

فاعلية السيطرة الدماغية وعلاقتها ببعض المحددات النفسية وأثرها على مستوى أداء الطالبات في التمرينات الإيقاعية

* د/ هبة رحيم عبد الباقي سليم

ملخص البحث:

يهدف البحث الي التعرف على السيطرة الدماغية وعلاقتها بالقلق وعلاقة تقدير الذات بالقلق وعلاقة كلا من السيطرة الدماغية وتقدير الذات والقلق بالأداء المهارى للمهارات الأساسية في التمرينات الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات الجزيرة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي كما استخدمت اختبار السيطرة الدماغية من تقنين الباحثة ومقياس القلق الرياضي من اعداد. (Smith, R.E., Smoll, F.L., Cumming, S.P., (2007)، وتقنين الباحثة، ومقياس تقدير الذات من تصميم كوبر سميث، Cooper Smith، وتقنين الباحثة، واستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى في التمرينات الإيقاعية من إعداد الباحثة. وتكونت عينة الدراسة الأساسية من عدد (٣٠٠) طالبة بالفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بنات الجزيرة جامعته حلوان للعام الدراسي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤، وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج من أهمها انه توجد علاقة إيجابية طردية بين مستوى السيطرة الدماغية لدى الطالبات من عينة الدراسة ومستوى أدائهن المهارى في التمرينات الإيقاعية، وتوجد علاقة إيجابية طردية بين تقدير الذات لدى الطالبات من عينة الدراسة ومستوى أدائهن المهارى في التمرينات الإيقاعية، وتوجد علاقة عكسية بين تقدير الذات والقلق لدى عينة الدراسة من الطالبات، وتوجد علاقة عكسية بين السيطرة الدماغية والقلق لدى عينة الدراسة من الطالبات، وتوجد علاقة عكسية بين مستوى القلق لدى الطالبات من عينة الدراسة ومستوى أدائهن المهارى في التمرينات الإيقاعية، واوصت لدراسة مجموعة من التوصيات من أهمها العمل على تطوير تقنيات تعزز من مستوى السيطرة الدماغية لدى الرياضيين والممارسين للتمرينات الإيقاعية من خلال تدريبات تعزز التركيز والانتباه، توجيه اهتمام خاص لإدارة مستوى القلق لدى الرياضيين والممارسين للتمرينات الإيقاعية عن طريق استخدام تقنيات الاسترخاء والتأمل للتحكم في مستوى القلق، الاهتمام بوجود اخصائي نفسي لتقديم الدعم اللازم للطالبات والعمل على خفض مستو القلق لديهن، توعية الباحثين من الدارسين في المراحل المختلفة بالفرق بين تقدير الذات وانماط تقدير الذات، وبين السيطرة العقلية وانماط السيطرة العقلية.

الكلمات المفتاحية: السيطرة الدماغية- القلق - تقدير الذات - التمرينات الإيقاعية.

* أستاذ مساعد كلية التربية الرياضية- جامعة مدينة السادات hebarohim9@gmail.com

Abstract

The research aims to identify cerebral control and its relationship with anxiety and the relationship of self-esteem to anxiety and the relationship of both cerebral control, self-esteem and anxiety with the skill performance of basic skills in rhythmic exercises for female students of the Faculty of Physical Education, the study used the descriptive method and used the cerebral control test from the researcher's codification and the sports anxiety scale prepared by Smith's 'R.E.' R.E.' Smoll' F.L.' Cumming' S.P.' (2007) and adapted by the researcher, the self-esteem scale designed by Cooper Smith and adapted by the researcher, and the skill performance evaluation form in rhythmic exercises prepared by the researcher. The main study sample consisted of (300) female students in the first division of the Faculty of Physical Education for Girls, Helwan University, for the academic year 2023/2024, and the study reached a set of results, the most important of which are that there is a positive and direct relationship between the level of brain control in female students from the study sample and their skill performance level in rhythmic exercises, and there is a positive and direct relationship between self-esteem of female students from the study sample and their level of skill performance in rhythmic exercises, there is an inverse relationship between self-esteem and anxiety in the study sample of female students, there is an inverse relationship between brain control and anxiety in the study sample of female students, and there is an inverse relationship between the level of anxiety in female students from the study sample and their level of skill performance in rhythmic exercises. The study recommended a set of recommendations, the most important of which are working on developing techniques that enhance the level of brain control in athletes and rhythmic exercise practitioners through training that enhances concentration and attention, paying special attention to managing the level of anxiety in athletes and rhythmic exercise practitioners by using relaxation and meditation techniques to control the level of anxiety, paying attention to the presence of a psychologist to provide the necessary support for students and work to reduce their level of anxiety, educating researchers from students at different stages about the difference between self-esteem and self-esteem patterns, and between mental control and mental control patterns.

Keywords: Brain control - anxiety - self-esteem - rhythmic exercise

مقدمه ومشكله البحث:

ارتبط الخوف من الفشل بقوة بالقلق الرياضي، حيث أنه يعتبر فئة فرعية من بنيات قلق الأداء في الرياضة، كما يعتبر القلق أحد الانفعالات التي لها أهمية خاصة في المجال الرياضي بصفة عامة، وفي المجال الرياضي التنافسي بصفة خاصة، حيث ينظر إليه على أساس انه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وان هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء وتؤدي الى انخفاض مستواه. (٧٢:١٣)

وبدأ الاهتمام بتحديد موضع الوظائف في الدماغ في بداية القرن التاسع عشر من خلال علم الفراسة أو الفرينولوجيا Phrenology وقد أشار عالما التشريح الألمانيان فرانز جوزيف جال F.G.Gall (١٨٢٨-١٧٥٨) وسبوزهايم Spurzheim (١٨٣٢-١٧٧٦) إلى نقاط هامة في تشريح الجهاز العصبي وأوضحا أن القشرة المخية تتكون من خلايا عصبية تتصل بما تحت القشرة ، ووصفا موضع التقاطع الحركي للمسارات الحركية الهابطة من القشرة المخية، وأن الحبل الشوكي يتكون من مادة بيضاء ومادة رمادية، وأن هناك نصفين متماثلين للمخ على اتصال ببعضهما البعض. (٦٧:٤٨٥)

وتعود الجذور التاريخية لاستخدام مفهوم السيطرة الدماغية لأول مرة الى عالم الاعصاب جون جاكسون (John Jackson) بفكرته عن الجانب القائد في الدماغ (The Leading Hemisphere) اذ يعبر جاكسون عن ذلك بقوله ان نصفي الدماغ لا يمكن ان يكونا مجرد تكرار لبعضهما بعضا، حيث بين ان التلف الذي يحدث لاحد نصفي الدماغ يفقد الفرد القدرة على الكلام وهي الوظيفة الارقي في الانسان، فلا بد إذا ان يكون أحد نصفي الدماغ هو الذي يتولى أرقى هذه الوظائف، وبالتالي يكون هذا النصف هو النصف القائد. (٥١:٤٤٢)

وقد جاء عند تورانس ومراد أن السيطرة الدماغية عبارة عن نزعة الفرد في الاعتماد على أحد نصفي الدماغ أكثر من غيره في معالجة المعلومات، وفي السياق ذاته يشير سبرنجر وديوتج إلى أن السيطرة الدماغية تعني تميز أحد نصفي الدماغ بالتحكم في نشاطات الفرد، أو الاعتماد أحد النصفين أكثر من النصف الآخر في تلك النشاطات. (٦١:٢١)

كما ان هناك اثر واضح لتقدير الذات في انفعال، سلوك، شخصية الفرد، كما لا بد من الشارة إلى السمات، والمميزات التي يمتلكها الأفراد ذوو تقدير الذات المرتفع، والأفراد ذوو تقدير الذات المنخفض، حيث يميل الأفراد ذوو تقدير الذات المنخفض إلى عدم محاولتهم المشاركة في النشاطات الجديدة كما يميلون إلى تحدث بسلبية عن أنفسهم ويظهر عليهم

الشعور بالإحباط والشكوى الدائمة من الظروف ويغلب عليهم التشاؤم كما إن الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض يعانون من عدم اتساق ووضوح في فهمهم لذواتهم مما يجعلهم يقعون تحت رحمة الأحداث، والمواقف المتغيرة ويجدون صعوبة في إدارة شؤونهم، والسيطرة على أمورهم، ويمتلك هؤلاء معتقدات ايجابية قليلة تجاه أنفسهم تجعلهم يشعرون بالضيق، والضغط ولديهم صعوبة في مواجهة المشكلات. (٥٢ : ٤٤)

كما يحتل تقدير الذات مركزا هاما في النظريات الشخصية كما يعتبر من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيرا كبيرا في حياة الأفراد وفي حياة الطلبة بشكل خاص والممارسين للنشاط الرياضي بصورة أكبر، وتتمثل أهمية تقدير الذات لدى الفرد في تأثيره على مقدرته على التكيف مع بيئته التي يعيش فيها، ومع ما يحيط به من ظروف وخبرات مختلفة. (٦٩ : ٥) من هنا جاءت فكره مشكلة الدراسة لمحاولة التعرف على أثر استخدام السيطرة الدماغية وانماط تقدير الذات للسيطرة على او الحد من انواع القلق المختلفة التي قد تتسرب الى الرياضيات ممن يمارسن التمرينات الايقاعية حيث انها واحدة من الأنشطة الرياضية التي تتميز بالصعوبة بالنسبة للطالبات المبتدئات، وذلك نظراً لتعدد مهاراتها واختلاف الصعوبات التي قد تسبب الخوف والتردد، وقد واجهت الباحثة هذه المشكلة اثناء تعليم الطالبات المهارات الأساسية الجديدة في التمرينات الايقاعية، مما دعي الى البحث في هذه المشكلة.

