

تأثير منهج نفس- حركي ترويجي متنوع مصاحب للموسيقى في الثقة بالنفس والتحمل العضلي للنساء

عذراء حمزه عوده¹، أ.م.د. سكينه شاكر حسن²، أ.م.د. سعيد احمد سعيد³

الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة²

جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة³

(¹ athraahamza69@gmail.com, ² dr_sakainashaker@yahoo.com, ³ saeed.ahmed@cope.uobaghdad.edu.iq)

المستخلص: هدف البحث الى اعداد منهج نفس-حركي ترويجي متنوع مصاحب للموسيقى في الثقة بالنفس والتحمل العضلي للنساء وفرض الباحثون هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية ونتائج الاختبارات البعدية لبعض المتغيرات النفسية للمجموعتين التجريبية والضابطة لدى عينة البحث .

كما احتوى الباب الثاني الدراسات النظرية والمشابهة التي تمحورت حول محاور عدة منها: المنهج النفسي، المنهج الحركي، الترويج، الايقاع الموسيقي والثقة بالنفس التحمل العضلي والدراسات المشابهة اما الباب الثالث اشتمل على اجراءات البحث إذ استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة من النساء العاملات بعمر 35-45 سنة، إذ تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين مجموعة تجريبية واخرى ضابطة بواقع (10) نساء لكل مجموعة، وقد تم تطبيق المنهج النفس-حركي على المجموعة التجريبية في حين طبقت المجموعة الضابطة المنهج الخاص بالمدرّب الرياضي، وبواقع (24) وحدة تدريبية لكل مجموعة بعد إجراء تجربة استطلاعية، وقام الباحثون بمعالجة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية باستخدام الوسائل الإحصائية الملائمة، لغرض الوصول إلى النتائج الدقيقة. ثم تم استخراج نتائج البحث من خلال استخدام الحقيبة الاحصائي spss .

الكلمات المفتاحية: منهج نفس حركي ترويجي- مصاحب للموسيقى- الثقة بالنفس- والتحمل العضلي-للنساء.

1-المقدمة:

تسعى الدول المتقدمة الى تنمية وتطوير الجماعات والافراد نفسياً من خلال برامج تنمية حديثة تتلائم مع مشكلاتهم وانفعالاتهم وميولهم والبرامج النفس-الحركية من البرامج المهمة التي تهدف من خلال توظيف القدرات الجسدية عند الفرد الى توطيد علاقة سليمة بين النفس والجسد والعمل على تطوير الطاقات الحركية والنفسية والسلوكية وان مزاوله النشاط الحركي سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أم بغرض التدريب يعد طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة والنمو الكامل للفرد في النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، اذ تعد الانشطة الرياضية وخصوصاً الترويحية سلوكيات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية للأفراد فهي جزء مكمل للثقافة والتربية اذ تلعب دوراً كبيراً في اعداد الفرد وخاصة النساء بتزويدهن مهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح لهن بالتكيف مع المجتمع وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الاخرين فضلاً عن الدور الايجابي الذي تضيفه الموسيقى التي تعمل كوسيلة للتخلص من الاجهاد العقلي والانفعالي. وتساعد الموسيقى في زيادة الشعور بالثقة والبهجة والسرور اذ تقوي الدوافع داخل النساء وتدفعهن للعمل بكل جد وعزيمة مما يساعد على تحقيق التوازن النفسي للنساء .

ومن هنا تتجلى اهمية البحث بمدى الاستفادة من التمرينات النفس-حركية الترويحية في زيادة مستوى الثقة بالنفس لدى النساء ومحاولة تسليط الضوء على اهمية هذه التمرينات من جانب اللياقة البدنية

مشكلة البحث:

تمركزت مشكلة البحث في الاجابة عن عدة تساؤلات طرحت منها:

1-هل ان المنهج النفس-حركي الترويحي سيؤثر في تطوير مستوى الثقة بالنفس للنساء نحو الافضل.

