

بعض فنيات علم النفس الإيجابي ودوره في تحسين مستوى الأداء المهاري للجهاز حسان المقابض م.د رياض عكاب مرعي حموكة مديرية تربية نينوى ملخص البحث

إن الدراسة الحالية تهدف إلى:

1. بناء برنامج نفسي بتطبيق بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين مستوى الأداء المهاري للجهاز حسان المقابض في درس الجمناستيك.

2. كشف عن اثر برنامج نفسي المقترح على تحسين مستوى الأداء على جهاز حسان المقابض. ولتحقيق الهدف الثاني للدراسة وضعت الفرضية الآتية:-

1. يؤثر البرنامج النفسي المقترح عن طريق تطبيق بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى الأداء على جهاز حسان المقابض.

اعتمد الباحث تصميم تجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد اشتملت عينة البحث على طلاب السنة الدراسية الثالثة في معهد التربية الرياضية اربيل. إذ تكونت العينة من (12) طالباً وكانت (6) طلاب في المجموع التجريبي والعدد نفسه في المجموع الضابط.

استند البحث على بناء برنامج نفسي وتم تطبيق بعض فنيات علم النفس الإيجابي مكوناً من (8) جلسات، بواقع جلسة واحدة كل اسبوع ، مدة كل جلسة فيه (35) دقيقة، وقد استمر تطبيق البرنامج من تاريخ 2018/12/5 لغاية 2019/1/23. وقد تم تطبيق تجربة النهائية في قاعة الجمناستيك لمعهد التربية الرياضية اربيل، وفيما يتعلق بقياس المستوى المهاري لجهاز حسان المقابض والتي أشتملت على (المرحلة الجانبية من الارتكاز الامامي، إدخال الرجل اليمنى وإعادتها، إدخال الرجل اليسرى وإعادتها والهبوط). فقد جرى عن طريق محكمين من الاتحاد الدولي والعراقي للجمناستيك.

وبعد ان تم الانتهاء من الاختبار البعدي للأداء المهاري على جهاز حسان المقابض تم تغريغ البيانات من أجل إخضاعها للتحليل الإحصائي، إذ اعتمد البحث الحقيبة الإحصائية (SPSS-Vertian 11.5) وأسفرت نتيجة البحث عن ما يأتي:

1. استخدام البرنامج النفسي باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي أثر تأثيراً إيجابياً في تحسين تعلم المهارات على جهاز حسان المقابض في رياضة الجمناستيك.

2. توجد فروق إحصائية في مستوى الاداء المهاري للمهارات الأساسية على جهاز حسان المقابض بين المجموعتين التجريبي والضابط في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت فيها برنامج النفسي الإيجابي.

وبناء على النتائج قدم البحث عدة التوصيات منها: إقامة دورات تدريبية للهيئات التدريسية والتعليمية، لكي تساهم في توضيح دور علم النفس الإيجابي في تنمية وتطوير الأداء المهاري ، استخدام برنامج النفسي الإيجابي في تعليم مهارات الجمناستك الأخرى.
الكلمات المفتاحية: علم النفس الإيجابي، مستوى الاداء المهاري، حضان المقابض.

psychological program by using some positive psychology techniques in improving the skill level of horse hardware handles

Abstract

The present study aims at:

1. Building a psychological program by using some positive psychology techniques in improving the skill level of horse hardware handles in a gymnastic lesson.
2. Detecting of the impact of the proposed psychological program on improving the performance level on horse knobs.

To achieve the second objective of the study, the following hypothesis was developed:

1. The Proposed psychological program effects by using some positive psychology techniques in improving the skill level of horse hardware handles.

The researcher adopted the experimental design with the experimental and control groups. The data are collected from third year students at the Institute of Physical Education in Erbil. The sample consisted of (12) students, (6) students of the experimental group and the same number of the control group.

The researcher built a psychological program using some positive psychology techniques consisting of (8) sessions, one session per week, the duration of each session (35) minutes, and the program continued from 5/12/2018 until 23/1/2019 . The main research experience was applied in the gymnasium hall at the Institute of Physical Education in Erbil and in relation to the measurement of the skill level of the horse knobs which included (side projection of the front, entry

and return of the right man, introduction of the left man and return and landing). It was conducted by referees from the International Federation and the Iraqi General Assembly. After the completion of applications of remote tests in the performance of the skills of the horse handles, the data were dumped order to subjected to statistical analysis, where the researcher adopted the statistical bag (SPSS-Vertian 11.5) resulted in the following:

1. Using a psychological program using some positive psychology techniques has positively influenced the learning of basic skills on a horse's knob in gymnastics.
2. There are statistically significant differences in the level of skill performance in the basic skills on horsepower between the experimental and control groups in the telemetry and for the experimental group that used the positive psychological program. The results of the present study, the researcher presented a set of recommendations and suggestions. The most important of these are recommendations for training courses for training and educational bodies to help clarify the role of positive psychology in the development of skillful performance.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان لعبة الجمناستك هي إحدى الألعاب التي تمتاز بأدائها الصعب الذي يعتمد على جهد الفردي على نحو خاص، وذلك لما تتطلبه هذه اللعبة من مستوى عالٍ في مختلف القدرات (السفاح، 2012، 2). ومع التطور في المجال الرياضي تطور الاهتمام بعلم النفس الايجابي وتطبيقاته الميدانية ولاسيما في مجال البرامج النفسية، ذلك لأنه تخصص علمي له هوية مميزة بين التطبيقات الأخرى يكون فيها للمدرس أو المرشد النفسي على الطلاب دور واضح في التعامل الايجابي معهم بطريقة تضمن الاستقرار النفسي لديهم والسيطرة على انفعالاتهم، وانسجاماً مع الافكار التي طرحها سليجمان (2005) مؤسس علم النفس الإيجابي ومفادها ان الجوانب الايجابية التي تمتاز بها الشخصية السوية تعد مصدر للسعادة ، لانها تساعد السوي على التفاعل بشكل الايجابي مع الآخرين، وتمكنه من أن يحدد هدفاً لنفسه، فضلاً عن انها تعينه لمواجهة الصعوبات (سليجمان، 2005، 2).

إن الدراسة الحالية تستمد أهميتها كونها تعتمد على علم النفس الإيجابي، وهو اتجاه حديث في علم النفس يستند على تنمية مكامن القوة ودراسة الفضائل داخل النفس البشرية. لذلك يرى العديد من الباحثين إن الوقت قد حان لولادة فرع علمي جديد لعلم النفس وامكانية تطبيقه في الناحية الرياضية وذلك بعد التأكد من معرفة النتائج الإيجابية التي توصل اليها هذا العلم الجديد وامكانية تدريسه للاعبين والمدربين (Linley&Joseph,2004,713). والارتقاء بمستوى الأداء الفني على جهاز حسان المقابض في لعبة الجمناستك وتحقيق التقدم والنجاح في أداء النشاط الحركي، له علاقة وطيدة بالحالة النفسية الإيجابية.

1-2 مشكلة البحث :

هناك عدة معوقات التي تواجهها الكليات ومعاهد التربية الرياضية في درس الجمناستك كثيرة وذلك لصعوبة تعلم وأداء مهارات هذا النوع من الرياضة، فضلاً عن المشكلات النفسية والبدنية وسواها. وشعور الى الحاجة إلى البرامج التي تبحث عن القوى أو الجوانب الإيجابية الكامنة لديهم بدلاً عن السلبية أو المضطربة في الشخصية للاعب الجمناستك والتي تعد قليلة في التطبيق العملي في درس الرياضة.

1-3 اهداف البحث :

1. بناء برنامج نفسي عن طريق تطبيق بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين مستوى الأداء على جهاز حسان المقابض.

2. الكشف عن اثر برنامج نفسي المقترح على تحسين الأداء على جهاز حسان المقابض.

1-4 فروض ألبحث :

يؤثر البرنامج النفسي المقترح عن طريق تطبيق بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الأداء على جهاز حسان المقابض.

1-5 مجالات ألبحث :

1-5-1 ألبجال ألبشري: طلاب معهد التربية الرياضية أربيل للسنة الدراسية 2018-2019

1-5-2 ألبجال ألبزمني: من يوم الأثنين 2018/11/28 لغاية يوم الألاثاء الموافق 2019/1/23

1-5-3 ألبجال ألبكاني: قاعة الجمناستك التابع لمعهد التربية الرياضية أربيل.

2- ألبراءات ألبحث :

2-1 منهج ألبحث :

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام أسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية نظراً لملاءمته طبيعة الدراسة.

2-2 مجتمع البحث والعينة :

أشتمل مجتمع البحث على طلاب معهد التربية الرياضية اربيل في اقليم كردستان/ 2018-2019 من الذكور فقط والبالغ عدد أفرادها (163) طالباً.