أهمية البحث:

يجمع البحث بين الجوانب النظرية والتطبيقية، مما يجعلها ذات قيمة كبيرة في مجال التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي. حيث إنها تفتح أفقاً جديداً لفهم كيف يمكن للعوامل النفسية والدماغية أن تؤثر على الأداء الرياضي للممارسات لمهارات التمرينات الايقاعية من الطالبات بكليات التربية الرياضية، مما يساعد في تحسين وتطوير البرامج التدريبية والتعليمية الخاصة بهمم وعلية فإنه يمكن تقسيم أهمية الدراسة الى جزئين رئيسيين هما الأهمية العلمية والاهمية العملية او التطبيقية وسنعرض كليهما كالتالي.

أولاً: الأهمية العلمية:

١- يوفر البحث فهم أفضل للوظائف الدماغية حيث تساهم في فهم كيفية تأثير السيطرة الدماغية (مثل التخصص النصفي للدماغ) على الأداء البدني والنفسي. وهذا يمكن أن يساعد الباحثين في مجال علم النفس الرياضي وعلم الحركة على تطوير نظريات جديدة أو تحسين النظريات القائمة.

٢- يسعى البحث الى ربط الجانب النفسي بالجانب البدني حيث تسلط الضوء على العلاقة بين المحددات النفسية المتمثلة في (السيطرة الدماغية، تقدير الذات) وأثرها على حالة (القلق)

الذي ينتاب الممارسات للتمرينات الايقاعية وعلاقة كل ذلك بمستوى الأداء البدني لهن، مما يضيف بعداً جديداً لدراسة التمرينات الايقاعية من منظور نفسي.

٣. يسعى البحث الى تطوير بعض الاساليب التعليمية القائمة او ابتكار أساليب جديدة تعتمد على الفهم الأفضل للسيطرة الدماغية وتقدير الذات والقلق وعلاقته بمستوى الأداء، مما يعزز فعالية تعليم التمرينات الإيقاعية موضوع الدراسة.

٤. يعمل يسعى البحث على فتح المجال لمزيد من الدراسات التي تقوم على ربط المجال النفسي ومعرفة أثره على مستوى الأداء المهاري في التمرينات الايقاعية.

ثانياً: الأهمية العملية.

١- يسعى البحث الى توضيح طرق تحسين الأداء الرياضي في التمرينات الايقاعية لدى الطالبات وذلك من خلال فهم العلاقة بين بعض المحددات النفسية المتمثلة في المتمثلة في (السيطرة الدماغية، تقدير الذات) وأثرها على حالة (القلق) الذي ينتاب الممارسات للتمرينات الايقاعية وعلاقة كل ذلك بمستوى الأداء البدني لهن، مما يمكن المدربين والقائمين على العملية التعليمية في كليات التربية الرياضية من تحسين طرق التدريب والتعليم لتتناسب للاحتياجات المختلفة والفروق الفردية للطالبات، مما يعزز من أدائهن في التمرينات الإيقاعية.

٢. يسعى البحث الى توجيه مصممي البرامج التدريبية المتخصصة لتصميم برامج تتماشى مع نوع سيطرة الدماغ (يمينية أو يسارية) لدى اللاعبين، مما يعزز من كفاءة التدريب ويقلل من الإصابات في رياضة التمرينات الايقاعية خاصة وان هذه الرياضة تتميز بكثرة الاصابات اثناء ممارستها.

٣. يمكن أن تساعد نتائج البحث في تطوير استراتيجيات لدعم الصحة النفسية لدى الطالبات من عينة الدراسة من خلال التركيز على العوامل النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي حيث تسعى الدراسة الى معرفة العلاقة بينها وبين مستوى الأداء في رياضة التمرينات الايقاعية، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية الى جانب مستو الأداء للممارسات لرياضة التمرينات الايقاعية من عينة الدراسة.

٤. يسعى البحث الى تطوير المناهج الدراسية في التمرينات الايقاعية بكليات التربية الرياضية، بحيث تتضمن طرقاً وأساليب تعليمية تأخذ في الاعتبار الفروق الفردية بين الطالبات من حيث السيطرة الدماغية والعوامل النفسية التي تتبناها الدراسة وربطها بمستوى الاداء.

المصطلحات المستخدمة في البحث:**القلق: Anxiety** عرفه (2021) Spielberg, C. D.

بأنه "هو بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية او الجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها" (٧٢: ٣٤)

ويعرف الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية القلق بأنه حالة مرضية تتصف بالشعور بالرعب ويشترط وجود ثلاث أعراض منها الأقل وهي: الاستياء، الضجر، الشعور بالتعب بسرعة ولأقل مجهود، وجود صعوبة بالتركيز، سرعة الانفعال، وتوتر العضلات وإجهادها، واضطرابات النوم كما تصاحبها أعراض عضوية تشير إلى نشاط زائد للجهاز العصبي اللاإرادي (٤٨)

القلق الرياضي: Sports anxiety

يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة، والقلق أنواع فهو حالة قلق مؤقتة تتغير من وقت لآخر، وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الانسان في وقت معين، أما سمة القلق فهي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة الى درجة التنشيط حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاهات الانفعال في القلق سلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة. (٣: ١٥)

تقدير الذات: esteem-self

يعرف روزنبرج Rosenberg تقدير الذات بأنه هو الموقف الايجابي أو السلبي تجاه الذات، وهو جزء من مفهوم الذات، وهو مجموع أفكار الشخص ومشاعره عند رؤيته نفسه كشخصي. (٧٣: ٥٥)

السيطرة الدماغية: Brain dominance

السيطرة الدماغية هي النشاط العقلي الذي يعتمد على استخدام النصف الأيمن أو الأيسر من الدماغ أو كليهما معاً. إذ يؤدي كل نصف وظائف معينة فالنصف الأيمن تسيطر عليه الأنشطة الإبداعية، بينما النصف الأيسر تسيطر عليه الأنشطة اللغوية. (٧١: ٨٥٣)

وعرفه "هيرمان" (1996) (Herrman): على انه هو ميل الفرد إلى الاعتماد على أحد أرباع الدماغ أكثر من اعتماده على الأرباع الأخرى مقاسه بعدد الدرجات التي يحققه كل ربع (قسم) من الدماغ على مقياس هرمان للسيطرة الدماغية " وكالاتي:

أ- القسم العلوي الأيسر (A):

درجة تفضيل الفرد للأنشطة التي تتطلب معلومات تستند إلى الحقائق والمنطق والتحليل، وتقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد نتيجة تطبيق المقياس وذلك على الفقرات التي ترتبط بوظائف هذا الجزء .

ب- القسم السفلي الأيسر (B):

درجة تفضيل الفرد للأنشطة المخططة جيدا والمتسلسلة والمنتظمة والمعلومات التفصيلية، وتقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد نتيجة تطبيق المقياس وذلك على الفقرات التي ترتبط بوظائف هذا الجزء .

ج- القسم السفلي الأيمن (C):

درجة تفضيل الفرد للأنشطة المستندة إلى العواطف والانفعالات والمشاعر، وتقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد نتيجة تطبيق المقياس وذلك على الفقرات التي ترتبط بوظائف هذا الجزء .

د- القسم العلوي الأيمن (D):

درجة تفضيل الفرد للأنشطة التفكير التي تستند إلى المفاهيم والنظرة الكلية، وتقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد نتيجة تطبيق المقياس وذلك على الفقرات التي ترتبط بوظائف هذا الجزء (٥٦ : ١٢٥)

هدف البحث:

يهدف البحث الي التعرف على السيطرة الدماغية وعلاقتها بالقلق وعلاقة تقدير الذات بالقلق وعلاقة كلا من السيطرة الدماغية وتقدير الذات والقلق بالأداء المهارى للمهارات الأساسية في التمرينات الايقاعية لطالبات كليه التربية الرياضية بنات الجزيرة وذلك من خلال التعرف علي:

- ١- علاقة السيطرة الدماغية ومستوي القلق وأثرهم على مستوى الاداء المهاري في التمرينات الايقاعية لدى الطالبات عينة الدراسة.
- ٢- علاقة تقدير الذات بالقلق وأثره على مستوى الاداء المهاري في التمرينات الايقاعية لدى الطالبات عينة الدراسة.
- ٣- التعرف على أثر القلق على مستوى الاداء المهاري في التمرينات الايقاعية لدى الطالبات عينة الدراسة.

فروض البحث:

- ١- توجد علاقة إيجابية طردية بين مستوى السيطرة الدماغية لدى الطالبات من عينة الدراسة ومستوى أدائهن المهاري في التمرينات الإيقاعية وعلاقة عكسية سلبية بين مستوى السيطرة الدماغية ومستوى القلق وعلاقة عكسية سلبية بين مستوى القلق ومستوى الأداء المهاري في التمرينات الإيقاعية.
- ٢- توجد علاقة إيجابية طردية بين مستوى تقدير الذات لدى الطالبات من عينة الدراسة ومستوى أدائهن المهاري في التمرينات الإيقاعية وعلاقة عكسية سلبية بين مستوى تقدير الذات ومستوى القلق.