2-هل ان المنهج النفس-حركي الترويحي سيؤثر في تطوير التحمل العضلي للنساء .

اهداف البحث:

1-اعداد منهج نفس-حركي تروحي متنوع مصاحب للموسيقى في الثقة بالنفس والتحمل العضلي للنساء.

2-التعرف على تأثير المنهج النفس-حركي في مستوى الثقة بالنفس والتحمل العضلي للنساء .

فرض البحث:

1-هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليه ونتائج الاختبارات البعدية لمستوى الثقة بالنفس والتحمل العضلي للمجموعتين التجريبية والضابطة لدى عينة البحث .

مجالات البحث:

المجال البشري: النساء العاملات بعمر 35-45 سنة .

المجال الزماني: المدة 2020/1/5 ولغاية 2021/9/2.

المجال المكاني: القاعة الرياضية لغيث جم في (زيونة).

تحديد المصطلحات:

المنهج النفسي: عبارة عن مجموعة الإجراءات التي تهدف الى أيسال الرياضي لتحديد العوامل التي تمكنه من الازدهار وتحسين ادائه.

المنهج الحركي: مجموعة من الاوامر العضلية التي ينتج عنها حركة لا تتأثر بالتغذية الراجعة الحسية.

الترويح: نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ ودوافعه الأولية هي الرضا والسرور الناتج عن هذا النشاط.

الثقة بالنفس: هي الاعتقاد بالنفس والركون اليها والإيمان بها، أي هي ايمان الانسان بأهدافه وقدراته وقراراته وإمكانياته، وإن الايمان بذاته والثقة بالنفس لا تعني الغرور والغطرسة، وإنما هي نوع من الاطمئنان المدروس الى امكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الانسان من اهداف.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: ولتحقيق اهداف البحث، ويتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدية. إذ يعد المنهج التجريبي احد مناهج البحث العلمي الأكثر استخداماً في المجال الرياضي لأنه " يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجريب بأنواعها (6): (2002، 79)

2-2 مجتمع البحث وعينته: يعد اختيار عينة البحث من الأمور الواجبة في البحث العلمي والتي يجب ان تمثل مجتمع الأصل تمثيلاً صادقاً وحقيقياً، إذ قام الباحثون بتحديد مجتمع الأصل كخطوة اولى وذلك بالاعتماد على الظاهرة المراد دراستها، وهم النساء بإعمار (35-45) سنة، اذ تعد عينة

4-2 تحديد المتغيرات المبحوثة وترشيح اختباراتها المناسبة:

4-2-1 تحديد المتغيرات المبحوثة: تم تحديد المتغيرات المبحوثة واشتملت على الآتي:
-الثقة بالنفس (Dubin).
-مكونات اللياقة الصحية (التحمل العضلي).

4-2-2 ترشيح الاختبارات والمقاييس المناسبة للمتغيرات المبحوثة:

اولاً: مقياس الثقة بالنفس (Dubin) (8): 2009: 544): تعطى في هذا الاختبار مجموعة من العبارات تصف بعض السلوكيات من الحياة العامة ومن حياة العمل وامام كل عبارة اختياريان (نعم-لا) اقر كل عبارة جيد وضع علامة (صح) في خانة الاختيار الذي يناسبك او يتفق معك ليست هناك اجابة صحيحة او خاطئة انما التعبير عن ما تشعر به او ما تفعله.