تم اختيار معهد التربية الرياضية اربيل، والبالغ عدد طلابه (42) طالباً في المرحلة الثالثة، وتم التركيز على (12) طالباً منهم بطريقة عمدية من شعبة (أ) قسمت إلى مجموعتين (التجريبي والضابط) بالطريقة العشوائية، وذلك لتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، وقد بلغ عدد أفرادها (6) طلاب، والعدد نفسه في المجموعة الضابطة، بعد استبعاد (4) طلاب شاركوا في التجربة الإستطلاعية للأداء المهاري.

2-2-1 تكافؤ أفراد العينة :

2-2-1-1 في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة):

الجدول (1) التكافؤ يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لكل من (العمر، الطول، كتلة الجسم) للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاحتمالية Sig	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
0.838	0.209	15.40	230.4	13.94	232.0	شهر	العمر
0.677	0.425	5.98	169.87	6.92	171.25	سم	الطول
0.904	0.122	6.04	63.50	6.22	63.87	كغم	الكتلة

يتبين من الجدول (1) بأنه لا توجد فروق إحصائية بين المجموعتين في متغيرات (العمر، الطول، كتلة الجسم) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات (0.209، 0.425، 0.122) والاحتمالية بلغت (0.838، 0.677، 0.904) على التوالي ولجميع المتغيرات وبما أن قيم الاحتمالية هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل ليس هناك فروق معنوية بين المجموعتين أي انهما متكافئتين.

2-2-1-2 التكافؤ بين مجموعتين البحث في مستوى الأداء المهاري لجهاز حسان المقابض :

قام الباحث بعمل اختبار قبلي لمستوى الأداء المهاري لعينة الدراسة، إذ قام باختبار لمعرفة مستوى الاداء المهاري عن طريق محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في تحكيم الجمناستك*، إذ اعتمدت الدرجة

عبدالرحمن ادم (حكم اتحاد أولى)
خالد حمد ناصر (حكم اتحاد أولى)

* م.د. حيدر غازي الاعرجي (حكم دولي)
م.م. خالد أمين حمد (حكم اتحاد درجة أولى)

القصوى (10) درجات، وعند حساب الدرجة النهائية للطالب فقد أعتمد على متوسط الدرجتين للحكمين الوسط واستثناء درجة الحكم القصوى ودرجة الحكم الدنيا وذلك حسب تعليمات القانون الدولي للجمناستك . والجدول رقم (2) يبين ذلك.

الجدول (2) تكافؤ عينتي البحث في القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمستوى الأداء المهاري للجهاز حسان المقابض

ت	المهارات	المجموعـة التجريبية		المجموعـة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
1	المرجحة الجانبية من الارتكاز الامامي	1.77	0.59	1.50	0.61	1.36	0.18	غير معنوي
2	إدخال الرجل اليمنى وإعادتها	0.13	0.41	0.22	0.52	0.53	0.59	غير معنوي
3	إدخال الرجل اليسرى وإعادتها	0.11	0.32	0.05	0.23	0.58	0.56	غير معنوي
4	الهبوط	3.55	0.70	5.81	0.48	0.70	0.16	غير معنوي

من الجدول (2) تبين بأن الفرق بين المجموعتين غير معنوية في الأداء المهاري للجهاز حسان المقابض، وبما أن قيم الاحتمالية هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) لهذه المتغيرات بذلك يعني ليس هناك فروق بين المجموعتين وهذا يعني تكافؤ مجموعتي (التجريبية والضابط) في الأداء المهاري للجمناستك.

2-3 أدوات البحث :

2-3-1 تحديد مهارات الأداء في جهاز المقابض :

حدد مهارات الأداء للجهاز المقابض على وفق مفردات مادة الجمناستك المنهجية للمرحلة الثالثة في معهد التربية الرياضية اربيل في اقليم كوردستان للسنة الدراسية (2018-2019) وأشتملت على (المرجحة الجانبية من الارتكاز الامامي، إدخال الرجل اليمنى وإعادتها، إدخال الرجل اليسرى وإعادتها والهبوط) والشكل (1) يوضح الجهاز.