الدراسات السابقة:

- ١- دراسة منال سليمان (٢٠٢٣) (٣٤) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي يعتمد على تقنية التدريب التكيفي الذاتي على التقدير الذاتي وأداء لاعبات الجمباز الإيقاعي". تستهدف هذه الدراسة تقييم تأثير برنامج تدريبي يعتمد على تقنية التدريب التكيفي الذاتي على التقدير الذاتي وأداء لاعبي الجمباز الإيقاعي. تم تطبيق البرنامج على مجموعة من لاعبي الجمباز الإيقاعي من مختلف الأعمار ومستويات المهارة. أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي قد أدى إلى تحسين كبير في التقدير الذاتي وأداء لاعبات الجمباز الإيقاعي. (١٤٧:٣٤)
- ٢- دراسة هبة الحسيني (٢٠٢٢) (٣٧) بعنوان "دور التقدير الذاتي في تنمية مهارات التمرينات الإيقاعية لدى طالبات المرحلة الثانوية" تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من دور التقدير الذاتي في تنمية مهارات التمرينات الإيقاعية لدى طالبات المرحلة الثانوية. تم تطبيق اختبار التقدير الذاتي واختبار مهارات التمرينات الإيقاعية على عينة من طالبات المرحلة الثانوية. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التقدير الذاتي ومهارات التمرينات الإيقاعية لدى طالبات المرحلة الثانوية. (٣٤:٣٧)
- ٣- دراسة كلا من "يسري السنابي ورحاب حافظ" (٢٠٢١) (٣٩) بعنوان "تأثير أنماط السيطرة الدماغية على بعض الكفاءات التدريسية للطالبة المعلمة بكلية التربية الرياضية" والتي هدفت إلى معرفة تأثير أنماط السيطرة الدماغية الثلاثة أيمن، أيسر متكامل على بعض الكفاءات التدريسية للطالبة المعلمة، وتحديد نمط السيطرة الدماغية، للطالبة المعلمة وتصميم استمارة مقننة لقياس بعض الكفاءات التدريسية الأكثر ارتباطاً بالطالبة المعلمة على عينة بلغت (٣٠) طالبة معلمة وتوصلت نتائج الدراسة التفوق نمط السيطرة المخية الأيمن على الأيسر وتفوق نمط الأيمن الأيسر عن المتكامل في كل من

- نتائج الكفاءة الشخصية وإدارة الفصل، وتفوق نمط السيطرة المخية الأيمن عن الأيسر، والمتكامل عن الأيسر في كفاءة تقويم الدرس، وتفوق نمط السيطرة المخية الأيمن عن الأيسر والسيطرة المخية المتكاملة عن الأيسر في الكفاءة التدريسية. (١٩٩:٣٩)
- ٤- دراسة رائد السلمي وصالح الغامدي (٢٠٢١) (١٤) بعنوان "السيطرة الدماغية وعلاقتها بالميول المهنية لدى طلاب المرحلة الثانوية" هدفت الدراسة الى التعرف إلى العلاقة بين السيطرة الدماغية والميول المهنية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الطائف، وإذا كانت هناك فروق بين الأفراد في الميول المهنية بناءً على السيطرة الدماغية، وهل يوجد اختلاف في ترتيب الميول المهنية لدى طلبة المرحلة الثانوية ذوي السيطرة اليسارية للدماغ والطلاب ذوي السيطرة اليمينية للدماغ، وإذا كانت هناك فروق في الميول المهنية لدى عينة الدراسة تبعاً للتخصص والفروق في الجانب المسيطر من الدماغ لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصص. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينتها من (٩٧) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية. واستخدمت الدراسة مقياس السيطرة الدماغية، ومقياس الميول المهنية، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية بين السيطرة الدماغية والميول المهنية، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية في الميول المهنية بناءً على السيطرة الدماغية. وأظهرت أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الميول المهنية تعزى إلى متغير التخصص، وأن النمط الأيسر هو السائد لدى طلبة التخصصات العلمية، في حين أن النمط المتكامل هو النمط السائد لدى طلبة التخصصات الأدبية.
- ٥- دراسة "أمجد على فليح" (٢٠٢٠) بعنوان "مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة" هدفت الدراسة على التعرف على مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك ودراسة أثر كل من الجنس والمستوى الدراسة والمعدل التراكمي على مستوى تقدير الذات من وجهة نظرهم، ومن أجل تحقيق اهداف الدراسة استخدمت الدراسة أداة تقدير مستوى الذات والتي تكونت من عدد (٣٥) فقرة موزعة على مجالات اربعة هي: المظهر الجسمي، التقبل، وقوة الشخصية، وضبط الذات وتم التحقق من صدق اداة الدراسة بطريقة صدق المحتوى من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين ذوو الاختصاص كما تم التحقق من الثبات الاداة بطريقة الاختبار وعادة الاختبار (T.Test) وطريقة الاتساق الداخلي لل فقرات الداخلي لل فقرات كرونباخ (الفا) وقد بلغ معامل الثبات للاداة (٨٦%) و(٨٢%) على التوالي. وتكونت عينة الدراسة من (١٨٠) طالب وطالبة من مجتمع الدراسة البالغ (٣٤٥) من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك، وتحليل

البيانات لمعرفة أثر الجنس على مستوى تقدير الذات واستخدام تحليل التباين الاحادي للتعرف على أثر كل من المستوى الدرامي والمعدل التراكمي على مستوى تقدير الذات واختبار توكي لمعرفة دلالة الفروق. وأظهرت نتائج الدراسة ان مستوى تقدير الذات على جميع المجالات كان عاليا وان هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات على مجالي النقبل والمظهر الجسمي والاداة ككل وفقا لتغيرات الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي. وفي ضوء نتائج الدراسة أوصت الدراسة بمجموعة من التوصيات من أهمها زيادة الاهتمام بالإرشاد الأكاديمي والنفسي للطلبة واندماجهم في مجموعة متباينة تلافيا لظهور الفروق الطبقية.

إجراءات البحث:

منهج البحث.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة واهداف الدراسة.

مجتمع البحث.

تكون مجتمع الدراسة من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بنات الجزيرة جامعه حلوان للعام الدراسي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ وكان عددهم وفقا لسجلات شئون الطلاب ١٠٠٠ طالبة.

عينه البحث :

أ- عينة البحث الاستطلاعية.

تكونت عينة البحث الاستطلاعية من عدد (٥٠) طالبة ن داخل مجتمع البحث وخارج عينة لبحث الأساسية.

ب- عينة البحث الأساسية.

تكونت عينة البحث الأساسية من عدد (٣٠٠) طالبة من داخل مجتمع البحث تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

جدول (١)

توصيف مجتمع الدراسة وعينة البحث

النسبة المئوية	العدد	البيان
١٠٠,٠٠%	١٠٠٠	أجمالي المجتمع
٥%	٥٠	العينة الاستطلاعية
٣٠%	٣٠٠	المجموعة الأساسية
٣٥%	٣٥٠	إجمالي العينة

شروط اختيار عينه البحث:

- ١- أن لا تكون لدى الطالبة اي خبره سابقه عن التمرينات الايقاعية.
- ٢- ان تكون الطالبة منتظمة بالحضور بحد أقصى للغياب ثلاث محاضرات.
- ٣- ان تكون الطالبة من المستجدين وليست باقية للإعادة.

أدوات جمع البيانات:

- ١- اختبار السيطرة الدماغية: (من اعداد الباحثة) مرفق رقم (٢)
- ٢- ومقياس القلق الرياضي من اعداد Smith, R.E., Smoll, F.L., Cumming, S.P., (2007). مرفق رقم (٣)

- ٣- استبيان تقدير الذات تصميم كوبر سميث، Cooper Smith، مرفق رقم (٤)
- قامت الباحث باستخدام أداة الاستبيان للتعرف على مستوى تقدير الذات لدى عينة الدراسة وتم اعداد استبيان مكون من مكون من عدد (٣٥) عبارة موزعة على أربع محاور وهي:
- المحور الأول: المظهر الجسمي، ويتضمن (٦) عبارات.
- المحور الثاني: التقبل، ويتضمن عدد (١٠) عبارات.
- المحور الثالث: قوة الشخصية، ويتضمن (٩) عبارات.
- المحور الرابع: ضبط الذات ويتضمن (١٠) عبارات.
- خطوات اعداد الاستبيان:**

قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت موضوع تقدير الذات وكذلك الدراسات السابقة ذات الصلة وهي (Orth, U., & Robins, R. W. 2022.) ، (Ouyang, Y.,) (Jordan, C. H., Zeigler-Hill, V., & Cameron, J. J. (2020).) (Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., & Luo, J. (2020).) (شاكرا، ٢٠٢٣)، (امجد على، ٢٠٢٠) ومن خلالها تم تحديد أهم المحاور التي يمكن أن تتكون منها محاور تقدير الذات لدى عينة الدراسة وهي مجال المظهر الجسمي ومجال التقبل ومجال قوة الشخصية ومجال ضبط الذات، وتكونت استمارة الاستبيان بصورة الأولية من (٤٠) عبارة موزعة على المحاور الأربعة، وكانت الإجابة عن كل فقرة تتكون من أربعة مستويات تقيس مستوى تقدير الذات ومتدرجة من (١ الى ٣) وهذه المستويات هي (موافق (٣) درجات- محايد (٢) درجة- غير موافق (١) درجة) وذلك وفقا لمقياس ليكرت الثلاثي.