الاختبارات	العبارات		ت
	لا	نعم	
			1 اشعر بالاثارة والنشاط عندما ابدأ العمل اليومي
			2 معظم ما حققت من نجاح في المدرسة او في العمل يعود الى الحظ
			3 عادة ما اتساءل لماذا لم احقق مزيداً من النجاح في العمل
			4 عندما اكلف بعمل صعب فأنتي عادة ما اؤديه بثقة
			5 اعتقد انني ابدل في عملي كل طاقتي
			6 استطيع ان اضع حدوداً للآخرين في تعاملهم معي دون ان اشعر بالقلق
			7 عادة ما اعتذر عما قد اقع فيه من اخطاء
			8 عادة ما اتأثر بمعاناة الآخرين بحيث تسوء حالتي
			9 اهتم كثيراً بما يحققه الآخرون من مكسب مادي، خاصة اذا كانوا يعملون في مجال تخصصي
			10 اشعر وكأنني فاشل عندما لا استطيع تحقيق بعض الاهداف
			11 الاعمال الصعبة تعطيني دفعة معنوية قوية
			12 عندما يمدحني الآخرون فأنتي اشك في صدق نواياهم
			13 عندما اسمع مدحاً يوجه الى الآخرين فأنتي اشعر بالضيق
			14 اجد من السهل علي ان اعترف
			15 زملائي في العمل يعتقدون انني لا استحق ما حققت من نجاح
			16 من يريد صداقتي ليس من الضروري ان يقدم لي الكثير
			17 اذا مدحني رئيسي في العمل فأنتي لا اصدق ذلك الا بصعوبة
			18 اشعر انني شخص عادي مثل بقية الناس
			19 مواجهة المشكلات تسبب لي كثيراً من الانزعاج

يتألف المقياس من (19) عبارة كل اجابة في الاتجاه بدرجة اذا اختار المختبر (نعم) تعطى درجة واذا اختار (لا) يثبت له (صفر).

البحث أنموذجاً يمثل جانباً آخرأ من وحدات المجتمع الأصل اذ تمثل مجتمع البحث بـ (30) مشتركة وهن غير ممارسات للتمارين البدنية من قبل منهم (6) تم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم و(4) تم استبعادهم لأسباب صحية و(20) مشتركة تم تقسيمهم عن طريق القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة (10) وتم اجراء التجربة الرئيسية عليهن. وهم يمثلون عينة البحث وينسبة (66.6%) من المجتمع الاصلي.

2-2-1 تجانس العينة: قام الباحثون بإجراء التجانس لإفراد عينة البحث في متغيرات (العمر، الوزن، الطول) باستخدام معامل الالتواء كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط	معامل الالتواء
الطول	سم	162.5	4.006	162.5	0.180
الوزن	كغم	85.95	86	4.662	0.181
العمر	سنة	40.20	3.412	40	0.093

جدول (2) يبين التوزيع الطبيعي للعينة في بعض متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	ن	الوسط الحسابي	الوسط	لانحراف المعياري	معامل الالتواء
الثقة بالنفس	درجة	20	10.850	10.5	2.455	0.512
التحمل العضلي	عدد	20	39.3	40	10.296	0.171

يُلاحظ من الجدول (2-1) أن قيم معامل الالتواء كانت محصورة ما بين (3+) جميعها، وهذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات المشار إليها في الجدول والتي هي ضمن المنحنى الطبيعي.

3-2 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (المصادر العربية والأجنبية، الملاحظة والتجريب، الاختبار والقياس، المقابلات الشخصية، الاستبانة الخاصة بالمتغيرات النفسية ملحق مفهوم القلق، فريق عمل مساعد).

2-3-2 الأدوات المستخدمة بالبحث: (جهاز طبي لقياس الوزن والطول، اشربة ملونة، اشربة موسيقى، عصي تدريب، كرات طبية زنة).

2-3-3 الأجهزة المستخدمة بالبحث: (كاميرا فيديو للتصوير نوع، جهاز الحاسب الآلي (لابتوب) نوع (DELL)، جهاز طبي لقياس الوزن والطول، جهاز مكبر صوت (MP3).

