MESR
منار الشرق للدراسات والأبحاث
Manar Elsharq for Studies & Research

Journal of Physical Education and Public Health

Website: https://meijournals.com/ara/index.php/jpeph/index

برنامج أرشادي لخفض التردد النفسي وأثره في أداء بعض مهارات الجمناستك لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة

م. مصطفى هادي محمد[1]، م.م محمد عامر راضي[2]، م.م احمد عباس متعب[3]، وعد الله عبدالرزاق عبدالجليل[4]

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة، الرمز البريدي 54001، النجف، العراق[1&2&3&4]

Mustafah.almayali@uokufa.edu.iq1

ARTICLE INFO

Received: 15 Jul
Accepted: 10 Aug
Volume: 3
Issue: 4

الملخص

هدف البحث إلى إعداد برنامج إرشادي لخفض مستوى التردد النفسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الكوفة، والتعرف على أثره في أداء بعض مهارات الجمناستك، انطلاقاً من أهمية العوامل النفسية في تحسين الأداء المهاري والتغلب على الصعوبات التي تواجه الطلبة أثناء تنفيذ المهارات الحركية. استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لتحديد مستوى التردد النفسي، والمنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لقياس فاعلية البرنامج الإرشادي. وشمل مجتمع البحث طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الكوفة للعام الدراسي (2025–2026). واعتمد الباحثون مقياس التردد النفسي المعدل بما يتناسب مع طبيعة رياضة الجمناستك، بعد التحقق من خصائصه العلمية من حيث الصدق والثبات. كما أُعد برنامج إرشادي استند إلى مبادئ العلاج الواقعي، وتضمن خمس جلسات إرشادية نُفذت بواقع جلسة واحدة أسبوعياً، وركزت على تعزيز الثقة بالنفس والاستقرار النفسي والتغلب على الخوف والتردد أثناء الأداء. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التردد النفسي بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، فضلاً عن وجود فروق في القياس البعدي بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض التردد النفسي لدى الطلبة. واستنتج الباحثون أن توظيف البرامج الإرشادية النفسية يمثل مدخلاً مهماً لدعم الإعداد النفسي للطلبة في درس الجمناستك، وأوصوا بضرورة دمج الإرشاد النفسي في العملية التعليمية والاهتمام بالعوامل النفسية المصاحبة لتعلم المهارات الرياضية.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي، التردد النفسي، الأداء المهاري، الجمناستك، العلاج الواقعي.

Abstract

This study aimed to develop a counseling program to reduce psychological hesitation among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa and to investigate its effect on the performance of selected gymnastics skills. The study was based on the importance of psychological factors in improving motor skill performance and overcoming difficulties encountered by students when performing gymnastics movements. The researchers employed a descriptive survey approach to assess psychological hesitation and an experimental approach using experimental and control groups to evaluate the effectiveness of the counseling program. The study population consisted of second-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Kufa, during the 2025–2026 academic year. A modified psychological hesitation scale was adopted to suit the characteristics of gymnastics, and its validity and reliability were examined. The researchers also developed a counseling program based on the principles of reality therapy, consisting of five weekly sessions focusing on enhancing self-confidence, promoting psychological stability, and overcoming fear and hesitation during skill performance. The findings indicated statistically significant differences in psychological hesitation between the pre-test and post-test measurements of the experimental group. Significant differences were also observed between the experimental and control groups in the post-test

measurements, favoring the experimental group. These findings suggest that the counseling program was effective in reducing psychological hesitation among students. The researchers concluded that psychological counseling programs can play an important role in supporting students' psychological preparation during gymnastics instruction. The study recommended integrating psychological counseling into physical education programs and paying greater attention to psychological factors associated with motor skill learning.

Keywords: Counseling Program, Psychological Hesitation, Skill Performance, Gymnastics, Reality Therapy..

الفصل الأول: التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يشهد العالم اليوم تطورا كبيرا وسريعا في مختلف الألعاب الرياضية بصورة عامة ورياضة الجمناستك بصورة خاصة وهذا التطور لم يكن وليد الصدفة بل جاء نتيجة لجهود العلماء والباحثين في ميدان علم النفس التربوي والرياضي.

تعد كلية التربية الرياضية من المؤسسات التعليمية التي تهتم بالطالب وتعمل على تعليمه وتنميته وتطويره من جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية والتربوية.

رياضة الجمناستك واحدة من الرياضات التي تدرس فيها والتي تمتاز بخصوصيتها لتعدد أجهزتها واختلاف مهاراتها على جميع الأجهزة وصعوبة تركيب هذه المهارات الأمر الذي فرض على الطلبة الذين يمارسون درس الجمناستك امتلاك مواصفات جسمية وبدنية ومهارية خاصة وهي تساهم في إعداد الطلاب بدنيا ومهاريا ونفسيا من خلال التمارين والحركات على الأجهزة حيث يتكون الجمناستك الفني للرجال من ستة أجهزة (الحركات الأرضية – طاولة القفز – الحلق– المتوازي – العقلة – حصان المقابض).

يعد التردد النفسي واحد من الحالات النفسية المهمة التي تلعب دورا أساسيا وفعالا بجودة الأداء الرياضي ومن العناصر الأساسية في العملية التعليمية والتنموية للمهارات الحركية في الجانب الرياضي، لان الإعداد النفسي الرياضي يسهم في التغلب على الكثير من الانفعالات والصراعات والأزمات النفسية التي يمر بها الفرد الرياضي في ظروف الحياة بصورة عامه والمجال الرياضي بصورة خاصة.