المعاملات العلمية للاستبيان.

١ - الصدق:

للتحقق من صدق أداة الدراسة، فقد اعتمد الباحث طريقة صدق المحتوى (Content Validity) فقد تم عرض الاستبيان على (٥) محكمين مرفق رقم (١) من أعضاء هيئة التدريس، لأبداء ملاحظاتهم حول مدى صحة هذه الفقرات ومناسبتها لقياس مستوى تقدير الذات لدى عينة الدراسة ومدى مناسبة كل فقرة للمحور الذي وضعت فيه، وإضافة أي فقرات يرونها مناسبة وتم تفرغ استبيان التحكيم، وقد ارتضت الباحثة بنسبة (٧٥%) فما أعلى من وافقة السادة المحكمين على العبارات التي تم الاتفاق عليها من مجموع آراء المختصين إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى أنه "على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (٧٥%) وأكثر من آراء المحكمين" (بلوم وآخرون، ١٩٨٣، ٨٢٦)، وتم حذف الفقرات التي لم يوافق عليها السادة المحكمين بنسبة (٢٠%) فاقل وتم الأخذ بالتعديلات والملاحظات التي أوردتها المحكمون، وتم حذف (٥) فقرات من فقرات الأداة وهي ذات الأرقام (٣،٥،٦،٩،١٠)، أصبحت الأداة بصورتها النهائية مكونة من قوس (٣٥) فقرة موزعة على المحاور الآتية (المظهر الجسمي (٦) - التقبل (١٠) - قوة الشخصية (٩) - الضبط الذاتي (١٠))

الثبات:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test_Retest) حيث تم توزيع استبيان على العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٥٠) طالبه، وقد تم إعادة التطبيق مره اخرى على نفس العينة، ثم تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين، حيث كان معامل الارتباط بين التطبيقين هو (٩٤,٢١٠)، وهو معامل ارتباط مرتفع يفي بمتطلبات الدراسة، كما تم حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي للفقرات حيث بلغ معامل الفا كرونباخ (٨٧%).

جدول (٢)

معامل ثبات استمارة الاستبيان

م	المحور	عدد الفقرات	الاتساق الداخلي
١	المظهر الجسمي	٦	٠,٧١
٢	التقبل	٩	٠,٧٣
٣	قوة الشخصية	١٠	٠,٧٥
٤	الضبط الذاتي	١٠	٠,٦٩
٥	الاستمارة ككل	٣٥	٠,٧٢

ثم قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية لفقرات كل محور والانحراف المعياري بشكل عام لجميع الطالبات من عينة الدراسة.

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية ومستوى التقدير لمحاور استمارة الاستبيان مرتبة تنازليا

الرتبة	م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التقدير
١	٢	التقبل	٣,٤٦	٠,٤١	مرتفع
٢	١	المظهر الجسمي	٣,٣٦	٠,٣٩	مرتفع
٣	٣	قوة الشخصية	٣,٢٨	٠,٤٠	مرتفع
٤	٤	ضبط الذات	٣,١٢	٠,٣٢	مرتفع
		الأداة ككل	٣,٣١	٠,٣١	مرتفع

يتضح من الجدول السابق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقدير في محاور استمارة الاستبيان وقد جاءت جميعها بمستوى التقدير مرتفع، حيث جاء محور التقبل بأعلى مستوى حسابي (٣,٤٦) وانحراف معياري (٠,٤١) وحصلت محور المظهر الجسمي على متوسط حسابي بقيمة (٣,٣٦) وانحراف معياري بقيمة (٠,٣٩) ثم تلاه محور ضبط الذات بمتوسط حسابي مقداره (٣,٢٨) وانحراف معياري مقداره (٠,٤٠) وجاء في المرتبة الأخيرة محور ضبط الذات بمتوسط حسابي مقداره (٣,١٢) وانحراف معياري مقداره (٠,٣٢) كما كانت المتوسط الحسابي لاستمارة الاستبيان ككل هو (٣,٣١) وانحراف معياري بقيمة (٠,٣١)

٤ - استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري في التمرينات الإيقاعية (من إعداد الباحثة) مرفق رقم (٥)

- قامت الباحثة بأجراء المعالجات الإحصائية للاستمارة على عينه قوامها (٥٠) طالبه وذلك بهدف ايجاد الصدق التمييزي واثبات ثبات المقياس كالتالي:
- ايجاد الصدق التمييزي بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة. تابع مرفق (٥)
 - ثبات المقياس بطريقه تطبيق الاختبار واعاده تطبيقه بإيجاد الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني جدول تابع مرفق (٥)
- وقد قامت الباحثة بإجراء المعالجات الإحصائية للاختبار على العينة الاستطلاعية للدراسة والتي قوامها (٥٠) طالبه وذلك بإجراء الاتي:
- صدق الاتساق الداخلي للمقياس بإيجاد الارتباط بين العبارة والمحور والعبارة والمقياس الكلي والمحور والمقياس. تابع مرفق (٥)
 - ثبات المقياس بطريقه تطبيق الاختبار واعاده تطبيقه بإيجاد الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني. تابع مرفق (٥)

خطوات اجراء البحث:**الاطلاع علي المراجع والدراسات المرتبطة:**

قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات المرتبطة والمراجع العلمية في مجال علم النفس للتوصل الي أفضل المقاييس التي يمكن من خلالها قياس (انماط السيطرة الدماغية، القلق، انماط تقدير الذات) وفي مجال التمرينات الايقاعية (لتصميم استمارة تقييم الاداء المهاري في التمرينات الايقاعية).

الدراسة الاستطلاعية:

وقامت بها الباحثة على عدد (٥٠) طالبة من داخل مجتمع البحث وخارج عينه البحث وكان الهدف منها التوصل الي الصدق والثبات والموضوعية للمقاييس والاختبارات قيد الدراسة وتمت في الفترة من ٢٠٢٣/٢/٧ الي ٢٠٢٣/٣/٧.

التجربة الأساسية:

- ١- قامت الباحثة بقياس السيطرة الدماغية يوم ١٥ / ٣ / ٢٠٢٣
- ٢- قامت الباحثة بقياس انماط تقدير الذات يوم ١٨ / ٣ / ٢٠٢٣
- ٣- قامت الباحثة بقياس مستوى القلق اليوم ٢١ / ٣ / ٢٠٢٣.
- ٤- قامت الباحثة بقياس مستوي الاداء المهاري في التمرينات الايقاعية يوم ٢٨ / ٣ / ٢٠٢٤ وذلك على عينه قوامها (٣٠٠) طالبة بالفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بنات الجزيرة جامعه حلوان للعام الدراسي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ والتي تمثل عينة الدراسة.

المعالجات الإحصائية:

اعتمدت الباحثة على التحليل الاحصائي للبيانات علي برنامج SPSS وذلك لاستخراج المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الحد الأدنى.
- الحد الأقصى.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية percentage.
- اختبار "ت" T.test .

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: عرض ومناقشه نتائج الفرض الأول والذي ينص على "توجد علاقة إيجابية طردية بين مستوى السيطرة الدماغية لدى الطالبات من عينة الدراسة ومستوى أدائهن المهاري في التمرينات الإيقاعية وعلاقة عكسية سلبية بين مستوى السيطرة الدماغية ومستوى القلق وعلاقة عكسية سلبية بين مستوى القلق ومستوى الأداء المهاري في التمرينات الايقاعية".

جدول قم (٤)

توصيف عينه البحث في اختبار القلق عدد الطالبات والنسبة المئوية وقيمة T-Test والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة الدراسة ن=٣٠٠

م		العدد	النسبة المئوية	ت T-Test	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	أقل من ٥	١٥٣	%٥١	١,٩٥٢	٤,٨٩٢	٣,٩١
٢	من ٥ الى ٦	٧٠	%٢٣	٢,٢٥٠	٤,٧٨٣	٤,٣٦
٣	أكبر من ٦	٧٧	%٢٦	٢,١٣٧	٤,٨٧٢	٣,٥٨
	المجموع	٣٠٠	%١٠٠	٢,١١٠	٤,٨٤٩	٣,٩٥

*قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجة ٣٠٠=١,٦٥٠

يتضح من الجدول السابق ان عدد الطالبات الحاصلات على درجات أقل من (٥) درجات في اختبار القلق الذي قامت الباحثة بتطبيقه على عينة البحث هو عدد (١٥٣) طالبه مما يفسر بان الطالبات اللاتي لديهم درجه منخفضة من القلق يمثل أكثر من نصف عينة الدراسة حيث جاءت بنسبة مئوية قدرها (٥١%) كما جاءت قيمة اختبار "ت" بقيمة (١,٩٥٢) وهي قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما جاء المتوسط الحسابي لهن بدرجة (٤,٨٩٢) والانحراف المعياري بدرجة (٣,٩١)، كما يتضح من الجدول ان عدد الطالبات اللاتي حصلن على درجات من (٥-٦) درجات في اختبار القلق هو عدد (٧٠) طالبه وبنسبة مئوية قدرها (٢٣%) من عينة الدراسة، وقيمة اختبار "ت" بقيمة (٢,٢٥٠) وهي قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما جاء المتوسط الحسابي لهن بدرجة (٤,٧٨٣) والانحراف المعياري بدرجة (٤,٣٦)، كما جاء عدد الطالبات الحاصلات على درجات أكثر من ٦ درجات بعدد (٧٧) طالبه وبنسبة مئوية قدرها (٢٣%) من حجم عينة الدراسة وقيمة اختبار "ت" بقيمة (٢,١٣٧) وهي قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما جاء المتوسط الحسابي لهن بدرجة (٤,٨٧٢) والانحراف المعياري بدرجة (٣,٥٨).