تفسير الدرجات:

- 1-تعريف فريق العمل المساعد على الاختبارات والمقاييس .
- 2-التعرف على المعوقات التي قد تواجه فريق العمل المساعد خلال إجراء الاختبار .
- 3-التعرف على الوقت الكافي لإجراء الاختبار .
- 4-التعرف على الوقت الكافي لإجراء الجلسات النفسية
- 5-التعرف على الوقت الكافي للتمرينات ومدى ملائمة التمرينات للنساء .
- 6-مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث ومدى استيعابهم .
- 7-مدى صلاحية أجهزة الاختبار ومدى ملائمتها لعينة .

2-6 الاسس العلمية للمقاييس:

- 2-6-1 **صدق المحتوى:** عمد الباحثون لتحقيق هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقاييس والاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحيتها وبذلك تم قبول المقاييس والاختبارات التي حصلت على موافقة الخبراء والمختصين التي تحصل على نسبة اتفاق عالية، فوق (0.75) وكما مبين في الجدول ادناه يبين صدق المحتوى.
- 2-6-2 **الثبات:** عمد الباحثون لتحقيق من ثبات المقاييس والاختبارات الى إجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم (الاربعاء) المصادف 2020/12/2 للنساء بعمر (35-45) سنة، وللتحقق من ثبات المقاييس تم استخدام طريقة التجزئة النصفية.

جدول (4) يبين صدق المحتوى والثبات للمقاييس

ت	المجالات	المقاييس والاختبارات	الصدق	الثبات
1	الثقة بالنفس	مقياس الثقة بالنفس (Dubin)	100	0.90
2	التحمل العضلي	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل (60) ثا	100	0.89

2-7 إجراءات البحث الميدانية:

- 2-7-1 **الاختبار القبلي لعينة البحث:** قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبلية لبعض المتغير النفسي والقياسات على عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في تمام الساعة (4) عصراً من يوم (الاحد) المصادف 2020/12/6، وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات مثل المكان والزمان والادوات وعملية تنفيذ الاختبارات وغيرها من اجل تحقيق نفس الظروف في الاختبارات البعدية .
- 2-7-2 **التكافؤ بين المجموعتين:** من متطلبات التصميم التجريبي لهذه الدراسة هو الوصول الى خط شروع واحد

- 1- اذ حصل المفحوص درجات من 17- 19 فمعنى ذلك واثق من نفسه بدرجة عالية.
- 2- اذ حصل المفحوص درجات من 11- 16 فمعنى ذلك واثق من نفسه بدرجة متوسطة.
- 3- اذ حصل المفحوص درجات من صفر- 10 فمعنى ذلك ثقته بنفسه بدرجة ضعيفة.

ثانياً: التحمل العضلي (4 : 1986 : 45).

- اسم الاختبار: اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل لمدة (60) ثانية:
- 1- الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة للعضلات العاملة على مد الذراعين.
 - 2- الإمكانيات والأدوات: (ملعب صغير، مقوم لحساب العدد، ساعة توقيت).
 - 3- مواصفات الاختبار: من وضع الانبطاح الأمامي المائل يقوم المختبر بثني المرفقين، ثم العودة إلى الوضع الابتدائي يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات.
 - 4- التقويم: أقصى عدد يمكن أداءه لتحمل القوة للذراعين خلال (60) ثانية .
 - 5- التقدير: تجمع الأرقام المسجلة الدرجات الخام وبذلك نحصل على دلالة تحمل القوة للذراعين.
 - 6- توجيهات وملاحظات وقواعد عامة:

1- يلاحظ استقامة الجسم في جميع المحاولات.

2- غير مسموح بالتوقف أثناء الأداء.

