ثبات الاختبار وقام الباحثان باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على عينة البحث التي استخدمت في معامل الصدق و عددها (٢٠) عشرون طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتم إجراء التطبيق في ٢٧/١٠/٢٠٢١ وإعادة التطبيق تحت نفس الظروف في ٣١/١٠/٢٠٢١ بفارق زمني ٣ ايام بين التطبيقين وذلك لإيجاد معامل الارتباط كمؤشر لثبات الاختبارات، ويوضح جدول (٦) ثبات اختبارات القدرات البدنية المستخدمة (قيد البحث).

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق في الاختبارات البدنية لبيان معامل الثبات

ن=٢٠

معامل الارتباط	اعادة التطبيق		التطبيق		الاختبارات البدنية	م
	ع±	س	ع±	س		
٠.٩٦٨	٢.١٩٨	٣٥.٥٦٠	١.٦٢٧	٣٤.٣٩٠	سرعة دوران الذراع حول السلة	١
٠.٩٧٥	١.٦٣٤	٢٦.٣٨٥	١.٤٦٢	٢٦.٢٦٠	سرعة قبض ويبسط مفصل الفخذ	٢
٠.٩٨١	٠.٤٩٨	٥.٤١٥	٠.٥٣١	٥.٤٠٠	دفع كرة طبية باليدين ٣كجم	٣
٠.٩٦٢	٢.٠١٤	٣١.١١٠	١.٨٩٧	٣١.٠٥٥	الوثب العمودي طريقة الحائط (سارجنت)	٤
٠.٩٦٤	٤.٣٧٦	٧٩.٦١٥	٤.٨٧٦	٧٩.٣٣٨	ثني الجذع خلفا من الوقوف	٥
٠.٩٨٢	٢.١٨٨	٢٢.٣٨٠	٢.٤٤٣	٢٢.٣٥٥	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	٦
٠.٩٧٤	١.٢٦٤	٢٢.٧٤٠	١.٣٧٦	٢٢.٧٩٠	الجري متعدد الاتجاهات	٧
٠.٩٧٨	١.٢٦١	٢١.٨٩٠	١.٤٢٥	٢١.٩٢٥	الجري المكوكي	٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق اعادة التطبيق (اعادة تطبيق الاختبار) في الاختبارات البدنية لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات الاختبار.

الدراسة الاستطلاعية الثانية: (دراسة المعاملات العلمية لمقياس التردد النفسي):

أولاً: معامل الصدق:

١- صدق المحتوى:

قام الباحثان بإيجاد صدق المحتوى لمقياس التردد النفسي وذلك بعرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وبلغ عددهم (٣)، عدد (٣) في مجال تدريب مسابقات الميدان والمضمار، عدد (٣) مدربين مسابقات الميدان والمضمار بالأندية. مرفق (١) وقد اسفرت النتائج على اتفاق السادة الخبراء بعد مراجعته واستبعاد وتعديل بعض العبارات على قدرة المقياس على لقياس ما وضع من أجله، وتم وضع ميزان خماسي.

تأثير برنامج تدريبي مصاحب بالتوجيه والارشاد النفسي علي المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي

بطريقة ليكارت (مرتفع جداً ٥ درجات - مرتفع ٤ درجات - إلى حد ما ٣ درجات -
بدرجة منخفضة ٢ درجتين - منخفض جداً ١ درجة واحدة) وقد تراوحت نسب الاتفاق ما بين
(٤٤.٤٤٪ إلى ١٠٠.٠٠٪) وجدول (٧) و(٨) يوضح ذلك.

جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس التردد النفسي

ن=٩

م	عبارات مقياس التردد النفسي	نسبة الموافقة %	م	عبارات مقياس التردد النفسي	نسبة الموافقة %
١	١	١٠٠.٠٠	٢٦	٢٦	٧٧.٧٨
٢	٢	١٠٠.٠٠	٢٧	٢٧	١٠٠.٠٠
٣	٣	٨٨.٨٩	٢٨	٢٨	١٠٠.٠٠
٤	٤	١٠٠.٠٠	٢٩	٢٩	٨٨.٨٩
٥	٥	٥٥.٥٦	٣٠	٣٠	١٠٠.٠٠
٦	٦	٨٨.٨٩	٣١	٣١	١٠٠.٠٠
٧	٧	٨٨.٨٩	٣٢	٣٢	٨٨.٨٩
٨	٨	١٠٠.٠٠	٣٣	٣٣	١٠٠.٠٠
٩	٩	١٠٠.٠٠	٣٤	٣٤	٧٧.٧٨
١٠	١٠	٨٨.٨٩	٣٥	٣٥	١٠٠.٠٠
١١	١١	١٠٠.٠٠	٣٦	٣٦	٨٨.٨٩
١٢	١٢	٧٧.٧٨	٣٧	٣٧	٨٨.٨٩
١٣	١٣	١٠٠.٠٠	٣٨	٣٨	١٠٠.٠٠
١٤	١٤	١٠٠.٠٠	٣٩	٣٩	١٠٠.٠٠
١٥	١٥	٨٨.٨٩	٤٠	٤٠	١٠٠.٠٠
١٦	١٦	١٠٠.٠٠	٤١	٤١	٨٨.٨٩
١٧	١٧	١٠٠.٠٠	٤٢	٤٢	١٠٠.٠٠
١٨	١٨	١٠٠.٠٠	٤٣	٤٣	٧٧.٧٨
١٩	١٩	١٠٠.٠٠	٤٤	٤٤	١٠٠.٠٠
٢٠	٢٠	٨٨.٨٩	٤٥	٤٥	١٠٠.٠٠
٢١	٢١	١٠٠.٠٠	٤٦	٤٦	٨٨.٨٩
٢٢	٢٢	٤٤.٤٤	٤٧	٤٧	١٠٠.٠٠
٢٣	٢٣	٨٨.٨٩	٤٨	٤٨	١٠٠.٠٠
٢٤	٢٤	١٠٠.٠٠	٤٩	٤٩	٧٧.٧٨
٢٥	٢٥	١٠٠.٠٠	٥٠	٥٠	٨٨.٨٩