جدول قم (٥)

توصيف عينه البحث في اختبار السيطرة الدماغية عدد الطالبات والنسبة المئوية وقيمة T-Test والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة الدراسة ن=٣٠٠

م		العدد	النسبة المئوية	ت T Test	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	أقل من ٥	٨٢	%٢٨	١,٨٢٠	٤,٩٢٥	٢,٩٩
٢	٥-٦	٧٣	%٢٤	٢,٤٢٠	٥,١٢٠	٣,٥٦
٣	أكبر من ٦	١٤٥	%٤٨	٢,٢٧٨	٥,٣٥٥	٤,٢٥
	المجموع	٣٠٠	%١٠٠	٢,٨٣٩	٥,١٣٠	٣,٦٠

*قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجة ٣٠٠=١,٦٥٠

يتضح من الجدول السابق ان عدد الطالبات الحاصلات على درجات أقل من (٥) درجات في اختبار السيطرة الدماغية الذي قامت الباحثة بتطبيقه على عينة البحث هو عدد (٨٢) طالبه وبنسبة مئوية قدرها (٢٨%) كما جاءت قيمة اختبار "ت" بقيمة (١,٨٢٠) وهى قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما جاء المتوسط الحسابي لهن بدرجة (٤,٩٢٥) والانحراف المعياري بدرجة (٢,٩٩)، كما يتضح من الجدول ان عدد الطالبات اللاتي حصلن على درجات من (٥-٦) درجات في اختبار السيطرة الدماغية هو عدد (٧٣) طالبه وبنسبة مئوية قدرها (٢٤%) من عينة الدراسة، وقيمة اختبار "ت" بقيمة (٢,٤٢٠) وهى قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما جاء المتوسط الحسابي لهن بدرجة (٥,١٢٠) والانحراف المعياري بدرجة (٣,٥٦)، كما جاء عدد الطالبات الحاصلات على درجات اكثر من ٦ درجات بعدد (١٤٥) طالبه وبنسبة مئوية قدرها (٤٨%) من حجم عينة الدراسة وقيمة اختبار "ت" بقيمة (٢,٢٧٨) وهى قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما جاء المتوسط الحسابي لهن بدرجة (٥,٣٥٥) والانحراف المعياري بدرجة (٤,٢٥).

جدول رقم (٦)

توصيف عينة البحث في اختبار المستوى المهارى عدد الطالبات والنسبة المئوية وقيمة T-Test والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة الدراسة ن=٣٠٠

م	العدد	النسبة المئوية	ت T Test	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	٧٥	٢٥%	١,٩٥٤	٥,١٢١	٣,٦٨
٢	٧٥	٢٥%	١,٨٩٥	٤,٩٣٢	٤,٠٢
٣	١٥٠	٥٠%	١,٩٣٧	٥,٢٠٥	٣,٣٦
	٣٠٠	١٠٠%	١,٩٢٨	٥,٠٦٨	٣,٦٨

*قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجة ٣٠٠=١,٦٥٠

يتضح من الجدول السابق ان عدد الطالبات الحاصلات على درجات أقل من (٥) درجات في اختبار المستوى المهارى الذى قامت الباحثة بتطبيقه على عينة البحث هو عدد (٧٥) طالبه ونسبة مئوية قدرها (٢٥%) كما جاءت قيمة اختبار "ت" بقيمة (١,٩٥٤) وهى قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما جاء المتوسط الحسابي لهن بدرجة (٥,١٢١) والانحراف المعياري بدرجة (٣,٦٨)، كما يتضح من الجدول ان عدد الطالبات اللاتي حصلن على درجات من (٥-٦) درجات في اختبار المستوى المهارى هو عدد (٧٥) طالبه وبنسبة مئوية قدرها (٢٥%) من عينة الدراسة، وقيمة اختبار "ت" بقيمة (١,٨٩٥) وهى قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما جاء المتوسط الحسابي لهن بدرجة (٤,٩٣٢) والانحراف المعياري بدرجة (٤,٠٢)، كما جاء عدد الطالبات الحاصلات على درجات اكثر من ٦ درجات بعدد

(١٥٠) طالبه وبنسبة مئوية قدرها (٥٠%) من حجم عينة الدراسة وقيمة اختبار "ت" بقيمة (١,٩٣٧) وهى قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما جاء المتوسط الحسابي لهن بدرجة (٥,٢٠٥) والانحراف المعياري بدرجة (٣,٣٦).

جدول (٧)

يوضح توصيف عينه البحث في مستوى تعلم مهارات التمرينات الايقاعية ن=٣٠٠

الانحراف	المتوسط	الوسيط	الحد الأدنى	الحد الأقصى	المهارة
٠,٦٠١	٥,٨١٥	٦	٨	٤	الارتكاز الخلفي (الميزان)
١,٩٢٥	٦,٠٢٥	٦	٨	٤	الدورات
٢,٠٢١	٥,٢١٤	٥	٧	٣	المقص
١,٦٨١	٥,٢٥٤	٥	٧	٣	وثبة الفجوة (الليب)
٦,٢٢٨	٢٢,٣٠٨	٢٢	٣٠	١٤	المجموع

يتضح من جدول (٧) أن الحد الأدنى لمهارة الارتكاز الخلفي (الميزان) جاء بتقدير (٤) درجات وهذا يعنى أن أقل درجة حصلت عليها الطالبات أثناء تنفيذ اختبار الأداء المهارى لمهارة الارتكاز الخلفي (الميزان) هي (٤) درجات في حين كانت اقصى درجة حصلت عليها الطالبات لنفس المهارة هي (٨) درجات، كما جاءت قيمة الوسيط في تقييم درجات الطالبات في هذه المهارة بقيمة (٦) درجات وهو ما يعنى ان غالبية الطالبات من عينة الدراسة قد حصلوا على مستوى متوسط في هذه المهارة، في حين جاءت قيمة الوسيط (٥,٨١٥) وهو ما يعنى وجود مستوى متوسط من الأداء لدى عينة الدراسة، كما كانت قيمة الانحراف المعياري للدرجات التي حصلت عليها الطالبات في التقييم المهارى لأداء هذه المهارة بقيمة (٠,٦٠١) في مستوى تعلم مهارات التمرينات الايقاعية.

كما يتضح من جدول (٧) ان الحد الأدنى لمهارة الدورات جاء بتقدير (٤) درجات وهذا يعنى أن أقل درجة حصلت عليها الطالبات أثناء تنفيذ اختبار الأداء المهارى لمهارة الدورات هي (٤) درجات في حين كانت اقصى درجة حصلت عليها الطالبات لنفس المهارة هي (٨) درجات، كما جاءت قيمة الوسيط في تقييم درجات الطالبات في هذه المهارة بقيمة (٦) درجات وهو ما يعنى ان غالبية الطالبات من عينة الدراسة قد حصلوا على مستوى متوسط في هذه المهارة، في حين جاءت قيمة الوسيط (٦,٠٢٥) وهو ما يعنى وجود مستوى متوسط من الأداء لدى عينة الدراسة، كما كانت قيمة الانحراف المعياري للدرجات التي حصلت عليها الطالبات في التقييم المهارى لأداء هذه المهارة بقيمة (١,٩٢٥) في مستوى تعلم مهارات التمرينات الايقاعية.

كما يتضح من جدول (٧) ان الحد الأدنى لمهارة وثبة الفجوة (الليب) جاء بتقدير (٣) درجات وهذا يعنى أن أقل درجة حصلت عليها الطالبات أثناء تنفيذ اختبار الأداء المهارى لمهارة وثبة الفجوة (الليب) هي (٣) درجات في حين كانت اقصى درجة حصلت عليها الطالبات لنفس المهارة هي (٧) درجات، كما جاءت قيمة الوسيط في تقييم درجات الطالبات في هذه المهارة بقيمة (٥) درجات وهو ما يعنى ان غالبية الطالبات من عينة الدراسة قد حصلوا على مستوى متوسط في هذه المهارة، في حين جاءت قيمة الوسيط (٥,٢٥٤) وهو ما يعنى وجود مستوى متوسط من الأداء لدى عينة الدراسة، كما كانت قيمة الانحراف المعياري للدرجات التي حصلت عليها الطالبات في التقييم المهارى لأداء هذه المهارة بقيمة (٢,٠٢١) في مستوى تعلم مهارات التمرينات الايقاعية.