يعد الإرشاد النفسي احد المجالات التطبيقية لعلم النفس الحديث الذي يهدف إلى تحقيق سعادة الإنسان وتطوره، والعملية الإرشادية وهي عملية منظمه ومخططة تهدف إلى مساعدة الطالب لكي يفهم ذاته ويعرف قدراته ويطور مهاراته ويحل مشكلاته، ويعد الإرشاد جزءا من العملية التربوية فهو يمثل معها سلسله من النشاطات المتكاملة الهادفة إلى تحقيق أغراضها المرسومة،فالإرشاد النفسي سواء كان إرشادا إنمائيا أم وقائيا أم علاجيا يحتاج إلى شخص متخصص يتفهم

طبيعة العملية التربوية وتحديد مشـكلات المتعلمين التي ترافق هذه العملية والعمل على تبصـرهم بأنفسـهم والكشـف عن قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم ومن ثم مساعدتهم على التكيف السليم لبيئتهم وظروف حياتهم المتجددة.

تكمن أهمية البحث في مساعدة الطلاب على مواجهة العوامل التي تزيد من ترددهم النفسي من خلال بناء برنامج إرشادي مبني على أسس علمية وبالاتجاه الذي يخدم رفع مستوى الأداء المهاري لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

1-2 مشكله البحث:

تولي معظم دول العالم المتقدمة منها والنامية في العصـر الحالي العملية التربوية والتعليمة اهتماما متزايدا وذلك لما لها من أهمية كبيرة في حركة تقدم المجتمع وتحقيق أهداف التنمية فهي أداة فعالة في بناء الإنسان وتطور شخصيته وتفجير طاقته وقدراته الإبداعية.

من خلال خبرة الباحث في مجال رياضـة الجمناستك كونه طالب لاحظ وجود مشكلات نفسية تواجه الطلاب خلال درس الجمناستك ومن هذه المشكلات وجود التردد النفسي لديهم عند أداء المهارات وخاصـة الصـعبة والخطرة منها والذي ينعكس سـلبا على مسـتوى تعلم وأداء هذه المهارات وهو مكمن مشـكلة البحث والتي تتطلب الحسـم والجزم في تحديد القرار بالأداء المطلوب وهو واحد من الانفعالات النفسية التي لابد من دراستها وتحليلها حتى يتضح واقعها ومفهومها.

ولحل هذه المشكلة تم بناء برنامج إرشادي يساعد الطلاب في خفض التردد النفسي لديهم عند أداء المهارات وذلك من اجل تسهيل عمليتي التعلم والتدريب على المهارات وهي محاولة للوصول بالطالب إلى الأداء المهاري الصحيح

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث الى:.

1- إعداد مقياس للتردد النفسـي لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضـية -جامعه الكوفة في درس الجمناستك.

2- التعرف على مستوى التردد النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضـية- جامعه الكوفة في درس الجمناستك .

3- بناء برنامج إرشادي لخفض مستوى التردد النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية المرحلة الثانية -جامعه الكوفة في درس الجمناستك.

4- التعرف على تأثير البرنامج الإرشـادي في خفض مسـتوى التردد النفسـي لدى طلاب كلية التربية الرياضـية المرحلة الثانية - جامعة الكوفة في درس الجمناستك.

5- التعرف على تأثير خفض التردد النفسي في أداء بعض مهارات الجمناستك عند طلاب كلية التربية الرياضية المرحلة الثانية – جامعه الكوفة.

1-4 فروض البحث:

1-هناك التردد النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في درس الجمناستك.

2-للبرنامج الإرشادي تأثير ايجابي في خفض مستوى التردد النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية – جامعة الكوفة في درس الجمناستك .

3- لخفض مستوى التردد النفسي تأثير ايجابي في أداء بعض مهارات الجمناستك عند طلاب كلية التربية الرياضية.

1-5 مجالات البحث:

1. المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعه الكوفة للعام الدراسي2025-2026م.
2. المجال المكاني: قاعة الجمناستك في كلية التربية الرياضية.
3. المجال ألزماني: 12 /2025/11 لغاية 2026/2/11

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

2-1 الإطار النظري

2-1-1 التردد النفسي في المجال الرياضي

التردد النفسي هو حالة نفسية تؤثر على استعداد الفرد لأداء المهارات الرياضية، خاصة المهارات التي تحتاج سرعة اتخاذ القرار ودقة التنفيذ. يظهر التردد عندما يشعر الرياضي بعدم الاطمئنان إلى قدرته على إنجاز المهارة المطلوبة، أو عندما يتوقع فشلًا أو إصابة أثناء الأداء. قد يؤدي ذلك إلى تأخير الاستجابة الحركية، ضعف الثقة بالنفس، أو تجنّب تنفيذ بعض المهارات، حتى وإن كان الفرد يمتلك المقومات البدنية والمهارية اللازمة. التردد النفسي يرتبط بطبيعة الموقف الرياضي، بمستوى الخبرة السابقة، ومدى استعداد الفرد لمواجهة متطلبات الأداء. أظهرت دراسة الحياني وعودة أن التردد النفسي هو متغير يستحق الدراسة عند أداء المهارات التي تتطلب التوازن والدقة. تناولت الدراسة علاقة التردد النفسي بأداء مهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن لدى لاعبات الجمناستك، ما يؤكد أهمية التركيز على هذا المتغير عند دراسة الأداء المهاري في الألعاب الصعبة والدقيقة (الحياني وعودة، 2015، ص 589-620).

التردد النفسي لا يقتصر على الجانب الانفعالي فقط؛ بل يمتد إلى الجانب الحركي عبر ضعف التركيز، تردد في بدء الحركة، وعدم القدرة على تنفيذ التسلسل الحركي بسلاسة. تزداد أهمية هذه المشكلة في البيئة التعليمية، إذ يواجه الطلبة مهارات جديدة تتطلب التدرج في التعلم واكتساب الثقة في القدرة على التنفيذ. إذن، يظهر ضرورة الاهتمام بالتردد النفسي كمتغير مرتبط بالأداء الرياضي. يجب تحديد مستوى التردد النفسي لدى الطلبة، واستخدام الأساليب الإرشادية المناسبة لمساعدتهم على تجاوز العوامل النفسية التي قد تعيق تعلم المهارات وأدائها.