2-5 التجارب الاستطلاعية:

- 2-5-1 **التجربة الاستطلاعية الاولى:** تم إجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم (الاربعاء) المصادف 2020/12/2 للنساء بعمر (35-45) سنة بعدد 6 نساء والخاصة بالجلسة النفسية والتمرينات وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية.
- 2-5-2 **التجربة الاستطلاعية الثانية:** اجريت تجربة استطلاعية الثانية لنفس المجموعة في اليوم التالي الخميس المصادف 2020/12/3 تشمل هذه التجربة على اختبارات البحث والمقاييس النفسية وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية المتمثل بالتالي:

- 2-تمارين تمطية عضلية لمدة 5 دقائق.
 3-تمارين الزومبا والايروبكس 8- 10 تمرين زمن التمرين (2-3) دقيقة.
 4-زمن الراحة بين كل تمرين واخر من (1-3) دقيقة على وفق شدة التمرين وحجمه.
 5-وكان تطبيق المنهج التدريبي تحت الاشراف المباشر من قبل الباحثون.

2-7-4 الاختبارات البعيدة: بعد الانتهاء من تطبيق المنهج المتبع للنساء تم اجراء الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تمام الساعة (4 عصراً) من يوم الثلاثاء المصادف 2021/2/2 في قاعة غيث جم للرشاقة وبنفس الظروف المستخدمة في الاختبارات القبلية لغرض معرفة تأثير المنهج على عينة البحث.

2-8 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية للعلوم النظرية (Spss) إذ تم استخدام الوسائل التالية: (الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، خطأ الانحرافات، اختبار (t) للعينات الغير مرتبطة، اختبار (t) للعينات المرتبطة).

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها: تحقيقاً لا اهداف البحث في التعرف على تأثير المنهج النفس-حركي في بعض المتغيرات النفسية ومكونات اللياقة الصحية للنساء عالج الباحثون نتائج الاختبارات والمقاييس القبلية والبعيدة لعينة البحث، من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها، وإجراء المقارنة بين المجموعتين في الاختبارات القبلية البعيدة من خلال تحليل وتفسير نتائج كل القياسات والاختبارات لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية، على وفق المنظور العلمي الدقيق، من أجل تحقيق أهداف البحث وفروضه.

3-1 عرض وتحليل نتائج للاختبارات (القبلية والبعيدة) للمتغيرات المبحوثة لدى افراد المجموعة التجريبية:

فيما بين مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية، لذا قام الباحثون بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام قانون (T-test) للعينات غير المترابطة للتعرف على ذلك وكما مبين في الجدول (5).

جدول (5) يبين التكافؤ بين مجموعتين البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات والاختبارات	المجموعة	س	± ع	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدالة
الثقة بالنفس	الضابطة	10.10	2.131	1.400	0.178	عشوائي
	التجريبية	11.60	2.633			
	التجريبية	820	148.17			
التحمل العضلي	الضابطة	36.20	10.174	1.378	0.185	عشوائي

درجة الحرية (ن-2) = 14 ومستوى الدلالة (0.05)

2-7-3 المنهج النفس-حركي الترويحي المتنوع

المصاحب للموسيقى (التجربة الرئيسية): تم تنفيذ المنهج النفس-حركي الترويحي المتنوع على افراد عينة البحث (النساء) في يوم الثلاثاء المصادف 2020/12/8 ولغاية يوم الاحد المصادف 2021/1/31 لمدة (شهرين) بواقع (24) وحدة تدريبية إذ استغرقت مدة التدريب (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع (الاحد، الثلاثاء، الخميس) على ان يكون يوم الاثنين والاربعاء في الاسبوع نفسه كتعويضية في حال (العطل). فيما قسم المنهج النفس-حركي الى قسمين هما:

1-الجانب النفسي يشمل (30) دقيقة مقسمة الى 20 دقيقة مدة الجلسات النفسية (5) دقائق للاسترخاء والتأمل (5) دقائق لأسئلة واستفسار المتدربات.