كما يتضح من جدول (٧) ان الحد الأدنى لمهارة الدورانات جاء بتقدير (٤) درجات وهذا يعنى أن أقل درجة حصلت عليها الطالبات أثناء تنفيذ اختبار الأداء المهارى لمهارة الدورانات هي (٤) درجات في حين كانت اقصى درجة حصلت عليها الطالبات لنفس المهارة هي (٨) درجات، كما جاءت قيمة الوسيط في تقييم درجات الطالبات في هذه المهارة بقيمة (٦) درجات وهو ما يعنى ان غالبية الطالبات من عينة الدراسة قد حصلوا على مستوى متوسط في هذه المهارة، في حين جاءت قيمة الوسيط (٦,٠٢٥) وهو ما يعنى وجود مستوى متوسط من الأداء لدى عينة الدراسة، كما كانت قيمة الانحراف المعياري للدرجات التي حصلت عليها الطالبات في التقييم المهارى لأداء هذه المهارة بقيمة (١,٦٨١) في مستوى تعلم مهارات التمرينات الايقاعية.

ويتضح من الجداول السابقة ارقام (٤)،(٥)،(٦)،(٧) انه كلما انخفضت درجة الطالبة في اختبار القلق ارتفعت درجتها في اختبار السيطرة الدماغية وارتفعت درجتها أيضا في اختبار المستوى المهارى لمهارات التمرينات الايقاعية وهذا يثبت وجود علاقة بين القلق والسيطرة الدماغية وان هناك أثر لكل من السيطرة الدماغية والقلق على مستوى الأداء المهارى لعينة الدراسة في أداء المهارات الأساسية في التمرينات الايقاعية.

وهذا يتفق مع ما جاءت به نتائج دراسة كلا "حيدر مهدي (٢٠١٤)، دراسة ثامر محمود (٢٠١٢)، دراسة صادق جابر" (٢٠١٤)، وأبحاث أخرى مثل دراسة "أسامة كامل راتب (٢٠٠٧) نعم صباح حاتم (٢٠١٤) ونجلا NAGLA" (٢٠١٤)، حيث أظهرت ارتباطا بين درجة القلق ودرجة المستوى المهارى وكذلك ارتباط بين درجة السيطرة الدماغية ودرجة المستوى المهارى وارتباط بين درجة القلق ودرجة السيطرة الدماغية، حيث تشير الدراسات

الى ذلك التأثير على أداء المهارات الرياضية، وكذلك يتفق مع النتائج التي جاءت بها دراسة كلا من وهي (Jordan, C. H., Zeigler-, (Orth, U., & Robins, R. W.2022.) ، (Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T.,) (Hill, V., & Cameron, J. J. (2020). (Peng, L., Song, G., & Luo, J. (2020).. (شاكرا، ٢٠٢٣)، (امجد على، ٢٠٢٠). حيث توصلت الى وجود علاقة بين مستوى القلق ومستوى الأداء المهاري ووجود علاقة أيضا بين مستوى السيطرة الدماغية ومستوى الأداء المهاري وكذلك وجود علاقة بين مستوى السيطرة الدماغية ومستوى القلق.

وبناء على ما سبق عرضه في الجداول ارقام (٤)، (٥)، (٦)، (٧) يتضح صحة الفرض الأول الذي ينص على انه "توجد علاقة إيجابية طردية بين مستوى السيطرة الدماغية لدى الطالبات من عينة الدراسة ومستوى أدائهن المهاري في التمرينات الإيقاعية وعلاقة عكسية سلبية بين مستوى السيطرة الدماغية ومستوى القلق وعلاقة عكسية سلبية بين مستوى القلق ومستوى الأداء المهاري في التمرينات الإيقاعية".

ثانيا: عرض ومناقشه نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي: "توجد علاقة إيجابية طردية بين مستوى تقدير الذات لدى الطالبات من عينة الدراسة ومستوى أدائهن المهاري في التمرينات الإيقاعية وعلاقة عكسية سلبية بين مستوى تقدير الذات ومستوى القلق"

جدول قم (٨)

توصيف عينه البحث في اختبار القلق عدد الطالبات والنسبة المئوية وقيمة T-Test والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة الدراسة ن=٣٠٠

م	العدد	النسبة المئوية	ت T-Test	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	١٥٣	%٥١	١,٩٥٢	٤,٨٩٢	٣,٩١
٢	٧٠	%٢٣	٢,٢٥٠	٤,٧٨٣	٤,٣٦
٣	٧٧	%٢٦	٢,١٣٧	٤,٨٧٢	٣,٥٨
المجموع	٣٠٠	%١٠٠	٢,١١٠	٤,٨٤٩	٣,٩٥

*قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجة ٣٠٠=١,٦٥٠

يتضح من الجدول السابق ان عدد الطالبات الحاصلات على درجات أقل من (٥) درجات في اختبار القلق الذي قامت الباحثة بتطبيقه على عينة البحث هو عدد (١٥٣) طالبه مما يفسر بان الطالبات اللاتي لديهم درجه منخفضة من القلق يمثل أكثر من نصف عينة الدراسة حيث جاءت بنسبة مئوية قدرها (٥١%) كما جاءت قيمة اختبار "ت" بقيمة (١,٩٥٢) وهي قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما جاء المتوسط الحسابي لهن بدرجة (٤,٨٩٢) والانحراف المعياري بدرجة (٣,٩١)، كما يتضح من الجدول ان عدد الطالبات اللاتي حصلن

على درجات من (٥-٦) درجات في اختبار القلق هو عدد (٧٠) طالبه وبنسبة مئوية قدرها (٢٣%) من عينة الدراسة، وقيمة اختبار "ت" بقيمة (٢,٢٥٠) وهى قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما جاء المتوسط الحسابي لهن بدرجة (٤,٧٨٣) والانحراف المعياري بدرجة (٤,٣٦)، كما جاء عدد الطالبات الحاصلات على درجات اكثر من ٦ درجات بعدد (٧٧) طالبه وبنسبة مئوية قدرها (٢٣%) من حجم عينة الدراسة وقيمة اختبار "ت" بقيمة (٢,١٣٧) وهى قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما جاء المتوسط الحسابي لهن بدرجة (٤,٨٧٢) والانحراف المعياري بدرجة (٣,٥٨).

جدول قم (٩)

توصيف عينه البحث في اختبار تقدير الذات عدد الطالبات والنسبة المئوية وقيمة T-Test والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة الدراسة ن=٣٠٠

م	العدد	النسبة المئوية	ت T Test	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	٥٣	%١٨	٢,٣٢٤	٥,١٢٦	٣,٢٥٠
٢	٨٦	%٢٨	٢,٧١٢	٤,٩٥٨	٢,٩٨٠
٣	١٦١	%٥٤	٢,١٦٨	٤,٨٥٦	٣,٤٣٧
	٣٠٠	%١٠٠	٢,٤٠١	٤,٨٩٠	٣,٢٢٢

*قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجة ٣٠٠=١,٦٥٠

يتضح من الجدول السابق ان عدد الطالبات الحاصلات على درجات أقل من (٥) درجات في اختبار تقدير الذات الذى قامت الباحثة بتطبيقه على عينة البحث هو عدد (٥٣) طالبه وبنسبة مئوية قدرها (١٨%) كما جاءت قيمة اختبار "ت" بقيمة (٢,٣٢٤) وهى قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما جاء المتوسط الحسابي لهن بدرجة (٥,١٢٦) والانحراف المعياري بدرجة (٣,٢٥٠)، كما يتضح من الجدول ان عدد الطالبات اللاتي حصلن على درجات من (٥-٦) درجات في اختبار تقدير الذات هو عدد (٨٦) طالبه وبنسبة مئوية قدرها (٢٨%) من عينة الدراسة، وقيمة اختبار "ت" بقيمة (٢,٧١٢) وهى قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما جاء المتوسط الحسابي لهن بدرجة (٤,٩٥٨) والانحراف المعياري بدرجة (٢,٩٨٠)، كما جاء عدد الطالبات الحاصلات على درجات اكثر من ٦ درجات بعدد (١٦١) طالبه وبنسبة مئوية قدرها (٥٤%) من حجم عينة الدراسة وقيمة اختبار "ت" بقيمة (٢,١٦٨) وهى قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما جاء المتوسط الحسابي لهن بدرجة (٤,٨٥٦) والانحراف المعياري بدرجة (٣,٤٣٧).

جدول قم (١٠)

توصيف عينه البحث في اختبار المستوى المهاري عدد الطالبات والنسبة المئوية وقيمة T-Test والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة الدراسة ن=٣٠٠

م	العدد	النسبة المئوية لعدد الطالبات	ت T Test للمستوى المهاري	المتوسط الحسابي للمستوى المهاري	الانحراف المعياري للمستوى المهاري
١	٧٥	٢٥%	١,٩٥٤	٥,١٢١	٣,٦٨
٢	٧٥	٢٥%	١,٨٩٥	٤,٩٣٢	٤,٠٢
٣	١٥٠	٥٠%	١,٩٣٧	٥,٢٠٥	٣,٣٦
	٣٠٠	١٠٠%	١,٩٢٨	٥,٠٦٨	٣,٦٨

*قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجة ٣٠٠=١,٦٥٠

يتضح من الجدول السابق ان عدد الطالبات الحاصلات على درجات أقل من (٥) درجات في اختبار المستوى المهاري الذي قامت الباحثة بتطبيقه على عينة البحث هو عدد (٧٥) طالبه ونسبة مئوية قدرها (٢٥%) كما جاءت قيمة اختبار "ت" بقيمة (١,٩٥٤) وهي قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما جاء المتوسط الحسابي لهن بدرجة (٥,١٢١) والانحراف المعياري بدرجة (٣,٦٨)، كما يتضح من الجدول ان عدد الطالبات اللاتي حصلن على درجات من (٥-٦) درجات في اختبار المستوى المهاري هو عدد (٧٥) طالبه ونسبة مئوية قدرها (٢٥%) من عينة الدراسة، وقيمة اختبار "ت" بقيمة (١,٨٩٥) وهي قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما جاء المتوسط الحسابي لهن بدرجة (٤,٩٣٢) والانحراف المعياري بدرجة (٤,٠٢)، كما جاء عدد الطالبات الحاصلات على درجات اكثر من ٦ درجات بعدد (١٥٠) طالبه ونسبة مئوية قدرها (٥٠%) من حجم عينة الدراسة وقيمة اختبار "ت" بقيمة (١,٩٣٧) وهي قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما جاء المتوسط الحسابي لهن بدرجة (٥,٢٠٥) والانحراف المعياري بدرجة (٣,٣٦).