يوضح جدول (٧) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس التردد ويتضح تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٤٤.٤٤٪ - ١٠٠.٠٠٪) وقد ارتضى الباحثان بالعبارات التي حصلت على أهمية نسبية قدرها ٧٧.٧٨٪ فأكثر.

جدول (٨)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة والمعدلة لمقياس التردد النفسي

م	المقياس	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
١	التردد النفسي	٥٠	٢	٢٢، ٥	٣	٣١، ١٥، ٦	٤٨

يوضح جدول (٨) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة والمعدلة لمقياس التردد النفسي ويتضح اتفاق السادة الخبراء على حذف عدد (٢) عبارة ليصبح العدد النهائي لعبارات المقياس (٤٨) عبارة من إجمالي (٥٠) عبارة وذلك بعد تعديل عدد (٣) عبارات.

٢- صدق التكوين الفرضي باستخدام الاتساق الداخلي:

قام الباحثان بحساب معامل الصدق بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك في الفترة من ٢٠٢١/١١/٢ إلى ٢٠٢١/١١/١ وذلك من خلال ايجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمقياس للتأكد من صدقة وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية لمقياس التردد النفسي لبيان معامل الصدق

ن=٢٠

مقياس التردد النفسي			
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
*.٨٩٤	٢٥	*.٨٨٣	١
*.٩٠٢	٢٦	*.٨٧٩	٢
*.٨٩٦	٢٧	*.٨٣٦	٣
*.٨٨٩	٢٨	*.٧٨٩	٤
*.٩٠٧	٢٩	*.٩٠٨	٥
*.٨٧١	٣٠	*.٨٩١	٦
*.٨٩٥	٣١	*.٨٦٥	٧
*.٩١٤	٣٢	*.٩٢٤	٨
*.٨٣٤	٣٣	*.٨٤٧	٩
*.٩٠٦	٣٤	*.٩٠٣	١٠
*.٨٧٣	٣٥	*.٨٦٢	١١
*.٨٧٤	٣٦	*.٩٢٣	١٢
*.٨٧٩	٣٧	*.٨٥٤	١٣
*.٧٩٢	٣٨	*.٩١٣	١٤
*.٩١٨	٣٩	*.٨٨٦	١٥
*.٨٨٥	٤٠	*.٨٤٤	١٦
*.٨٨١	٤١	*.٩١٢	١٧
*.٩١١	٤٢	*.٨٧٨	١٨
*.٨٧٥	٤٣	*.٨٧٩	١٩
*.٨٩٣	٤٤	*.٨٩١	٢٠
*.٩٠٨	٤٥	*.٩١٢	٢١
*.٨٨٣	٤٦	*.٩١٠	٢٢
*.٨٦٣	٤٧	*.٨٩٨	٢٣
*.٨٧٧	٤٨	*.٩١٦	٢٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٩) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لمقياس التردد النفسي عند حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس مما يشير الى صدق عبارات المقياس باعتبار باقي عبارات المقياس محكا للعبارة ويتضح ان معاملات الارتباط تمتد من (٠.٧٨٩) إلى (٠.٩٢٤) وجميعها دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير الى صدق عبارات المقياس.