2-الجانب الحركي (60) دقيقة والذي يتكون من مجموعة من تدريبات الزومبا والايروبكس والبيلاتس وهي عبارة عن تدريبات هوائية تودي داخل القاعة وتشمل مجموعة من تمرينات القوة من خلال القفزات الارتدادية مع اداء حركات متنوعة وتمرينات المرونة المتحركة والثابتة و تمرينات الضغط مع اداء الحركات بطريقة شبيهة للرقصات وبصورة مستمرة، فضلا عن الالعاب الصغيرة المتنوعة والمسلية والتي تهدف الى الترويح بقصد التخفيف من حدة القلق زمن الوحدة التدريبية تستمر لمدة من (45 دقيقة-60 دقيقة). تتكون الوحدة من جلسات نفسية تكون قبل بدء الوحدة التدريبية تستمر لمدة 30 دقيقة ومن ثم الجانب الحركي الذي يتمثل من التالي:

1-احماء لمدة 5 دقائق.

اذ عملت هذه التمرينات الى رفع مستوى الدافعية لدى المتدربات وبالتالي مستوى التركيز والثقة بالنفس، ويشير (اسامة كامل راتب، 2000) ان " الثقة المتلى في النفس تمثل الاقتناع الشديد اي انك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجديّة من اجل تحقيقها وذلك لا يعني بالضرورة ان يكون أدائك دائما جيدا، ولكن الشيء الهام يتمثل في تحقيق افضل إمكاناتك وقدراتك". (2: 2000، 302) وبالتالي تقدير المتدربات لكفائتهن الذاتية ساهم برفع مستوى الثقة بالنفس لديهم كما ان لمتغيرات اللياقة الصحية علاقة بإداء التمرينات البدنية بنشاط وقوة والمرونة والمحافظة على مستوى مميز من التحمل، ويرى الباحثون ان اسباب التطور تعود الى فاعلية التمارين البدنية الزومبا والايروبكس المصاحبة للموسيقى التي كانت تنتم بصفة التحمل الخاص التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية اذ تعمل هذه التمارين الهوائية على رفع مستوى القدرات الاوكسجينية وهي المحدد الذي نحدد به إمكانية توليد العضلات للقوة على نحو مستمر وبطريقة صحيحة والوقت الذي تستغرقه العضلات في التحمل لحد التعب.

4-الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتج الباحثون التالي:

1-إن استخدام المنهج نفس-حركي تروحي مصاحب للموسيقى اثر في زيادة مستوى الثقة بالنفس والتحمل العضلي للنساء.

على ضوء تلك الاستنتاجات يوصي الباحثون بالتالي:

1-اعتماد التدريبات النفس-حركية في مناهج اللياقة البدنية لتأثيره المهم على النساء .

المصادر:

- [1] ابراهيم محمد الخليفي؛ الارشاد النفسي كمدخل لتحقيق جودة الحياة من منظور التعامل مع الذات، مجلة كلية التربية بينها، 2000، نايف مفضي الجبور: فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011.
- [2] أسامة كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص302
- [3] ايمان حمد شهاب: علم نفس التعلم والتدريب الرياضي، بغداد: دار الكتب والوثائق، 2013، ص 269.
- [4] ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية والبدنية. ج:1: جامعة البصرة، 1986، ص 45 .
- [5] شيما عبد مطر وإيمان حمد شهاب: علم النفس في التربية البدنية وعلوم الرياضة، ط1، بغداد: مكتبة النور، 2018، ص 217 .

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات القبلية والبعيدة لدى افراد المجموعة التجريبية.

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		ع	س	ع	س	ع	س
الثقة بالنفس	درجة	11.60	2.633	16.300	1.702		
التحمل العضلي	عدد	42.40	9.946	46.70	7.916		

2-3 عرض وتحليل نتائج للاختبارات (القبلية والبعيدة) للمتغيرات المبحوثة لدى افراد المجموعة الضابطة:

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات القبلية والبعيدة لدى افراد المجموعة الضابطة.