الشكل (1) جهاز حصان المقابض

2-3-2 خطوات إعداد برنامج نفسي :

اعتمد في إعداد برنامج نفسي في التعامل الإيجابي على الاجراءات الآتية:
بعد الإطلاع على عدد من الأدبيات والدراسات المتعلقة باستخدام فنيات علم النفس الإيجابي ومنها دراسة (Younes،2015) ودراسة (MatthewScholes,2013) ودراسة (Seligman,et.al,2004) وكتاب علم النفس الإيجابي (ابو حلاوة، 2014) وكتاب كن متقائلاً (العوشن،2007) وكتاب السعادة الحقيقية (سليجمان،2005) وغيرها من الدراسات والكتب المتعلقة بعلم النفس الإيجابي.
التي أسهمت في تزويد الباحث بأرضية معرفية واسعة ساعدته على إعداد البرنامج، وقد وجد الباحث أهمية تنمية مواطن القوة وفضائل التمييز للعينة من أجل الوصول إلى قمة الأداء، وقد تم اخذ ما تقدم بعين الاعتبار في خطوات الإعداد للبرنامج.

2-4 التجربة الإستطلاعية لمستوى الأداء المهاري للجهاز حصان المقابض :

تم إجراء التجربة الإستطلاعية لمستوى الأداء المهاري يوم الاربعاء 2018/11/28 على عدد من طلاب المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (4) طلاب في معهد التربية الرياضية اربيل وتم ابعادهم من تجربة النهائية، وكانت الغرض من إجراء هذه التجربة الوقوف على ما يأتي :

1. معرفة معوقات العمل التي قد تواجه البحث.
2. التأكد من ترتيب المهارات المختارة من الصعوبة والسهولة.

3. التعرف على مدى تفهم الطلاب لمفردات واستيعابهم للمهارات ومدى تفاعلهم معها.

4. مدى كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة.

2-5 التجربة الرئيسة :

2-5-1 الاختبار القبلي :

بعد تحديد العينة الأساسية المتمثلة واختيار المجموعتين، تم بتاريخ 2018/12/1 إجراء الاختبار القبلي للأداء المهاري على المجموعتين في القاعة الرياضية في معهد التربية الرياضية في أربيل.

2-5-2 تطبيق البرنامج النفسي للمجموعة التجريبية :

بعد أن تهيأ الظروف لتنفيذ برنامج نفسي في التعامل الإيجابي، تم استعانة بعدد من الأساتذة في التربية الرياضية من مختلف الاختصاصات* بتنفيذ جلسات النفسية على المجموعة التجريبية، وقد إستغرق تطبيق البرنامج النفسي (45) يوماً وإبتداءً من يوم الأربعاء الموافق 2018/12/5 ولغاية يوم الأربعاء الموافق 2019/1/23، إذ تم خلالها بتطبيق برنامج نفسي بالإعتماد على أسلوب الجماعي بطريقة المحاضرة والمناقشة . وتم تطبيق جلسة نفسية واحدة في كل أسبوع، يوم السبت مدة كل جلسة (35) دقيقة، وكان عدد جلسات النفسية (8) جلسات. وتنفذ الجلسات في القاعة الرياضية في معهد التربية الرياضية في أربيل. كما يبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين مجمل عناوين جلسات البرنامج النفسي الإيجابي

ت	عنوان الجلسات	تاريخ تنفيذها
1.	الشعور بالرضا الحركي	2018/12/5
2.	تنمية الاتجاهات الإيجابية	2018/12/12
3.	الوعي الذاتي	2018/12/19
4.	التفكير الإيجابي	2018/12/26
5.	الحديث الذاتي	2019/1/2
6.	التصور العقلي	2019/1/9
7.	الشعور بالسعادة	2019/1/16
8.	الامن النفسي	2019/1/23

* المدرس المساعد : شاخوان عارف محمد، علم التدريب، معهد التربية الرياضية اربيل.
المدرس المساعد : كفي علي صوفي ، تعلم حركي، معهد التربية الرياضية اربيل.

2-5-3 الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي بتاريخ 2019/1/30 على المجموعتين التجريبية والضابطة وتحت نفس الظروف التي تم فيها إجراء الإختبار القبلي على المجموعتين في قياس الأداء المهاري للجهاز حسان المقابض.

2-6 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية نظام (SPSS-Vertian 11.5) في تحليل النتائج وبالإعتماد على:-

1. اوساط الحسابية.
2. انحراف المعياري.
3. معامل الالتواء.
4. اختبار t لعينتين مستقلتين.
5. اختبار t لعينة واحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لمستوى الأداء المهاري للجهاز حسان المقابض للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للإختبارات القبلية والبعدية لمستوى الأداء المهاري للجهاز حسان المقابض للمجموعة التجريبية