ثبات المقياس:

قام الباحثان بإيجاد معامل الثبات بطريقة (التجزئة النصفية ومعامل الفا كرونباخ) وتم حساب معاملات الثبات في الفترة من ٢٠٢١/١١/٣ إلى ٢٠٢١/١١/٤ باستخدام معامل الارتباط واستخراج معامل (الفا) وفقا للمعادلات الاحصائية لكل من كودر، ريتشارد سون وفقا لكرونباخ وجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

معامل الارتباط باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا (كرونباخ)

لبيان معامل الثبات لعبارات مقياس التردد النفسي

ن=٢٠

م	الاختبار الأحصائي	معامل الارتباط
١	التجزئة النصفية	٠.٩١٧
٢	معامل ألفا (كرونباخ)	٠.٩٢٢

يوضح جدول (١٠) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين نصفي عبارات المقياس حيث حقق معامل الارتباط المحسوب قيمة قدرها (٠.٩١٧) وكذلك معامل ألفا (كرونباخ) حيث حقق معامل الارتباط قيمة قدرها (٠.٩٢٢) لبيان معامل الثبات الكلي للمقياس وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وهي معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير الى ثبات المقياس.

البرنامج التدريبي المصاحب بالتوجيه والإرشاد النفسي المقترح (قيد البحث):

هدف البرنامج المقترح (قيد البحث):

يهدف البرنامج التدريبي المصاحب بالتوجيه والإرشاد النفسي إلي تحسين المستوى الرقمي لطلبة الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا. الذين يحتاجون للأعداد النفسي في (التردد النفسي) وذو الرقم المتدني في المستوى الرقمي لعينة البحث في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية (فوسبري).

أسس وضع البرنامج المقترح (قيد البحث):

قام الباحثان بتصميم البرنامج التدريبي المصاحب بالتوجيه والإرشاد النفسي بناء علي المبادئ التي اتفقت عليها الدراسات المرجعية والمراجع العلمية وقد راع الباحثان عند تصميم البرنامج المقترح (قيد البحث) ما يلي:

حيث أن التوجيه والإرشاد النفسي (الأعداد النفسي) يوضع قبل تدريبات الأحماء مباشرة الذي يعتمد أهداف تدريباته علي الاتي: ويمكن أن تنحصر أهم الأهداف الخاصة لها إذا نظرنا إليها كوحدة واحدة تحدد وجهة كل من المرشد (المدرّب) و(اللاعب أو المتعلم) وعملية الإرشاد والتوجيه النفسي لهذه التدريبات النفسية نفسها التي تنحصر أهدافها فيما يأتي:

(أ) تحقيق الذات بالنسبة لدي المتعلم:

يمثل أحد الأهداف الأساسية للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي، وخاصة أن الدراسات والبحوث التي تناولت الفروق بين الرياضيين وغير الرياضيين قد أوضحت أن الرياضيين بصفة عامة من الجنسين يتمتعون بمستوى أعلى من المتوسط في تحقيق الذات. ويدعم (حلمي إبراهيم)، (موريسون) HELMY EBRAHIM and Morrison أهمية تحقيق الذات في الوصول إلى الإنجاز الرياضي.

ويزداد الاهتمام في التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي على العمل مع الطالب من خلال فهم استعداداته وإمكاناته المتعددة، وتقييم نفسه حتى يمكن تحقيق أقصى درجة ممكنة من قدراته. والعمل على التعرف على أهدافه وطموحاته وما يصبو إليه من اشتراكه في المجال

الرياضي، والآمال التي يحاول تحقيقها على كافة المستويات المحلية والإقليمية والعالمية والأولمبية ومن ثم العمل في خطوات متدرجة إلى تحقيق الذات.

(ب) تحقيق التوافق من جميع جوانبه لدي المتعلم للمهارة التي يؤديها كمهارة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية (فوسبري):

هو العمل على إحداث التوازن بين اللعب والجو المحيط به، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات المتعلم ومقابلة متطلبات البيئة المحيطة، ويجب النظر إلى التوافق نظرة متوازنة في كافة مجالات التوافق: الشخصي، المهني، والاجتماعي.

ويتم التركيز في تحقيق التوافق النفسي في المجال الرياضي على جانبيين الأول وهو التوافق الشخصي بين المتعلم والمدرّب وبصفة خاصة في الأنشطة الرياضية الفردية ومنها مهارة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية (فوسبري) حتى يتم توفير أفضل جو للتقدم والنمو، ويزداد الاهتمام في التوجيه والإرشاد النفسي والرياضي على تنمية المهارات النفسية والعقلية التي تمكن اللاعب من التغلب على المواقف الصعبة ومواجهة الضغوط النفسية في المنافسات، والقدرة على اتخاذ القرارات المنطقية حتى يمكن تحقيق التوافق الذي يؤدي بدوره إلى تحقيق الأهداف المرجوة.

(ج) تحقيق الصحة النفسية أي التغلب علي ظاهرة النفسية منها (التردد النفسي) لدي المتعلم للمهارة التي يؤديها كمهارة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية (فوسبري):

تشير الصحة النفسية إلى تكامل الشخصية والنضج الانفعالي، وهي حالة نسبية تتفاوت درجاتها بين المتعلمين لعينة البحث، وتتضمن التوافق النفسي والاجتماعي والذاتي، والشعور بالرضا والسعادة، والصمود أمام الشدائد والأزمات، والجهود البناءة، والقدرة على الإنتاج، وهي ليست مجرد الخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية.