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		ع	س	ع	س	ع	س
الثقة بالنفس	درجة	10,10	2.131	10.800	1.988		
التحمل العضلي	عدد	36.20	10.174	37.300	6.945		

3-3 عرض وتحليل نتائج للاختبارات البعيدة للمتغيرات المبحوثة لدى افراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية):

الجدول (8) يبين المعالم الاحصائية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لدى افراد عينة البحث

المعالم الإحصائية	المجموعة	ف	ع ف	ع س	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
الثقة بالنفس	التجريبية	4.700	1.828	0.578	8.127	0.000	معنوي
التحمل العضلي	التجريبية	4.300	4.831	1.527	2.814	0.020	معنوي
الثقة بالنفس	الضابطة	0,700	1.946	0.615	1.137	0.285	عشوائي
التحمل العضلي	الضابطة	1.100	4.148	1.311	0.838	0.423	عشوائي

3-4 مناقشة النتائج:

اظهرت نتائج تحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها باستخدام اختبار (T) للعينات المستقلة معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير بعض المتغيرات النفسية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة. كما ان التمرينات المصاحب للموسيقى احد العمليات المهمة في تدعيم الارتفاع بمستوى المتغيرات النفسية الثقة بالنفس، فالثقة بالنفس هو ان نؤدي بنجاح، فهي المهارة النفسية لتوقع النجاح، و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فعلى الرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فانه يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء والتي تجعل المتدربة اكثر تركيزا وادراكا واندفاعا نحو التدريب وممارسة التمارين المقترحة

- [22]Noor Bint Hassan Abdel Halim Qarut: Recreation, its definition, importance, wisdom, 1st Edition, Damascus, Syria: Dar Al-Hafiz for printing, 2009
- [23]Wajih Mahjoub, Asia Kazem, Modern Gymnastics (Rhythmic Gymnastics), Baghdad: Dar Al-Hikma for Printing and Publishing, 1991.

الملاحق

ملحق (1) يوضح نموذج للجلسة النفسية والوحدة التدريبية المستخدمة في المنهج النفس - حركي

الجلسة الاولى:

عنوان الجلسة: (الثقة بالنفس)

زمن الجلسة: (35) دقيقة

اهداف الجلسة: تبصير النساء المشتركات بأهمية الثقة بالنفس باعتبارها من العوامل الاساسية في رفع المستوى البدني والنواحي النفسية لديهن.

الاجراءات التربوية والتنظيمية : الترحيب بإفراد عينة البحث وشكرهم على الحضور والتزامهم بالمواعيد المحددة وتسجيل اسماء الحضور

محتوى الجلسة واجراءاتها: تم من خلال هذه الجلسة توضيح مفهوم الثقة بالنفس عن طريق شرح وعرض المحاضرة للمشاركات، فضلا عن عرض بعض مقاطع الفيديو التي لها علاقة بهذا الموضوع واهميتها في بناء الاهداف وتغيير مسار تفكيرهن والابتعاد عن الافكار السلبية وما يترتب عليها من نجاحات في المجال البدني والنفسى لديهن وتطوير النظرة المستقبلية لحياتهن واهدافهن ومحاول وضع اهداف تشبع حاجاتهن وتكون قابلة للتنفيذ وفقاً لقدراتهن وامكانياتهن البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية.