2-1-2 الإرشاد النفسي ونظرية العلاج الواقعي

الإرشـاد النفسـي هو جانب مهم في إعداد الرياضـيين والمتعلمين. يسـاعدهم على فهم مشـكلاتهم النفسـية، والتعامل مع المواقف التي تتطلب ثقة بالنفس، ضبط الانفعالات، واتخاذ القرارات المناسبة. يزداد أهمية الإرشاد في الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى مواجهة الخوف أو القلق أو التردد أثناء أداء المهارات الحركية، لأن هذه العوامل قد تؤثر على مسـتوى التعلم والأداء. نظرية العلاج الواقعي تساعد الفرد على إدراك سلوكه الحالي، وتحمل المسؤولية عن اختياراته، والعمل على تحديد البدائل المناسبة للتعامل مع المشكلات. يمكن استخدام هذا التوجه في المجال الرياضـي، من خلال توجيه الطالب لتقييم سـلوكه أثناء الأداء، والتعرف على العوامل التي تدفعه إلى التردد، ووضـع خطوات عملية تسـاعده على مواجهة المواقف الحركية بثقة أكبر.

في هذا السياق، أظهرت دراسة سلمان أن البرنامج الإرشادي المصاحب لتمارين الكارديو ساعد في تطوير بعض القدرات الحركية ومهارات الحبل في الجمناسـتك الإيقاعي لدى الطالبات. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضـابطة في الاختبارات البعدية. تدعم هذه النتائج أهمية الجمع بين الجوانب النفسية والحركية في البرامج التعليمية الرياضية، مع مراعاة أن الدراسة استخدمت تدخلًا يجمع بين الإرشاد والتمارين البدنية (سلمان، 2020، ص 34–43).

كما توصلت دراسة الشيخلي وعبد الرزاق إلى أن البرنامج السلوكي النفسي، الذي يعتمد على تنمية الوعي بأجزاء الجسم، ساعد على تحسين الأداء الفني على طاولة القفز في الجمناستك الفني للرجال. هذا يعزز أهمية توظيف التدخلات النفسية المنظمة إلى جانب التدريب المهاري (الشـيخلي وعبد الرزاق، 2024، ص 306–320). وبناءً على ذلك، اعتمد البحث الحالي برنامجًا إرشـاديًا مسـتندًا إلى نظرية العلاج الواقعي. يتضـمن البرنامج جلسـات تهدف إلى تعزيز الثقة بالنفس، الاسـتقرار النفسـي، والتغلب على الخوف والتردد، ما يسـاعد الطلبة على التعامل مع متطلبات الأداء المهاري في درس الجمناستك.

2-1-3 التردد النفسي وعلاقته بالأداء المهاري في الجمناستك

رياضـة الجمناسـتك تتميز بتنوع مهاراتها وصـعوبة بعض حركاتها، فضـلاً عن حاجتها إلى التوازن، التوافق العضـلي العصـبي، والدقة في الأداء. تتطلب هذه الخصـائص أن يمتلك الطالب مسـتوى مناسـبًا من الاسـتعداد البدني، المهاري، والنفسـي. لأن تنفيذ المهارة لا يعتمد على القدرة الحركية فقط، بل يتأثر أيضًـا بمدى ثقة الطالب بنفسـه واسـتعداده لمواجهة متطلبات الحركة. التردد النفسي يرتبط بالخوف من الإصابة أو عدم القدرة على إكمال المهارة، خصوصًا في الحركات التي تتطلب الارتقاء، الدوران، أو التوازن على الأجهزة. تناولت دراسـة الحياني وعودة العلاقة بين التردد النفسـي وأداء مهارة الدحرجة الأمامية على عارضـة التوازن، وهي مهارة تتطلب السـيطرة على الجسـم والمحافظة على التوازن أثناء التنفيذ (الحياني وعودة، 2015، ص 589–620).

في دراسـة أحدث، وجد علوان وعبد الرسـول وعلوان وجود علاقة ارتباط عكسـية بين التردد النفسـي ودقة أداء مهارة وثبة الدوران مع لفة كاملة في الجمناسـتك الإيقاعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضـة بجامعة كربلاء. تشـير هذه النتيجة إلى أن ارتفاع التردد النفسـي قد يرتبط بانخفاض دقة الأداء المهاري، ما يؤكد أهمية الاهتمام بالإعداد النفسـي عند تعليم مهارات الجمناسـتك (علوان وآخرون، 2026، مج 36، ع 5). وعليه، يمكن أن يكون خفض التردد النفسـي عاملاً مسـاعدًا في تهيئة الطلبة للأداء المهاري، بشـرط توفر الإعداد البدني، الفني، ووسـائل السـلامة اللازمة. من هذا المنطلق،

يسعى البحث الحالي إلى معرفة فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض التردد النفسي، ودراسة أثر ذلك على أداء بعض مهارات الجمناستك لدى طلبة المرحلة الثانية.