ويجب التفريق في هذا المجال بين تحقيق الصحة النفسية كهدف وبين تحقيق التوافق كهدف فقد يكون المتعلم متوافقا مع بعض المواقف ولكنه قد لا يكون صحيحا نفسيا لأنه قد يجاري البيئة خارجيا ويرفضها داخليا، ومن الواجب مساعدة المتعلم على معرفة النفس والاستبصار بها

عن طريق التعرف على نواحي القوة والضعف، والدوافع والأهداف التي تحركه، واستشفاف الحيل الدفاعية، والتأكيد على مواجهة المخاوف وتحليلها، وتشجيعه على الاعتراف بالعيوب والنواقص والقدرة علي التخلص منها.

ومن ناحية أخرى مساعدته على الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية والاندماج مع الناس، وتكوين صداقات متعددة في الرياضة والأسرة، العمل أو المدرسة والسكن، والتدريب على حل المشكلات بالأسلوب الموضوعي.

والمساعدة المدرب المتعلم على اكتشاف نفسه بنفسه أي التعرف على قدراته وإمكاناته الخافية أو المهملة والتحفيز على إتقان العمل والذي يؤدي إلى الشعور بالنجاح والفوز والذي يعتبر أفضل السبل في زيادة الثقة في النفس، والتركيز على الاهتمام بالصحة الجسمية فهي خير وسيلة لمقاومة الضغوط النفسية.

وهنا يتم العمل على مساعدة المتعلم على اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية، وتطوير الجوانب الشخصية، وفي حل المشكلات بنفسه والتعرف على أسبابها وكيفية تشخيصها، والعمل على إزالة الأسباب والتغلب عليها حتى يشعر الطالب بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويستطيع استغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة متطلبات المنافسات.

١- يتم تطبيق مبادئ وأسس التدريب المختلفة عند وضع التدريبات المقترحة (الأحماء والتدريبات البدنية لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة) للبرنامج المقترح (قيد البحث) ومنها التدرج بالأحمال التدريبية ومناسبتها أيضا مع قدرات وإمكانات البدنية للعينة البحث.

٢- مناسبة (التدريبات المهارية) بالنسبة لدي المتعلم من حيث صعوبة التدريب وشدته وعدد مرات تكراره.

٣- الاهتمام بتدريبات الجزء الختامي وهي (تدريبات التهدئة والاسترخاء) للتخلص من الجهد البدني والنفسي الذي يمكن أن يتعرض إليه المتعلم أثناء أدائه للوحدة التدريبية.

خطوات تصميم البرنامج المقترح (قيد البحث):

١- الأهداف الرئيسية للوحدة التدريبية للبرنامج التدريبي المصاحب بالتوجيه والإرشاد النفسي لمهارة الوثب العالي بالطريقة الظهرية (فوسبري):

حيث تهدف هذه الوحدات التدريبية إلي تنمية وتحسين القدرات البدنية الخاصة، والأعداد النفسي لدي عينة البحث للتخلص من ظاهرة التردد النفسي وتطوير الجانب المهاري لدي الطلبة عينة البحث، ولكي يستطيع الطلاب القدرة علي الأداء الجيد الذي يعود تأثيره الإيجابي علي المستوى الرقمي بما يتناسب مع قدراتهم البدنية الخاصة بالمهارة الوثب العالي بالطريقة الظهرية (فوسبري) وهي (القدرة العضلية - السرعة الحركية - المرونة - الرشاقة).

٢- مكونات الأساسية للبرنامج التدريبي المصاحب بالتوجيه والإرشاد النفسي لمهارة الوثب العالي بالطريقة الظهرية (فوسبري):

- يتكون البرنامج المقترح (قيد البحث) من (٦) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وهي يوم (الأحد - الثلاثاء - الخميس).
- زمن الكلي للوحدة التدريبية المقترحة هي (٥٠ق).
- تخطيط الباحثان لتنفيذ الوحدة التدريبية المصاحبة التوجيه والإرشاد النفسي بأنها تتكون أجزاء الوحدة التدريبية المقترحة (قيد البحث) من الآتي كما هو موضح في الجدول الآتي:

٦٠ق	- تطبيق التوجيه والإرشاد النفسي - التردد النفسي	الجزء التمهيدي	١-
١٠ق	الأحماء		
٤٥ق	أعداد بدني خاص	الجزء الرئيسي	٢-
٣٠ق	أعداد مهاري		
٥ق	التهنئة	الجزء الختامي	٣-

جدول (١١) يوضح أجزاء الوحدة التدريبية ومحتواها وأزمنتها للبرنامج التدريبي المصاحب بالتوجيه والإرشاد النفسي.