- [6] عبد المعطي محمد عساف (وآخرون): التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي، ط1، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع، 2002
- [7] كمال جاسم محمد: أثر برنامج (نفس حركي) في الذكاء الانفعالي وبعض المهارات الدفاعية والهجومية بكرة اليد للشباب، اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية: 2020
- [8] محمد شحاته ربيع: قياس الشخصية. ط2، عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2009، ص 544
- [9] محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل الى القياس في التربية الرياضية والبدنية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006.
- [10] محمد محمد الحمامي: التغذية والصحة للحياة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. 2000
- [11] نور بنت حسن عبد الحليم قاروت: الترويح، تعريفه، أهميته، حكمه، ط1، دمشق، سوريا: دار الحافظ للطباعة، 2009
- [12] وجيه محجوب، أسيا كاظم، الجناساتك الحديث (الجناساتك الرياضي الانعاق)، بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991
- [13] Ibrahim Muhammad Al-Khulaifi: Psychological counseling as an approach to achieving quality of life from the perspective of self-dealing, Journal of the College of Education in Benha, 2000. Nayef Mofdi Al-Jabour: Physiology of Sports Training, 1st Edition, Amman: Arab Society Library for Publishing and Distribution, 2011.
- [14] Osama Kamel Ratib; Training Psychological Skills, Applications in the Sports Field, 1st Edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, 2000
- [15] Eman Hamad Shehab: The Psychology of Learning and Sports Training, Baghdad: House of Books and Documents, 2013.
- [16] Raysan Khuraibt Majeed: Encyclopedia of Measurements and Tests in Physical and Physical Education. Part 1: Basra University, 1986
- [17] Shaima Abdel Matar and Iman Hamad Shehab: Psychology in Physical Education and Sports Science, 1st Edition, Baghdad: Al-Noor Library, 2018,.
- [18] Abd al-Muti Muhammad Assaf (and others): Methodological developments and the process of scientific research, 1st edition, Amman: Dar Wael for Publishing and Distribution, 2002
- [19] Kamal Jassim Muhammad: The effect of the (kinetic breath) program on emotional intelligence and some defensive and offensive handball skills for youth, PhD thesis, University of Diyala, College of Basic Education; 2020
- [20] Muhammad Nasr al-Din Radwan; Introduction to Measurement in Physical and Physical Education, 1st Edition, Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 2006
- [21] Muhammad Muhammad Al-Hamami: Nutrition and health for sports life, Al-Kitab Center for Publishing, Cairo. 2000

الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	المجموع	التكرار	الشدة	التمارين	الوقت	اقسام الوحدة
					سير + هرولة + تدوير الذراع اليمين للامام + تدوير الذراع اليسار للامام + تدوير الذراعين للامام بالتعاقب + تدوير الذراعين للخلف بالتعاقب + المشي + المشي على اطراف الاصابع + المشي على كعب القدمين + الهرولة الجانبية +	10 د	القسم التحضيري
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%60	(الوقوف) 3 خطوات للامام وللخلف	60 د	القسم الرئيسي
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%70	(الوقوف) 3 خطوات للجانب بالتقاطع خلفا مع تقاطع الذراعين اماما.		
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%75	(الوقوف) المشي للجانبين مع رجل اليمين ثم اليسار للخلف بالتعاقب مع اداء صفقات امام الصدر		
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%65	(الوقوف) 3 خطوات للجانب مع رفع الذراعين عاليا واداء صفقات		
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%80	(الوقوف) قفزات متتالية على امشاط القدم للجانبين مع رفع ذراع لليسار الى الاعلى بالتعاقب		
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%75	(الوقوف) 4 خطوات للامام مع رفع الركبة للأعلى والرجوع للخلف ورفع الركبة الأخرى للخلف		
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%60	(وقوف، تخصر) خطوة للجانب مع مرجحة الكتف		
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%70	(وقوف، تخصر) خطوة للجانب مع مرجحة الكتف وصفقة		
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%65	(وقوف، تخصر) خطوة للجانب مع مرجحة الذراع اماما - خلفا.		
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%70	(الوقوف) تدوير الرجلين للجانبين مع رفع رجل اليسار واليمين للخلف ويعاد التمرين للجهتين		
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%75	(وقوف، تخصر) 2 خطوة للجانب مع ثني الرجلين ورفع الذراعين جانبا		
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%70	(الوقوف - فتحا) ثني ومد الرجلين مع تشبيك الذراعين خلف الركبة بالتعاقب		
					لعبة الجري عكس الاشارة	5 د	العاب ترويحية
					المشي + تمارين التمتطية والتنفس	5 د	القسم الختامي