2-2 الدراسات السابقة

أولاً: دراسة الحياني وعودة(2015)

بعنوان «التردد النفسي وعلاقته بأداء مهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن لدى لاعبات الجمناستك.«

تستعرض هذه الدراسة التردد النفسي وكيف يرتبط بأداء مهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن لدى لاعبات الجمناستك. تُظهر الدراسة أن هذا التردد النفسي هو عامل نفسي مرتبط بمهارة تحتاج إلى دقة وتوازن وحكم حركي. يساهم البحث في توضيح العلاقة التي يجب اختبارها بين التردد النفسي والأداء المهاري، خاصة في المهارات التي تتطلب ثقة واستعداد نفسي عالٍ. لا تتوفر النتائج التفصيلية لهذه الدراسة لتأكيد اتجاه العلاقة وقوتها

ثانياً: دراسة سلمان(2020)

بعنوان «إعداد برنامج إرشادي باستخدام تمارين الكارديو لخفض التردد النفسي وتطوير بعض القدرات الحركية وأداء بعض مهارات الحبل بالجمناستك الإيقاعي للطالبات.« هدفت هذه الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي باستخدام تمارين الكارديو لخفض التردد النفسي وتطوير بعض القدرات الحركية ومهارات الحبل في الجمناستك الإيقاعي للطالبات. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة مكونة من 40 طالبة، موزعة بالتساوي بين مجموعتين تجريبية وضابطة. أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية للقدرات الحركية ومهارات الحبل، ما يشير إلى فاعلية البرنامج في تطوير الأداء المهاري. تتشابه هذه الدراسة مع البحث الحالي في اعتماد التدخل الإرشادي والتصميم التجريبي، لكنها تختلف في نوع المهارات وطبيعة البرنامج المستخدم

ثالثاً: دراسة الشيخلي وعبد الرزاق(2024)

بعنوان «تأثير برنامج سلوكي نفسي لرفع الوعي للإحساس بأجزاء الجسم في الأداء المهاري بطاولة القفز للجمناستك الفني للرجال.« هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج سلوكي نفسي في الأداء الفني على طاولة القفز لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. اعتمدت الباحثتان المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة، وبلغت عينة البحث 20 طالباً. شمل البرنامج ثماني جلسات نفذت خلال أربعة أسابيع، وأظهرت النتائج أن البرنامج أسهم في تحسين الأداء الفني لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. تدعم هذه الدراسة البحث الحالي في أهمية البرامج النفسية المنظمة لتحسين الأداء المهاري لدى طلبة الجمناستك

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1منهج البحث:

إن اختيار المنهج الملائم لحل مشكلة أو تحقيق هدف من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث، وعلى هذا الأساس استخدم الباحث منهجين، المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي في قياس التردد النفسي لدى طلاب كلية التربية

الرياضية – جامعة الكوفة واستخدم المنهج التجريبي بطريقة (المجموعتين المتكافئتين) في استخدام البرنامج الإرشادي، إذ يعد المنهج التجريبي أفضل المناهج في البحوث التي تحاول وضع بعض الحلول المناسبة للمشكلات التربوية.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

أشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية- جامعة الكوفة للعام الدراسي (2025-2026) والبالغ عددهم (160) طالبا وقد قسمت عينة البحث إلى:

1. العينة الاستطلاعية وعينة الثبات عددهم(20)طالبا.
2. عينة إعداد المقياس وعددهم (100) طالبا.
3. عينة التطبيق النهائي للمقياس هم عينة الإعداد زائد (40) طالبا.
4. عينة تطبيق البرنامج الإرشادي وعددهم (64) طالبا قسمت إلى (32) طالبا مجموعة تجريبية و(32) طالبا مجموعة ضابطة

3-2-1تجانس العينة

لغرض التحقق من تجانس العينة قام الباحث ببعض الاجراءات لضبط بعض المتغيرات والتي تشمل كل من (الطول, الكتلة, العمر بالشهر) وتم اجراء اختبار رافن للذكاء المعد للأعمار من (6-60)سنة يعتمد اختبار رافن للمصفوفات على الاداء العملي في قياس الذكاء اذ تتكون المصفوفة من شكل كبير حذف جزء منه وعلى المفحوص ان يحدد الجزء الناقص من بين 6 او 8 اشكال والمتكونة من(48)شكل( )، وكان الغرض من هذا الاجراء هو التأكد من تجانس العينة في متغير الذكاء كونه من المتغيرات التي تؤثر على الاكتساب علما ان وقت الاجابة المستغرق لم يتجاوز(30د) لأفراد عينة البحث,حيث تم اجراء اختبار الذكاء بتاريخ 2025/11/14 الساعة التاسعة صباحاً في قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وقد تم استخدام الوسائل الاحصائية عن طريق الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف وتم التأكد من معرفة مدى تجانس افراد العينة, اذ كانت جميع نسب معامل الاختلاف اقل من30% مما يدل على تجانس العينة( ).

الجدول (1): يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف لمتغيرات التجانس

الاختبار	س	ع	خ
الطول سم	172.828	8.023	% 4.642
الكتلة كغم	65.934	9.143	%13.866
العمر بالشهر	24.939	18.918	%7.598
الذكاء(درجة)	24.947	1.796	%27.241

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

- مصادر ومراجع عربية وأجنبية.
- مقياس التردد النفسي.
- الاختبارات
- برنامج إرشادي للتردد النفسي.
- أجهزة الجمناستك القانونية والمعدلة.
- كامرة تصوير نوع (sony) عدد (1).
- جهاز حاسوب نوع(ACER) عدد (1).