تأثير برنامج تدريبي مصاحب بالتوجيه والإرشاد النفسي علي المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي

- قد تم توزيع الباحثان مكونات الحمل التدريبي للأسابيع التدريبية الستة بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد عن طريق مراعاة الباحثان عند وضع هذه المكونات الحمل التدريبي المبادي والأسس التدريب المختلفة كما هو موضح في الجدول كالاتي:

الأسبوع	الشدة الحمل	المجموعات	التكرار	فترات الراحة
الأول	٥٠٪ - ٨٠٪	٣ مجموعات	٤-٦ مرات	٢-٣ دقيقة
الثاني	٥٠٪ - ٨٠٪	٣ مجموعات	٤-٦ مرات	٢-٣ دقيقة
الثالث	٧٥٪ - ٨٠٪	٣ مجموعات	٤-٦ مرات	٢-٣ دقيقة
الرابع	٤٥٪ - ٨٠٪	٣ مجموعات	٤-٦ مرات	٢-٣ دقيقة
الخامس	٧٥٪ - ٨٥٪	٣ مجموعات	٢-٣ مرات	٣-٥ دقيقة
السادس	٨٥٪ - ٩٥٪	٣ مجموعات	٢-٣ مرات	٣-٥ دقيقة

جدول (١٢) توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسابيع الستة للبرنامج التدريبي المصاحب بالتوجيه والإرشاد النفسي.

طريقة التدريب المستخدمة للوحدة التدريبية للبرنامج التدريبي المصاحب بالتوجيه والإرشاد النفسي لمهارة الوثب العالي بالطريقة الظهرية (فوسبري):

- استخدم الباحثان طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة وطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية (فوسبري) كعنصر القدرة العضلية والسرعة الحركية والمرونة والرشاقة.

- تم عرض الباحثان البرنامج التدريبي المصاحب بالتوجيه والإرشاد النفسي لمهارة الوثب العالي بالطريقة الظهرية (فوسبري) علي ثلاثة من أساتذة علم النفس الرياضي، ثلاثة من أساتذة تدريب المسابقات الميدان والمضمار، ثلاثة مدربين مسابقات الميدان والمضمار بالأندية. مرفق (١)

القياسات القبليّة:

قام الباحثان بالاستعانة بالقياسات القبليّة لأفراد عينة البحث والتي تم اجرائها سابقا بالقياسات الوصفية للتعرف على مدى التردد النفسي والمستوى الرقمي. كما قام الباحثات بإجراء القياسات القبليّة للاختبارات البدنية في الفترة من ٢٠٢١/١١/٥ إلى ٢٠٢١/١١/٦.

تنفيذ التجربة الاساسية:

تم تنفيذ البرنامج ووحداته التدريبية المصاحبة بالتوجيه والارشاد النفسي على مجموعة البحث في الفترة من ٢٠٢١/١١/٧ حتى ٢٠٢١/١٢/١٦ بواقع (٦) اسابيع. وقد قام الباحثان بتدريب الطلاب بميدان ومضمار كلية التربية الرياضية- جامعة طنطا.

القياسات البعديّة:

قام الباحثان بإجراء القياسات البعديّة لأفراد عينة البحث بعد نهاية الاسبوع السادس من تطبيق البرنامج المقترح في الفترة من ٢٠٢١/١٢/١٧ إلى ٢٠٢١/١٢/١٨. وقد تمت جميع القياسات بنفس الشروط والاسلوب المتبع في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحثان باستخدام الحزمة الإحصائية SPSS والتي تضمنت الاتي: المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - التقلطح - الالتواء - معامل الارتباط - اختبار(ت) - معامل آيتا - النسبة المئوية للتحسن - معادلة حجم التأثير لكوهن.

عرض النتائج :

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في مقياس التردد النفسي

ن=٢٠

م	المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسب معدل التحسن %	حجم التأثير	دلالة
		ع±	س	ع±	س						
١	التردد النفسي	٢٣٣.٧٥٠	٩.١٢٧	٩٣.٩٨٠	٨.٩٨٢	١٣٩.٧٧٠	٣.٨٣٧	٣٦.٤٢٧	٥٩.٧٩٥	٣.٨٤١	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=١.٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠.٢٠ : منخفض. ٠.٥٠ : متوسط. ٠.٨٠ : مرتفع.

يتضح من جدول (١٣) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في مقياس التردد النفسي وقد حققت المحسوبة قيمة قدرها (٣٦.٤٢٧) كما حققت نسبة تحسن مئوية قدرها (٥٩.٧٩٥%) كما حقق حجم التأثير قيم قدرها (٣.٨٤١) وهي دلالة المرتفعة. مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل فعال على المتغير التابع.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث
في متغيرات الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي

ن=٢٠

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة
		س	ع±	س	ع±						
١	سرعة دوران الذراع حول السلة	٣٤.٠٠٠	٢.١٠٣	٣٧.٣٥٠	٢.٠٠٧	٣.٣٥٠	٠.٣٧٩	٨.٨٤٢	٩.٨٥٣	١.١٧٤	مرتفع
٢	سرعة قبض ويسط مفصل الفخذ	٢٥.٣٥٠	١.٨١٤	٢٩.٠٠٠	٢.٨٦٥	٣.٦٥٠	٠.٣٢١	١١.٣٨٥	١٤.٣٩٨	٢.١٥٤	مرتفع
٣	دفع كرة طبية باليدين ٣ كجم	٥.٧١٥	٠.٤٣٧	٦.٢٣٥	٠.٤٩٤	٠.٥٢٠	٠.٠٥٧	٩.٠٥٩	٩.٠٩٩	١.٢٧٦	مرتفع
٤	الوثب العمودي طريقة الحائط (سارجنت)	٣٢.٧٥٠	١.٣٧٢	٣٥.٥٠٠	١.٢٧٧	٢.٧٥٠	٠.٢٩٨	٩.٢٢٨	٨.٣٩٧	١.٦٧٦	مرتفع
٥	ثني الجذع خلفا من الوقوف	٨٢.٥٠٠	١.٢٣٥	٨٤.٩٠٠	١.٠٧١	٢.٤٠٠	٠.٢٧٥	٨.٧١٨	٢.٩٠٩	٠.٩١٧	مرتفع
٦	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	٢٤.٢٠٠	١.٨٥٢	٢٧.٤٠٠	٢.٠١١	٣.٢٠٠	٠.٣٧٤	٨.٥٥٢	١٣.٢٢٣	٣.٧٣٦	مرتفع
٧	الجري متعدد الاتجاهات	٢٢.٣٥٠	١.٣٨٧	١٩.٧٥٠	٠.٩١٠	٢.٦٠٠	٠.٢٦٠	٩.٩٩٠	١١.٦٣٣	٢.٠٠٩	مرتفع
٨	الجري المكوكي	٢١.٦٠٠	١.٢٣١	١٩.٣٥٠	٠.٨٧٥	٢.٢٥٠	٠.٢٦٤	٨.٥٣٦	١٠.٤١٧	١.٢٦٢	مرتفع
٩	المستوى الرقمي (بالارتفاع)	١١٩.٦٠٠	٢.٥٥٢	١٣٩.٢٥٠	٥.٢٥٠	١٩.٦٥٠	١.٨٨٩	١٠.٤٠٥	١٦.٤٣٠	١.٠٢٧	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠.٢٠ : منخفض. ٠.٥٠ : متوسط. ٠.٨٠ : مرتفع.

يتضح من جدول (١٤) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٨.٥٣٦ : ١١.٣٨٥) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٢.٩٠٩٪ إلى ١٦.٤٣٠٪) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠.٩١٧ إلى ٣.٧٣٦) وهى دلالات المرتفعة. مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

مناقشة النتائج :

توضيح جدول (١٣): يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في مقياس التردد النفسي وقد حققت المحسوبة قيمة قدرها (٣٦.٤٢٧) كما حققت نسبة تحسن مئوية قدرها (٥٩.٧٩٥٪) وكانت قيمة فروق المتوسطات (١٣٩.٧٧٠) كما حقق حجم التأثير قيم قدرها (٣.٨٤١) وهى دلالة المرتفعة، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل فعال على المتغير التابع.

وتتفق هذه النتيجة الدراسة مع المراجع العلمية حيث يشير **محمد علاوي (٢٠٠٤)** أن الطلاب الرياضيين الضعفاء ينتابهم حالة التردد النفسي تكون واضحة عند أداء المهارات الرياضية بحضور بقية الأفراد الآخرين وخاصة إذا كان يؤدي هذه المهارة لأول مرة، حيث أن الرياضي المبتدأ يتميز بضعف الثقة بالنفس وبتأثيره السريع للمؤثرات الخارجية (الجماهير، الحكام، المتنافسين الآخرين، الظروف المناخية، أهمية وقيمة الهدف المراد تحقيقه وغيرها من ذلك) مما يجعله عرضة للعديد من حالات نفسية مختلفة وتوفير عناصر الأمن التي ينبغي توفيرها للرياضي والثقة بالنفس وخاصة بالنسبة للأداء الحركي الصعب. (١٢ : ١٥)

ويري الباحثان لكي يتم تحسن المستوى الرقمي لطلاب في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية (فوسبري) فلا بد أعداد الطلاب من الجانب النفسي حيث يعاني الطلاب (قيد البحث). درجات مختلفة من معدلات التردد النفسي التي تؤثر بالسلب علي المستوى البدني والرقمي في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية (فوسبري)، حيث أن البرنامج التدريبي مصاحب بالإرشاد النفسي (قيد البحث) أدى نتائج تطبيقه إلي تقليل معدل التردد النفسي مما عاد علي الطلاب (قيد البحث) بالارتقاء بالمستوى الرقمي للوثب العالي بالطريقة الظهيرية (فوسبري).