ت	المهارات	اختبار القبلي		اختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
1	المرجحة الجانبية من الارتكاز الامامي	1.77	0.59	7.44	0.45	49.51	0.000	معنوي
2	إدخال الرجل اليمنى وإعادتها	0.13	0.41	6.77	0.42	24.25	0.000	معنوي
3	إدخال الرجل اليسرى وإعادتها	0.11	0.32	6.38	0.47	37.22	0.000	معنوي
4	الهبوط	3.55	0.70	8.50	0.35	20.15	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (4) أن الفروق جميعها كانت معنوية بين الإختبارات القبلية والبعدية في مستوى الأداء المهاري للمجموعة تجريبية، إذ كانت قيم التائية المحتسبة هي (49.51، 24.25، 37.22، 20.15) على التوالي والإحتمالية (sig) هي (0.000) على التوالي وبما أن قيم الإحتمالية هي أصغر من مستوى الدلالة

(0.05) لهذه المهارات، وهذا مما يدل على هناك فروق دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموع التجريبي ولصالح الإختبار البعدي.

ويعزو الباحث سبب هذه الفروق بين الاختبارين للمجموع التجريبي الى إنتظام هذه المجموعة في تنفيذ كل ما يتعلق بالبرنامج التدريبي وما يتضمنه من مهارات نفسية إيجابية مما أضاف عامل البهجة والمتعة والسرور وتقبل اخطاء الأداء بإيجابية.

كما تضمن البرنامج أنشطة تحفيزية للعمليات العقلية مثل الإسترخاء وتركيز الانتباه، وإدارة، والحديث الذاتي الذي يشير إلى الافكار التي يقولها الرياضيون لأنفسهم سيكون لها دور في تحديد سلوكياتهم التي سوف يقومون بها، وان حديث الذاتي يولد ألدافعية عند الرياضي ويساعده على تحديد المهارات وتوجيه افكاره للقيام باداء بالمهارة المطلوبة (الوتار، 32، 2008).

2-3 نتائج الإختبارين القبلي والبعدي لمستوى الأداء المهاري للجهاز حسان المقابض في مجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة للإختبارات القبلية والبعدية لمستوى الأداء المهاري للجهاز حسان المقابض للمجموعة الضابطة

ت	المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
1	المرجحة الجانبية من الارتكاز الامامي	1.50	0.61	6.77	0.35	42.19	0.000	معنوي
2	إدخال الرجل اليمنى وإعادتها	0.22	0.52	6.16	0.42	48.70	0.000	معنوي
3	إدخال الرجل اليسرى وإعادتها	0.05	0.23	5.7	0.49	46.86	0.000	معنوي
4	الهبوط	5.81	0.48	7.20	0.38	32.40	0.000	معنوي

من الجدول (5) يتبين بأن الفروق كانت معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموع الضابط في مستوى الأداء المهاري، إذ كانت قيم التائية المحتسبة للمهارات هي (42.19، 48.70، 46.86، 32.40) على التوالي والإحتمالية (sig) كانت (0.000) على التوالي وبما أن قيم الإحتمالية للمهارات المذكورة جميعها هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) لهذه المهارات، مما يعني على ان هناك فروق دالة بين الإختبارين القبلي والبعدي في تلك المهارات ولصالح الإختبارات البعدية.

ويعزوها الباحث إلى أن هذا الفرق المعنوي في الاختبار البعدي للمجموع الضابط يعود إلى درس الجمناستك الذي ينمي التصميم والمثابرة من خلال الالتزام بالأداء والتكرار، فضلاً عن الممارسة اليومية المنتظمة لكل طالب وعلى الأجهزة جميعها ووفق مفردات المنهاج اليومي للدرس التي تمكنه من الأداء المطلوب منه، فضلاً عن خبرة وطريقة المدرس المستخدمة في التعليم وفي حدود الأداء البدني للمهارة، فضلاً عن تأثير عامل انتقال اثر التعلم من مهارة إلى أخرى مما حسن من أداء الطلاب ولكن بحدود لا تمكنه من الوصول إلى الأداء المثالي.

3-3 عرض نتائج الإختبارات البعدية لمستوى الاداء المهاري في جهاز حسان المقابض للمجموعي البحث والتحليل والمناقشة:

الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة للإختبارات البعدية لمستوى الأداء المهاري للجهاز حسان المقابض للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المهارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±			
1	المرجحة الجانبية من الارتكاز الامامي	7.44	0.45	6.77	0.35	4.94	0.000	معنوي
2	إدخال الرجل اليمنى وإعادتها	6.77	0.42	6.16	0.42	4.32	0.000	معنوي
3	إدخال الرجل اليسرى وإعادتها	6.38	0.47	5.7	0.49	4.2	0.000	معنوي
4	الهبوط	8.50	0.35	7.20	0.38	3.81	0.000	معنوي