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 إجراءات إعداد مقياس التردد النفسي:

قام الباحث باعتماد مقياس فراس حسن حسين(1999) للتردد النفسي الذي صمه على عينة (100) لاعب ولاعبة في مختلف الالعاب الرياضية الفردية والفرقية، يتكون المقياس من (51) فقرة موزعة على خمسة مجالات

(فراس حسن عبد الحسين، 1999)

(مجال الإعداد البدني والمهاري، مجال الإعداد النفسي، مجال الشخصية والمزاج، مجال طبيعة وأهمية الدرس، مجال الخبرات الفرد) وتم تصحيح المقياس على وفق (خمسة) بدائل للإجابة (تنطبق علي تاما،تنطبق علي، تنطبق علي أحيانا، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي تاما)

نظرا لان المقياس لم يصمم للعينة الحالية ولجعله ملائما لها قام الباحث بالإجراءات الآتية:

1. تم تعديل فقرات المقياس بما ينسجم مع طبيعة رياضة الجمناستك ومستوى عينة البحث.
2. للتأكد من صلاحية فقرات مقياس التردد النفسي وملائمته لطلاب كلية التربية الرياضية، تم عرضه على مجموعة الخبراء والمختصـــين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضـــي والبالغ عددهم (8)خبيرا،إذ طلب منهم إبداء أرائهم ومقترحاتهم في صلاحية فقرات المقياس وملائمة لمستوى عينة البحث.

ومن خلال معالجة نتائج اداء الخبراء والمختصين احصائيا باستخدام مربع كاي تبين صلاحية جميع الفقرات، اذ كانت قيم مربع كاي المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05)وكما مبين في الجدول (2)

جدول (2): أراء الخبراء المحكمين في مدى صلاحية وملائمة فقرات مقياس التردد النفسي

أرقام الفقرات في المقياس	عدد الفقرات	عدد الخبراء		قيمة مربع كا^2		الدلالة
		الموافقين	غير الموافقين	المحسوبة	الجدولية	
13،12،9،8،4،2،1 22،19،18،16،14 38،37،36،31،23، 50،43،42	20	8	0	8	3.84	دالة
27،25،17،11،7،3 44،41،34،30، ،51،48،46	13	7	1	7.33		دالة
،10،6،5،15 ،26،24،21،20 ،35،33،32،29،28 ،49،47،45،40،39	18	6	2	4.33		دالة

3-4-2 التجربة الاستطلاعية للمقياس

إن الهدف من التجربة الاستطلاعية هو معرفة مدى وضوح التعليمات والفقرات من حيث صياغتها ومدى فهم الطلاب لفقرات المقياس وبدائل الإجابة وأيضا التعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق ومعرفة الوقت اللازم للإجابة وقد تبين من التجربة الاستطلاعية إن التعليمات كانت واضحة لدى الطلاب وان الوقت المستغرق للإجابة تراوح ما بين (10- 15) دقيقة وان بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى الطلاب وقد أجريت هذه التجربة بتاريخ 2025/11/5 على عينة بلغ عددهم (20) طالبا.

3-4-3 تطبيق المقياس على عينة الاعداد

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة إعداد المقياس والبالغ عددهم (100) طالبا , لغرض تحليل الفقرات إحصائيا واختيار الصالحة منها واستبعاد غير الصالحة منها اعتمادا على القوة التمييزية ومعامل الاتساق الداخلي ولاستخراج صدق المقياس وثباته وقد تم ذلك بتاريخ (2025/11/12) .

يتبين لنا أن القيم التائية المحسوبة تراوحت بين (−1.27_6.25) وعند مقارنتها مع قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.01) عند درجة حرية (52) ومستوى دلالة (05.0)، تم رفض(17) فقرة لعدم دلالتها الإحصائية. والفقرات المرفوضة هي:(2،4،5،7،9،10،13،15،16،17،29،30،41،42،48،49،50)والإبقاء على (34) فقرة لان لها دلالة تمييزية.

ثانيا: معامل الاتساق الداخلي:

تم استخراج قيمة هذا المؤشر باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لجميع افرد العينة البالغ عددهم (100) طالبا بواســـطة **الحقيبة** الإحصـــائية للعلوم الاجتماعية (spss). والجدول(3) يبين نتائج معاملات الارتباط.

الجدول (3): يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي).

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.55	28	0.52
3	0.26	31	0.49
6	0.39	32	0.44
8	0.26	33	0.55
11	0.51	34	0.40
12	0.41	35	0.45
14	0.41	36	0.53
18	0.57	37	0.40
19	0.56	38	0.50
20	0.42	39	0.43
21	0.36	40	0.40
22	0.57	43	0.38
23	0.28	44	0.40
24	0.46	45	0.39
25	0.40	46	0.46
26	0.30	47	0.32
27	0.39	51	0.37

قيمة معامل الارتباط الجدولية (0.195) عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.05)

من خلال ملاحظة الجدول يتبين لنا أن معاملات الارتباط تراوحت بين (0.36−0.57) وعند مقارنتها مع القيمة العشوائية العظمى لمعامل الارتباط تبين إن جميع الفقرات بدلالة إحصائية عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.05).

3-4-5 الأسس العلمية لمقياس التردد النفسي:

تشير أدبيات القياس إلى عدد من الأسس العلمية التي يمكن إن تستخدم مؤشرات لدقة المقاييس النفسية، إذ يكاد علماء القياس النفسي والمختصون فيه يجمعون على إن خاصيتي الصدق والثبات هما من أهم الأسس العلمية للمقاييس النفسية **(صالح جاسم الدوسري، 1985,ص243)**

3-4-5-1 صدق المقياس: يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب مراعاتها في بناء المقاييس النفسية، والمقياس الصادق هو الذي يحقق الوظيفة التي وضع من اجلها وقد حقق المقياس نوعان من الصدق هما:

أولا: الصدق الظاهري:

وقد تحقق هذا النوع من الصدق عند عرض مقياس التردد النفسي على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي لإقرار صلاحية فقرات المقياس.

ثانيا صدق البناء:

تم التحقق من الصدق البناء من خلال مؤشرين هما:

القدرة التميزية باستخدام طريقة المجموعتين الطرفيتين، الاتساق الداخلي من خلال ايجاد قوة ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

3-4-5-2 : ثبات المقياس

ومن اجل استخراج ثبات المقياس فقد اعتمد الباحث على طريقتين هما:

أولا: إعادة الاختبار:

تعد هذه الطريقة واحدة من أهم أساليب حساب الثبات لأنها تكشف عن استقرار النتائج، وقد اعتمد الباحث التجربة الاستطلاعية كتطبيق أول للمقياس على (20) طالبا وبعد مرور أسبوعين أعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها التي طبق بها المقياس في المرة الأولى.

وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبارين الأول والثاني وقد بلغت قيمة معامل الثبات (0.81) وأنها تعد قيمة ذات مؤشرا جيدا على استقرار إجابات الطلاب على فقرات المقياس.

ثانيا: معامل الفاكرونباخ

إن هذه الطريقة تعتمد على حساب الارتباطات بين درجات جميع الفقرات ولحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ فقد خضعت جميع استمارات الطلاب البالغة (100) استمارة إلى التحليل ثم استخدم الباحث معامل ألفا وقد بلغ معامل ألفا للمقياس ككل (0.77) وهو دال ومتسق داخليا.

3-4-6 **التطبيق النهائي للمقياس:**

بعد اكتمال جميع إجراءات إعداد المقياس واستخراج صدقه وثباته أصبح المقياس مكونا من (34) فقرة منها (29) فقرة ايجابية (1، 2، 3، 4، 5، 7، 8، 9، 10، 12، 13، 15، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 28، 29، 30، 32، 33، 34) ومنها الفقرات سلبية (6،11،14،16،31)، علما أن أعلى درجة للمقياس هي (170) وأدنى

درجة (34) وان الوسط الفرضي للمقياس (102)، وقد عد الباحث الدرجة التي تساوي او الأعلى من درجة الوسط الفرضي مؤشرا على وجود تردد نفسي، وقد تم تطبيق المقياس على عينة عددها (140)طالبا وذلك في تاريخ (2025/11/19) .

ثانيًا: إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف

لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي اعتمد الباحث على أسلوب العلاج الواقعي وهو أسلوب يقود جميع العملاء إلى الواقعية والى التعامل مع الجوانب المعقدة والمتشابكة التي تحيط بهم,واستعان الباحث في أعداد المحتوى للبرنامج الإرشادي بالأدبيات المتعلقة بالحاجات والأهداف الأنشطة التي تكون متلائمة مع المرحلة العمرية للطلاب، ولكي تسير العملية الإرشادية بشكل منظم ومنطقي وعلمي لابد من تحقيق أهدافها وهي:

1- التشخيص 2- التحليل 3-الاستخلاص 4-اعتماد أسلوب العلاج والإرشاد

5-المتابعة

وقد استعان الباحث ببعض السادة المختصين في مجال الإرشاد التربوي وعليه تم اعتماد الاستراتيجيات الخاصة بأسلوب العلاج الواقعي وهي كما يأتي:

1- تقديم الموضوع:

وتضمن معرفة الطلاب في موضوع الجلسة وأهميتها وكيفية التطبيق، وان شرح موضوع الجلسة بشكل جيد سوف يمكن الطلاب من معرفة فهم السلوك على وفق دينامية الفرد ومكوناته الطبيعية وسماته الفطرية وما لديه من نشاط وقوة.

2- الخطوات الواقعية لتعلم السلوك:

أن تعلم السلوك يمر بعدة مراحل وقد حدد الباحث هذه المراحل على شكل خطوات متتابعة، وتم شرحها أمام الطلاب وأيضا كتابتها على السبورة للإفادة منها عند تطبيق موضوع الجلسة.

3- الفعالية والمرح:

من الضروري أن يكون هناك جو من المرح والفعالية لأنها تساعد أفراد المجموعة على فهم ومساعدة أنفسهم وتقليص المسافة الاجتماعية فيما بينهم، وان الباحث قد اعد مجموعة من الفعاليات تتناسب في مواضيعها مع الأهداف التي تخص كل جلسة الغرض منها تحقيق التفاعل والتعبير من خلالها عن المرح والانفعال بشكل تلقائي مع ضرورة مراعاة الاحترام المتبادل بين أفراد المجموعة.

3-4-7 الاختبار القبلي:

قام الباحث بإجراءات الاختبارات القبلية لعينة البحث وشمل مايلي :

1- تم اعتماد نتائج تطبيق النهائي لمقياس التردد النفســـي على افراد العينة البالغة (140) طالبا كاختبار قبلي حيث تم تحديد المجموعتين الضابطة والتجريبية من الطلبة الذين لديهم تردد نفسي عالي.

2- تطبيق الاختبار القبلي لاختبارات الأداء المهاري للمجموعتين الضــابطة والتجريبية، وذاك في يوم الاربعاء المصــادف (2025/11/12).

3 معامل الالتواء، علما أن معامل الالتواء في تلك المتغيرات أنحصر (± 1) وعليه تعد العينة موزعة توزيعا طبيعيا إذ انه "كلما انحصرت قيم معامل الالتواء بين(± 1) كانت العينة متجانسة.

(وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن العبيدي، 1999 , ص178)

الجدول (4): يبين تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات

المتغيرات	سَ	ع	معامل الالتواء
الطول	170.65	6.90	0.84
الوزن	69	3.75	0.79
العمر	19.8	0.82	0.62

3-4-8 تطبيق البرنامج الإرشادي:

بعد التحقق من صلاحية البرنامج الإرشادي بدأ الباحث بالتخطيط لتنفيذ الجلسات الإرشادية من خلال: .

1- تحديد مكان تنفيذ الجلسات الإرشادية حيث اختيرت قاعة الجمناستك – كلية التربية الرياضية لتميزها بخصائص جيدة (تهوية،إضاءة) فضلا عن كبر حجمها ووسع مساحتها.

2- تحديد زمن وعدد الجلسات المنفذة أسبوعيا حيث استغرق وقت الجلسة الافتتاحية والجلسة الختامية (30د) وباقي الجلسات (45د) .