ومن خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول والذي ينص علي (توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي عينة البحث في متغير التردد النفسي لمسابقة

الوثب العالي بالطريقة الظهرية (فوسبري) لصالح القياس البعدي). وبذلك حقق الباحثان الفرض الأول.

توضيح جدول (١٤): هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي (قيد البحث) وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٨.٥٣٦ إلى ١١.٣٨٥) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٢.٩٠٩٪ إلى ١٦.٤٣٠٪) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠.٩١٧ إلى ٣.٧٣٦) وهي دلالات المرتفعة، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

ويتضح أن اختبار سرعة دوران الذراع حول السلة قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٨.٨٤٢) وكانت قيمة الفروق المتوسطات (٣.٣٥٠) بنسبة تحسن قيمتها (٩.٨٥٣٪) لصالح القياس البعدي في متغير الاختبارات البدنية (قيد البحث)، واختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١١.٣٨٥) وكانت قيمة فروق المتوسطات (٣.٦٥٠) بنسبة تحسن قيمتها (١٤.٣٩٨٪)، واختبار دفع كرة طبية باليدين ٣ كجم، كانت قيمة (ت) المحسوبة (٩.٠٥٩) وكانت قيمة فروق المتوسطات (٠.٥٢٠) بنسبة تحسن قيمتها (٩.٠٩٩٪)، واختبار الوثب العمودي طريقة الحائط (سارجنت) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٩.٢٢٨) وكانت قيمة فروق المتوسطات (٢.٧٥٠) بنسبة تحسن قيمتها (٨.٣٩٧٪). واختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٨.٧١٨) وكانت قيمة فروق المتوسطات (٢.٤٠٠) بنسبة تحسن قيمتها (٢.٩٠٩٪)، واختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٨.٥٥٢) وكانت قيمة فروق المتوسطات (٣.٢٠٠) بنسبة تحسن قيمتها (١٣.٩٠٩٪)، واختبار الجري متعدد الاتجاهات حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٩.٩٩٠) وكانت قيمة فروق المتوسطات (٢.٦٠٠) بنسبة تحسن قيمتها (١١.٦٣٣٪)، واختبار الجري المكوكي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٨.٥٣٦) وكانت قيمة فروق المتوسطات (٢.٢٥٠) بنسبة تحسن قيمتها (١٠.٤١٧٪).

أما بالنسبة للمستوى الرقمي في الوثب العالي بالطريقة الظهرية (فوسبري) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٠.٤٠٥) حيث كانت قيمة فرق المتوسطات (١٩.٦٥٠) بنسبة تحسن قيمتها (١٦.٤٣٠٪) مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي النفسي المقترح (قيد البحث) بنسبة تحسن عالية علي المستوى الرقمي في الوثب العالي بالطريقة الظهرية (فوسبري).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع الدراسات العلمية السابقة كدراسة كل من محمد السيد مصطفى (٢٠٠٩)(٩)، نجوي إبراهيم محمد (٢٠١١)(١٩)، مصطفى علي عبدالخالق (٢٠١٦)(١٨)، محمد عادل مقابلة وآخرون (٢٠٢٠)(١٤) والتي أكدت نتائجها علي أهمية القدرة العضلية والسرعة الحركية والمرونة والرشاقة وتأثيرهم الفعال علي المستوى الرقمي لدي متسابقى الوثب العالي بالطريقة الظهرية (فوسبري).

ويوضح كمال عبدالحميد إسماعيل (٢٠١٦) ان النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلي تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية (٧: ٦٥)

ويؤكد محمود إسماعيل الهاشمي (٢٠١٥) علي أن التخطيط بالنسبة لعملية التدريب من الأسس الهامة لضمان العمل علي رفع المستوى الرياضي فالوصول إلي المستويات العليا لا يأتي جزافا بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب. (١٧: ٤٩)

ويعزي الباحثان هذه النتيجة إلي أن الوثب العالي بالطريقة الظهرية (فوسبري) تتطلب مزيد من الحركات التي تحتوي علي قدر كبير من التغيير في اتجاهات الجسم وأوضاعه متمثلة في الاقتراب في منحنى ثم الارتقاء مع عمل نصف دورة علي المحور الطولي ثم التقوس في الجسم أثناء تعدية العارضة ثم الهبوط وهذا كلة يتطلب مزيج من القدرات البدنية المختلفة مثل السرعة الحركية والقدرة العضلية والمرونة والرشاقة مما لهم أثر على المستوى الرقمي في الوثب العالي بالطريقة الظهرية (فوسبري).

ومن خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي (توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي عينة البحث في متغيرات القدرات البدنية والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية (فوسبري) لصالح القياس البعدي). وبذلك حقق الباحثان الفرض الثاني.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات البحث:

في ضوء أهداف البحث وفروضه والمنهج المستخدم وفي حدود عينة البحث وخصائصها وفقا لما إشارات إلية نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات، ومن واقع النتائج التي توصل إليها الباحثان من خلال الأدوات المستخدمة أمكن التوصل إلي الاستنتاجات التالية:

١- أدي البرنامج التدريبي المصاحب بالتوجيه والإرشاد النفسي المقترح إلي الارتقاء بالمستوى الرقمي لدي عينة البحث لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية (فوسبري).