من الجدول (6) يتبين ان فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتي البحث في مستوى الأداء المهاري، عند دلالة (0.05)، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة للمهارات (4.94، 4.32، 4.2، 3.81) وقيمة الاحتمالية (0.000) على التوالي، وبما أن قيم الاحتمالية لمهارات هي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، لذلك فإنه توجد فروق دلالة معنوية بين الإختبارات البعدية للمجموعتي البحث لمصلحة التجريبي. ويعزو الباحث سبب هذه إلى فعالية البرنامج النفسي الإيجابي المستخدم في الدراسة مع أفراد المجموعة التجريبية، "واستناداً إلى أدبيات علم النفس الإيجابي فأن الرياضي يمكنه أن يتعلم كيفية تحقيق الأداء المثالي إن أصبح أكثر وعياً في التعامل الإيجابي مع الضغوط والمحافظة على هذه الحالة النفسية والعاطفية للوصول إلى ذلك الأداء، وهذا يتطلب قدراً كبيراً من الكفاءة على في المهارات النفسية واستخدام استراتيجية العمليات العقلية مثل الاسترخاء، وتركيز الانتباه، والتصور الذهني" (Robert, 2006,242).

كما يمكن أن تعزى النتائج الإيجابية للأثر الايجابي لمحتوى البرنامج وما وفره من مقومات أسهمت في تنمية مهارات النفسية للطلبة الرياضيين في درس الجمناستك، هذا فضلاً عن أن البرنامج قد وفر لهم على مدار جلساته جميعها معلومات كفيلاً بتحسين السمات والخصال الإيجابية لديهم، إذ وفر لهم أجواء نفسية وتربوية يسودها أسلوب الحوار الهادف والمناقشة والإقناع وتقبل الذات الايجابي والتقويم الذاتي وتنمية المهارات الإيجابية وحل المشاكل التي تواجهه للوصول إلى مستوى جيد.

4- استنتاجات وتوصيات

4-1 الاستنتاجات :

- 1- ان استخدام البرنامج النفسي باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي أثر تأثيراً إيجابياً في تطور تعلم مهارات الأساسية على جهاز حصان المقابض في رياضة الجمناستك.
- 2- هناك فروق إحصائية في مستوى الأداء المهاري في مهارات الأساسية على جهاز حصان المقابض بين أفراد مجموعتي البحث في القياس البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج النفسي الإيجابي.

4-2 التوصيات :

- يوصي الباحث بالقيام بدراسات مشابهة على برنامج النفسي الإيجابي في الرياضات الأخرى وخاصة الفردية.

المصادر :

1. ابو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (2014) : "علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية"، العدد 34، مؤسسة العلوم النفسية العربية، مصر .
2. السفاح، رغداء حمزة (2012) : "تأثير برنامج وفقاً للأهداف الفترية في تطوير الرضا الحركي وأداء بعض المهارات بالجمناستك الفني للنساء"، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل .
3. العوشن، ماجد سعود (2007) : "كن متفائلاً"، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض، السعودية .
4. مارتن سليجمان (2005) : "السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتتبعين ما لديك لحياة أكثر إنجازاً"، ترجمة: صفاء الأعسر، دار العين، القاهرة .
5. الوتار، ناظم شاكر (2008) : "أثر برنامج إرشادي نفسي لإدارة الضغوط النفسية معرفياً لدى لاعبي كرة القدم"، المجلد (١٤)، العدد (49)، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .

6. matthew, Scholes (2013) : **"The effect of Positive psychology on the wellbeing of Sports Coaches"**, The University of Melbourne, Peter's college, South Australia.
7. robert J. Harmison,(2006) : **"Peak performance in sport: Identifying ideal Performance states and Developing Athletes"** Psychological skills. Argosy University/Phoenix. Professional psychology: Research and Practice copyright 2006 by the American psychological Association.
8. linley, P.A. and S. joseph, (2004) : **"Applied positive psychology"**: A new Toward a theoretical foundation for positive psychology in practice. In P. A. linley and S. joseph (Eds.) Positive psychology in practice. Hoboken, NJ: wiley, pp: 713–731.
9. salama–Younes, M.(2015) : **"Positive psychology: applications, concepts and Future Perspectives in arab countries"**. Middle East journal of positive Psychology,(1).
10. seligman, M, Peterson, C, & Park;(2004) : **"Strengths of character and well-being"**: (Journal of social and clinical Psychology, 23),(pp 603–619).