جدول (١١)

يوضح توصيف عينه البحث في مستوى تعلم مهارات التمرينات الايقاعية ن=٣٠٠

المهارة	الحد الأدنى	الحد الأقصى	الوسيط	المتوسط	الانحراف
الارتكاز الخلفي (الميزان)	٤	٨	٦	٥,٨١٥	٠,٦٠١
الدورات	٤	٨	٦	٦,٠٢٥	١,٩٢٥
المقص	٣	٧	٥	٥,٢١٤	٢,٠٢١
وثبة الفجوة (الليب)	٣	٧	٥	٥,٢٥٤	١,٦٨١
المجموع	١٤	٣٠	٢٢	٢٢,٣٠٨	٦,٢٢٨

يتضح من جدول (١١) ان الحد الأدنى لمهارة الارتكاز الخلفي (الميزان) جاء بتقدير (٤) درجات وهذا يعنى أن أقل درجة حصلت عليها الطالبات أثناء تنفيذ اختبار الأداء المهارى لمهارة الارتكاز الخلفي (الميزان) هي (٤) درجات في حين كانت اقصى درجة حصلت عليها الطالبات لنفس المهارة هي (٨) درجات، كما جاءت قيمة الوسيط في تقييم درجات الطالبات في هذه المهارة بقيمة (٦) درجات وهو ما يعنى ان غالبية الطالبات من عينة الدراسة قد حصلوا على مستوى متوسط في هذه المهارة، في حين جاءت قيمة الوسيط (٥,٨١٥) وهو ما يعنى وجود مستوى متوسط من الأداء لدى عينة الدراسة، كما كانت قيمة الانحراف المعياري للدرجات التي حصلت عليها الطالبات في التقييم المهارى لأداء هذه المهارة بقيمة (٠,٦٠١) في مستوي تعلم مهارات التمرينات الايقاعية.

كما يتضح من جدول (١١) أن الحد الأدنى لمهارة الدورانات جاء بتقدير (٤) درجات وهذا يعنى أن أقل درجة حصلت عليها الطالبات أثناء تنفيذ اختبار الأداء المهارى لمهارة الدورانات هي (٤) درجات في حين كانت اقصى درجة حصلت عليها الطالبات لنفس المهارة هي (٨) درجات، كما جاءت قيمة الوسيط في تقييم درجات الطالبات في هذه المهارة بقيمة (٦) درجات وهو ما يعنى ان غالبية الطالبات من عينة الدراسة قد حصلوا على مستوى متوسط في هذه المهارة، في حين جاءت قيمة الوسيط (٦,٠٢٥) وهو ما يعنى وجود مستوى متوسط من الأداء لدى عينة الدراسة، كما كانت قيمة الانحراف المعياري للدرجات التي حصلت عليها الطالبات في التقييم المهارى لأداء هذه المهارة بقيمة (١,٩٢٥) في مستوي تعلم مهارات التمرينات الايقاعية.

كما يتضح من جدول (١١) ان الحد الأدنى لمهارة وثبة الفجوة (الليب) جاء بتقدير (٣) درجات وهذا يعنى أن أقل درجة حصلت عليها الطالبات أثناء تنفيذ اختبار الأداء المهارى لمهارة وثبة الفجوة (الليب) هي (٣) درجات في حين كانت اقصى درجة حصلت عليها الطالبات لنفس المهارة هي (٧) درجات، كما جاءت قيمة الوسيط في تقييم درجات الطالبات في هذه المهارة بقيمة (٥) درجات وهو ما يعنى ان غالبية الطالبات من عينة الدراسة قد حصلوا على مستوى متوسط في هذه المهارة، في حين جاءت قيمة الوسيط (٥,٢٥٤) وهو ما يعنى وجود مستوى متوسط من الأداء لدى عينة الدراسة، كما كانت قيمة الانحراف المعياري للدرجات التي حصلت عليها الطالبات في التقييم المهارى لأداء هذه المهارة بقيمة (٢,٠٢١) في مستوي تعلم مهارات التمرينات الايقاعية.

كما يتضح من جدول (١١) ان الحد الأدنى لمهارة الدورانات جاء بتقدير (٤) درجات وهذا يعنى أن أقل درجة حصلت عليها الطالبات أثناء تنفيذ اختبار الأداء المهارى لمهارة

الدورانات هي (٤) درجات في حين كانت اقصى درجة حصلت عليها الطالبات لنفس المهارة هي (٨) درجات، كما جاءت قيمة الوسيط في تقييم درجات الطالبات في هذه المهارة بقيمة (٦) درجات وهو ما يعنى ان غالبية الطالبات من عينة الدراسة قد حصلوا على مستوى متوسط في هذه المهارة، في حين جاءت قيمة الوسيط (٦,٠٢٥) وهو ما يعنى وجود مستوى متوسط من الأداء لدى عينة الدراسة، كما كانت قيمة الانحراف المعياري للدرجات التي حصلت عليها الطالبات في التقييم المهارى لأداء هذه المهارة بقيمة (١,٦٨١) في مستوى تعلم مهارات التمرينات الإيقاعية.

ويتضح من الجداول السابقة ارقام (٨)،(٩)،(١٠)،(١١) انه كلما انخفضت درجة الطالبة في اختبار القلق ارتفعت درجتها في اختبار تقدي الذات وارتفعت درجتها أيضا في اختبار المستوى المهارى لمهارات التمرينات الإيقاعية وهذا يثبت وجود علاقة بين القلق وتقدير الذات وان هناك أثر لكل من تقدير الذات والقلق على مستوى الأداء المهارى لعينة الدراسة في أداء المهارات الأساسية في التمرينات الإيقاعية.

وهذا يتفق مع ما جاءت به نتائج دراسة كلا " Smith, J. K., & Johnson, M. (2018)

ودراسة فتح الله عبد العزيز، وعبد الودود احمد، أمجد علي فليح (٢٠٢٠)، ودراسة Shaker, Z. N. (2023). ودراسة صالح خاضر(2011) حيث أظهرت ارتباطا بين درجة القلق ودرجة المستوى المهارى وكذلك ارتباط بين درجة تقدير الذات ودرجة المستوى المهارى وارتباط بين درجة القلق ودرجة تقدير الذات، حيث تشير الدراسات الى ذلك التأثير على أداء المهارات الرياضية، وكذلك يتفق مع النتائج التي جاءت بها دراسة كلا من رياض زمالي (٢٠٢١)، يوسف عبايسة. (٢٠٢٣)، ودراسة عبد الفتاح محمد سلامة (٢٠٢٢)، حيث توصلت الى وجود علاقة بين مستوى القلق ومستوى الأداء المهارى ووجود علاقة أيضا بين مستوى تقدير الذات ومستوى الأداء المهارى وكذلك وجود علاقة بين مستوى تقدير الذات ومستوى القلق.

وبناء على ما سبق عرضه في الجداول ارقام (٨)،(٩)،(١٠)،(١١) يتضح صحة الفرض الثاني الذي ينص على انه " توجد علاقة إيجابية طردية بين مستوى تقدير الذات لدى الطالبات من عينة الدراسة ومستوى أدائهن المهارى في التمرينات الإيقاعية وعلاقة عكسية سلبية بين مستوى تقدير الذات ومستوى القلق"

الاستنتاجات:

توصلت الدراسة الى مجموعة من الاستنتاجات نستعرضها فيما يلي:

- ١- توجد علاقة إيجابية طردية بين مستوى السيطرة الدماغية لدى الطالبات من عينة الدراسة ومستوى أدائهن المهاري في التمرينات الإيقاعية فكلما ارتفعت درجت السيطرة الدماغية لدى الطالبة ارتفع مستوى أدائها في الأداء المهاري.
- ٢- توجد علاقة إيجابية طردية بين تقدير الذات لدى الطالبات من عينة الدراسة ومستوى أدائهن المهاري في التمرينات الإيقاعية، فكلما ارتفعت درجت تقدير الذات لدى الطالبة ارتفع مستوى أدائها في الأداء المهاري.
- ٣- توجد علاقة عكسية بين تقدير الذات والقلق لدى عينة الدراسة من الطالبات، وهذا يعنى أنه كلما ارتفعت درجة تقدير الذات لدى الطالبة انخفضت درجة مستوى القلق لديها والعكس صحيح.
- ٤- توجد علاقة عكسية بين السيطرة الدماغية والقلق لدى عينة الدراسة من الطالبات، وهذا يعنى أنه كلما ارتفعت درجة السيطرة الدماغية لدى الطالبة انخفضت درجة مستوى القلق لديها والعكس صحيح.
- ٥- توجد علاقة عكسية بين مستوى القلق لدى الطالبات من عينة الدراسة ومستوى أدائهن المهاري في التمرينات الإيقاعية، وهذا يعنى أنه ارتفع مستوى القلق لدى الطالبات من عينة الدراسة كلما انخفض مستوى الأداء لديهن في المهارات، والعكس صحيح.