3- حدد الباحث الجلسة في يوم (الأربعاء) من كل أسبوع وكما مبين في الجدول (5).

جدول (5): يبين مواعيد وأوقات تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي

تسلسل الجلسة	عنوان الجلسة	اليوم	التأريخ	الـــــزمـــــن المستغرق
الجلسة الأولى	الجلسة الافتتاحية	الأربعاء	2025/11/26	**30 د**
الجلسة الثانية	التردد النفسي	الاربعاء	2025/12/3	**45 د**
الجلسة الثالثة	الاستقرار النفسي	الأربعاء	2025/12/10	**45 د**
الجلسة الرابعة	كيفة التغلب على حاجز الخوف	الاربعاء	2025/12/17	**45 د**
الجلسة الخامسة	الثقة بالنفس	الأربعاء	2025/12/24	**45 د**

3-4-9 الاختبار البعدي:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات البعدية لعينة البحث وشمل ماياتي :-

1- توزيع مقياس التردد النفسي على طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة.

2- تطبيق اختبارات الأداء المهاري للمجموعتين الضابطة والتجريبية، في يوم الأربعاء المصادف 2026/1/14 .

وقد حرص الباحث على إن تكون الظروف والمتغيرات متشابهة للتي أجريت فيها الاختبارات القبلية من حيث الوقت والكادر المساعد والمكان.

3-5 الوسائل الإحصائية:

لاستخراج نتائج البحث استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss.

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. معامل ارتباط بيرسون

الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل النتائج

4-1-1 عرض نتائج الهدف الأول:

تم التحقق من الهدف الأول (إعداد مقياس للتردد النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعه الكوفة المرحلة الثانية في درس الجمناستك) وبشكل مفصل في الباب الثالث من خلال إجراءات اعداد مقياس التردد النفسي على طلبة كلية التربية الرياضية –جامعة الكوفة – المرحلة الثانية.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الهدف الثاني:

يرمي الهدف الثاني (التعرف على مستوى التردد النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعه الكوفة المرحلة الثانية) وقد تم تحقيق هذا الهدف من خلال تطبيق مقياس التردد النفسي على (100) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية– جامعة الكوفة– المرحلة الثانية إذ بينت النتائج إن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة(1.98) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(149)، مما يعني إن هنالك فروقا دالة احصائيا بين الوسط الفرضي للمقياس ومتوسط العينة لصالح متوسط العينة،وهذا يشير إلى وجود تردد نفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضة في جامعة الكوفة المرحلة الثانية . والجدول (6) يبين هذه النتائج.

الجدول (6): نتائج قياس التردد النفسي

المتغير	حجم العينة	سَ	ع	الوسط الفرضي	قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
التردد النفسي	150	119.23	10.40	102	8.51	1.98	دالة

عند درجة حرية (149) ومستوى دلالة (0.05)

4-1-3 عرض وتحليل نتائج الهدف الثالث:

يرمي الهدف الثالث إلى (بناء برنامج إرشادي لخفض مستوى التردد النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية – جامعه الكوفة في درس الجمناستك)، وتحقق هذا الهدف من خلال بناء برنامج إرشادي على وفق الأسس العلمية الصحيحة ومن ثم تطبيقه على عينة البحث (المجموعة التجريبية) حيث تم الإشارة إلى ذلك وبشكل مفصل في الباب الثالث.

أولا : عرض وتحليل نتائج الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة أظهرت النتائج بأن الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (120) بانحراف معياري قدره (7.03) بينما كان الوسط الحسابي للاختبار ألبعدي هو(109.95)

بانحراف معياري قدره (4.01) ولمعرفة حقيقة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي تم احتساب قيمة (T) للعينات المترابطة حيث بلغت (5.54) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (7) يبين ذلك .

الجدول (7): معنوية الفروق لاختبار (ت) للتردد النفسي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغير	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
		سَ	ع	**سَ**	ع	المحسوبة	الجدولية	
التردد النفسي	20	120	7.03	109.95	4.01	5.54	2.09	دالة

عند درجة حرية(19) ومستوى دلالة(0.05)

ثانيا: عرض وتحليل نتائج الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:.

أظهرت النتائج بأن الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (118) بانحراف معياري قدره (5.22) بينما كان الوسط الحسابي للاختبار ألبعدي هو (92) بانحراف معياري قدره (3.96) ولمعرفة حقيقة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي تم احتساب قيمة (ت) للعينات المترابطة حيث بلغت **(17.74)** وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي والجدول(8) يبين ذلك .

جدول (8): معنوية فروق الاختبار (ت) للتردد النفسي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغير	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
		سَ	ع	**سَ**	ع	المحسوبة	الجدولية	
التردد النفسي	20	118	5.22	92	3.96	17.74	2.09	دالة

عند درجة حرية(19) ومستوى دلالة(0.05)

ثالثا: عرض وتحليل نتائج الفرق بين الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية :.

أظهرت النتائج بأن الوسط الحسابي لإفراد المجموعة الضابطة هو(109.95) بانحراف معياري قدره (4.01) بينما كان الوسط الحسابي لإفراد المجموعة التجريبية هو(92) بانحراف معياري قدره (3.96) ولمعرفة حقيقة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبار ألبعدي تم احتساب قيمة (ت) للعينات المستقلة حيث بلغت (14.22) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.03) عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق على طلبة كلية التربية الرياضية – جامعة بابل المرحلة الثانية في خفض التردد النفسي والجدول(9) يبين ذلك .