توصيات البحث:

بناء علي الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث يوصي الباحثان بالاتي:

١- الاستفادة البرنامج التدريبي المصاحب بالتوجيه والإرشاد النفسي في تحسين المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالي بالطريقة الظهرية (فوسبري).

٢- ألقاء الضوء علي ضرورة وأهمية القدرات البدنية (السرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، المرونة، الرشاقة) وعلاقتها بمستوي الأداء المهاري والرقمي في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية (فوسبري).

٣- توجيه النتائج المستخلصة من البرنامج التدريبي المصاحب بالتوجيه والإرشاد النفسي في مجال تدريب مسابقات الأخرى لألعاب القوى.

٤- التأكيد علي استخدام وسائل التدريب المختلفة والعلوم المرتبطة الأخرى للارتقاء بالمستوي البدني والمهاري والرقمي في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية (فوسبري) وأعداد الفرد الرياضي من جميع الجوانب الأعداد المختلفة للوصول لأعلي مستوى رقمي ممكن.

المراجع:

المراجع العربية:

- ١- بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٧). سباقات الميدان والمضمار (تعليم - تكنيك - تدريب)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- سعد الدين أبو الفتوح الشرنوبي، عبد المنعم ابراهيم هريدي (١٩٩٨). مسابقات الميدان والمضمار (مضمار - مسافات متوسطة - ضاحية - دفع جلة - وثب عالي)، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ٣- شيماء حسن الصواف (٢٠١٢). تأثير استخدام بعض تدريبات الكرة السويسرية لتنمية المرونة والقوة العضلية على مستوى الأداء الفني للسباحين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٤- صدقي نور الدين محمد (٢٠٠٤). علم نفس الرياضة، مكتبة الجامعي الحديث، القاهرة.
- ٥- طلحة حسام الدين، وفاء صلاح، مصطفى كامل حمد (١٩٩٨). علم الحركة التطبيقي، ج١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٦- عبد المنعم أحمد جاسم (٢٠١٩). أساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧- كمال عبدالحميد أسماعيل (٢٠١٦). اختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحب لعلم حركة الإنسان، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٨- ليلي السيد فرحات (٢٠١٢). القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٩- محمد السيد مصطفى (٢٠٠٩). فاعلية استخدام التدريبات الدائرية المركبة علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء الفني والرقمي في مسابقة الوثب العالي، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، مج ٣٢، ع٣، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

- ١٠- محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠٢). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، القاهرة.
- ١١- محمد حسن علاوي (٢٠٠١). التدريب الرياضي الحديث، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢- محمد حسن علاوي (٢٠٠٤). مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط٤، القاهرة.
- ١٣- محمد صبحي حسنين (٢٠٠٩). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط٦، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٤- محمد عادل مقابلة بسام محمد عايد الخليفة، سمية محمد حمودة اخويلة، سليمان محمد يونس قزاقزة (٢٠٢٠). تأثير استخدام التمرينات البلومترية علي تحسين القوة الانفجارية لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك، بحث منشور، مجلة الاتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، مج٤٠، ع٣، أتحاد الجامعات العربية، جامعة اليرموك.
- ١٥- محمد عبد الحميد حسن، محمد عبدالوهاب البديري (٢٠١٤). تطبيقات الميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي، مطبعة الزهراء، الزقازيق.
- ١٦- محمد عبدالوهاب البديري (٢٠١٥). المؤشرات البيوميكانيكية للدفع الإضافية لمرحلة الارتقاء في الوثب العالي، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق، مجلد ٥٣.
- ١٧- محمود أسماعيل الهاشمي (٢٠١٥). التمرينات والأحمال البدنية، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.
- ١٨- مصطفى علي عبد الخالق (٢٠١٦). برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التصادمية لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للاعبين الوثب العالي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بني سويف.

١٩- نجوي إبراهيم محمد (٢٠١١). تأثير تدريبات البليومتر ك بالمقاومة علي القدرة العضلية والمستوي الرقمي للاعبات الدرجة الأولى في الوثب العالي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان.

المراجع الأجنبية:

- 20- **JENSREN. R. & FISHER (2004)**. Scientific basic of athletic condition
lea feigner Philadelphia.
- 21- **Gallahue. L.D (2008)**. Development physical education of today
elementary children. I steed Macmillan pull dishing
- 22- **Kudo, E. (2008)**. The martial asts education in Ahitahano
internet.http : ci. nii ac jp
- 23- **Murray & Wall, N (2005)**. children & movement physical education
elementary school 2nd, ed, benchmarle U.S.A.