التوصيات:

- بناءً على النتائج التي تم التوصل إليها وعرضها، يمكن للدراسة تقديم بعض التوصيات كالتالي:
- ١- العمل على تطوير تقنيات تعزز من مستوى السيطرة الدماغية لدى الرياضيين والممارسين للتمرينات الإيقاعية من خلال تدريبات تعزز التركيز والانتباه.
 - ٢- تنفيذ برامج تعزز من تقدير الذات لدى الرياضيين والممارسين للتمرينات الإيقاعية من خلال تدريبات تعزز الثقة بالنفس والإيجابية الذاتية.
 - ٣- توجيه اهتمام خاص لإدارة مستوى القلق لدى الرياضيين والممارسين للتمرينات الإيقاعية عن طريق استخدام تقنيات الاسترخاء والتأمل للتحكم في مستوى القلق.
 - ٤- توجيه الجهود لتحسين مستوى الأداء المهاري في التمرينات الإيقاعية من خلال التركيز على تدريبات محددة تستهدف تطوير المهارات الحركية الخاصة بالنشاط المعنى.
 - ٥- مراعاة التوازن بين مستوى القلق والأداء أثناء ممارسة النشاط وذلك من خلال تقديم دعم نفسي وتقنيات تحسين الأداء الرياضي من قبل القائمين على العملية التعليمية والتدريبية

- ٦- الاهتمام بوجود اخصائي نفسي لتقديم الدعم اللازم للطالبات والعمل على خفض مستوى القلق لديهن.
- ٧- توعية الباحثين من الدارسين في المراحل المختلفة بالفرق بين تقدير الذات وانماط تقدير الذات، وبين السيطرة العقلية وانماط السيطرة العقلية.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- احمد خيرى حافظ، مجدي حسن محمود (١٩٩٥): أثر العلاج النفسي الجماعي في ازدياد تأكيد الذات وتقديرها وانخفاض الشعور بالذنب وانعدام الطمأنينة الانفعالية لدى جماعه عصابيه، مجله علم النفس، مجله فصليه تصدر عن الهيئه المصرية العامة للكتاب، مجلد٤، العدد ١٤.
- ٢- أحمد مصطفى كامل (٢٠١٨): علم النفس الرياضي: تطبيقاته في التدريب والمنافسة، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ٣- اسامه كامل راتب (٢٠٠٧): علم نفس الرياضة - المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- اصلان صبح المساعد (٢٠١٤): تقدير الذات وعلاقته بدافعيه التعلم لدي طلاب كليه العلوم التربوية في جامعه ال البيت في ضوء بعض المتغيرات، مجله المنارة للبحوث والدراسات، الاردن.
- ٥- باسم عيسى العتوم (٢٠٠٦م): علاقة السيطرة الدماغية بالمستوي الأكاديمي وبالوضع الاقتصادي للأسرة وبمكان الأسرة وبالتخصص لدي طلاب جامعه العلوم والتكنولوجيا الأردنية، مجله دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد ٣٣.
- ٦- بثينة منصور الحلو (٢٠٠٧): تقدير الذات وعلاقته بمركز السيطرة، مجله كليه الآداب، العدد ٧٩، جامعه بغداد، العراق.
- ٧- حيدر مهدي سلمان (٢٠١٤): التردد النفسي وفقا لمستوي التفكير الخرافي وأثره في اداء مهارات حضان القفز في الجمناستيك لدي طالبه كليه التربية الرياضية، مجله علوم التربية الرياضية، المجلد ٨، العدد ١، كليه التربية الرياضية، جامعه القادسية.
- ٨- رائد السلمي وصالح الغامدي (٢٠٢١): السيطرة الدماغية وعلاقتها بالميول المهنية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد ٥، العدد ٤٤، ص ١٧٩.

- ٩- رحاب أحمد حافظ (٢٠١٩): السيطرة الدماغية وعلاقتها ببعض مهارات الرميات بالكرة للناشئات في الجمناز الإيقاعي بالإسكندرية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، مجلد ١١، عدد ١١، ص ١٠ - ٣٤.
- ١٠- سميث 'R.E' سمول 'F.L'. 'كومينغ' P (٢٠٠٧): آثار التدخل المناخي التحفيزي للمدربين على قلق الأداء الرياضي للرياضيين الشباب. مجلة الرياضة وعلم نفس التمرين '٢٩' ٣٩-٥٩.
- ١١- طارق محمد عبدالرحيم (٢٠٢١): السيطرة الدماغية لدى الطلاب الموهوبين أكاديمياً وعلاقتها بأنماط الاستثارة النفسية الفائقة (العقلية- الانفعالية- التخيلية)، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة سوهاج.
- ١٢- عادل فهيم شعبان (٢٠٢٣): علم النفس الفسيولوجي، مركز نشر الكتاب الجامعي، جامعه حلوان.
- ١٣- عبدالودود احمد الزبيدي، نبراس يونس محمد، علي مطير (٢٠٢٠): بناء مقياس للتوتر النفسي وعلاقته بأداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة السلة، جامعة تكريت، جامعة الموصل، جامعة ميسان، كلية التربية الرياضية، العراق.
- ١٤- عبيدات وابو سميد (٢٠١٧): الدماغ والتعليم والتفكير، الطبعة الاولى، دار الفكر، عمان، الأردن.
- ١٥- عفاف سالم المحمدي (٢٠١٧): السيطرة الدماغية وعلاقتها بأساليب التعلم واختيار التخصص والمستوى الدراسي لدى طالبات الجامعة. المجلة الدولية للبحوث التربوية، جامعة الإمارات، مجلد ٤١، عدد ١، ص ١٣٣-١٦٢.
- ١٦- غادة الخواصنة (٢٠٠٧): تقدير مستويات القلق لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مقررات التمرينات الإيقاعية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، مجلد ٢١، العدد ٤، ص ١٠٩٧-١١١٢.
- ١٧- محسن محمد حسن والفحام، عقيل كاظم هادي (٢٠٢٢): تأثير تمرينات نفسية معنوية في خفض التوتر النفسي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم. بابل، العراق: جامعة بابل، كلية التربية الرياضية.
- ١٨- محمد حسين غانم (٢٠٢٣): علم النفس الإيجابي وتقدير الذات، مكتبة نور، القاهرة.

- ١٩- منال سليمان محمد (٢٠٢٣): تأثير برنامج تدريبي يعتمد على تقنية التدريب التكيفي الذاتي على التقدير الذاتي وأداء لاعبي الجمباز الإيقاعي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد ١٣، العدد ٤، ص ١٤٢-١٥٧.
- ٢٠- هبه رحيم عبد الباقي، ايمان مصطفى كمال (٢٠٢٤): قراءات في الجمباز واللياقة البدنية، الاكاديمية العربية الدولية للعلوم والنشر البحثي، القاهرة.
- ٢١- يسرى بنت جمعه السنابي، رحاب حافظ (٢٠٢١): تأثير أنماط السيطرة الدماغية على بعض الكفاءات التدريسية للطالبة المعلمة بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، عدد، ٥٩، مجلد، ٥٩، ص ١٩٩ - ٢١٠.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 22- Association Psychiatric American, 2013, at: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2942009>
- 23- Bohn, T., Timothy, & others. (2020). The brain's multifunctionality: A new perspective on understanding hemispheric functions. *Neuroscience Journal*, 120(10), 2324-2338.
- 24- Branden, C., & Benson, R. (2021). *Self-esteem and happiness: Strategies for enhancing self-worth and personal well-being*. New York, NY: Penguin Random House.
- 25- Cheng, I., Takahashi, K., Miller, A., & Hamdy, S. (2022). Cerebral control of swallowing: an update on neurobehavioral evidence. *Journal of the Neurological Sciences*, 442, 120434.
- 26- Cingel, D. P., Carter, M. C., & Krause, H. V. (2022). Social media and self-esteem. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101304.
- 27- Dweck, C., & Rose, A. (2019). *Self-development: How to become the best version of yourself*. New York, NY: Ballantine Books.

- 28- **Frieaman, S. (2003).** The relationship between anxiety and self-perceived Competence in children, Dissertation Abstracts, 63(9), 497-A
- 29- **Gross&sleep. (2017).** The pursuit of excellence or the search for intimacy? The forced – choice dilemma of gifted youth. *Reaper Review*, 11(4), 189-194
- 30- **Güntürkün, O., Ströckens, F., & Ocklenburg, S. (2020).** Brain lateralization: a comparative perspective. *Physiological reviews*
- 31- **Hooper, Don, W. (2015):** Success Depends on Leaders “Whole-Brain Thinking”. Retrieved May 9, 2003, from: <http://eric.ed.gov>.
- 32- **JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling.** (2019). 3(1), 64-74. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JOMSIGN/about>
- 33- **Jordan, C. H., Zeigler-Hill, V., & Cameron, J. J. (2020).** Self-esteem. *Encyclopedia of personality and individual differences*, 4738-4748.
- 34- **Jordan, R. E., Adab, P., & Cheng, K. (2020).** Covid-19: risk factors for severe