الجدول (9): معنوية فروق اختبار (ت) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي

المتغير	حجم العينة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
		سَ	ع	**سَ**	ع	المحسوبة	الجدولية	
التردد النفسي	40	109.95	4.01	92	3.96	14.22	2.03	دالة

عنده درجة حرية(38) ومستوى دلالة(0.05)

4-2 مناقشة النتائج :

يتبين لنا من نتائج البحث إن اغلب طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية يعانون من التردد النفسي عند أدائهم المهارات في درس الجمناستك متفقا مع دراسة (فراس 1999)[1] حول وجود تردد نفسي عند ممارسة الالعاب الرياضية ويعزو الباحث ذلك إلى عدة أسباب منها:

1. صعوبة المهارات المؤداة في درس الجمناستك وصلابة الأجهزة المستخدمة وعدم وجود تجهيزات حماية كل ذلك يزيد التردد النفسي لدى الطلاب .
2. الخوف من الإصابة والتعرض للأذى والقلق من الأداء يجعل اللاعب مترددا.
3. ضعف المؤهلات الجسمية التي تتطلبها رياضة الجمناستك لدى الطلاب يؤدي إلى ظهور التردد.
4. الافتقار للإعداد النفسي الجيد للطلاب.

كذلك بينت نتائج البحث فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض التردد النفسي للطلاب والذي يعزوه الباحث إلى :

1. إن البرنامج الإرشادي الذي وضع لخفض مستوى التردد النفسي لدى الطلاب، قد تضمن معلومات وأنشطة متنوعة كان لها الأثر الواضح في تحقيق هدف البحث وهو خفض مستوى التردد النفسي لأفراد المجموعة الإرشادية.
2. توفر الجو الملائم الذي يشمل الجوانب المادية والمعنوية والمكان الملائم

مثل أنموذج المسؤولية السلوكية والسؤال من الواقع قد أتاح للطلاب فرص المناقشة والتعبير عن الرأي، كما إن استخدام الفعالية والمرح قد أضاف جو من السعادة والمرح بين أعضاء المجموعة وهذا بدوره أدى إلى تكوين علاقات قوية ومتينة بين الباحث والمجموعة من جهة وبين أعضاء المجموعة فيما بينهم من جهة أخرى، كل ذلك أدى إلى تحقيق نتائج إيجابية .

3. استضافة مختص* في مجال الإرشادي النفسي لمرات عديدة كان له الدور الفعال والمؤثر في تحفيز طلاب المجموعة الإرشادية تعلم ما يطرح في الجلسة من مواضيع ومعلومات والحرص على فهم ما يدور في المناقشات داخل الجلسة الإرشادية .
4. إن الأسلوب المستخدم في إدارة الجلسات الإرشادية الذي اعتمد على حسن الاستماع من قبل الباحث وإعطاء الحرية لأفراد المجموعة التجريبية في المناقشات الموضوعية والحرة مما شجع الطلاب لإعطاء أرائهم دون تردد أو خوف وإعطائهم الثقة بأنفسهم من خلال الاهتمام بآرائهم التي تطرح وتقبلهم واحترامهم من قبل أفراد المجموعة وقد أضفى ذلك على الجلسات الإرشادية جوا من المودة والتآلف والسرور.

الفصل الخامس: الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث من خلال التجربة الميدانية واستعماله للأساليب الإحصائية الأكثر ملائمة والتي استخدمت في تحليل النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1- هناك تردد نفسي لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية- جامعة بابل نحو أداء بعض المهارات في درس الجمناستك .

2- البرنامج الإرشادي اثر بشكل ايجابي في خفض التردد النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية – جامعة بابل.

3- فاعلية الإرشاد الجماعي في خفض التردد النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

4- خفض التردد النفسي اثر بشكل ايجابي في تحسن أداء مهارات الجمناستك لدى الطلاب.

2-5 التوصيات

في ضوء النتائج التي تم توصل إليها يوصي الباحث بما يأتي:

1- الاستفادة من مقياس التردد النفسي في قياس التردد النفسي لدى مجتمعات أخرى في الألعاب الرياضية الأخرى .

2- ضرورة الاهتمام بالبرامج الإرشادية ومكانتها جنبا إلى جنب مع العملية التربوية والتعليمية.

3- أجراء دراسة تتناول العلاقة بين التردد النفسي والمتغيرات النفسي الأخرى.

المصادر

1. الحياني، عذراء عبد الإله عبد الستار، وعودة، إشراق غالب، التردد النفسي وعلاقته بأداء مهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن لدى لاعبات الجمناستك، مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بغداد، المجلد 1، العدد الخاص بالمؤتمر، 2015.
2. سلمان، سهير رحمن، إعداد برنامج إرشادي باستخدام تمارين الكارديو لخفض التردد النفسي وتطوير بعض القدرات الحركية وأداء بعض مهارات الحبل بالجمناستك الإيقاعي للطالبات، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد 20، العدد 2، الجزء الأول، 2020.
3. الشيخلي، بيداء طارق عبد الواحد، وعبد الرزاق، زينة عبد السلام، تأثير برنامج سلوكي نفسي لرفع الوعي للإحساس بأجزاء الجسم في الأداء المهاري بطاولة القفز للجمناستك الفني للرجال، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، المجلد 29، العدد 2، 2024.
4. علوان، آيات عباس، وعبد الرسول، لبنى، وعلوان، تبارك عباس، التردد النفسي وعلاقته بدقة أداء مهارة وثبة الدوران مع لفة كاملة بالجمناستك الإيقاعي، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المجلد 36، العدد 5، 2026.
5. فراس حسن عبد الحسين. بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة ,1999.
6. صالح جاسم الدوسري. الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد.مجلة رسالة الخليج،العدد الخامس عشر، مكتبة الملك فهد بن عبد العزيز,1985,ص243.
7. وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية، الموصل، جامعة بغداد ,1999 , ص178 .