



كلية التربية الرياضية للبنين

تصميم نموذج للمهارات النفسية للتنبؤ بمستوى الانجاز في المنافسة لناشئي السباحة

إعداد

محمد السيد محمد محمد سالم
أخصائي رياضي بالادارة العامة لرعاية الشباب
جامعة بنها

٠/١ مدخل البحث: Introduction of Research

١/١ مقدمة البحث: Introduction of Research

لقد إزداد اهتمام علماء النفس في الربع الأخير من القرن الماضي على تحليل ودراسة مفهوم المهارة النفسية بإتجاه كشف مستوياتها لدى الأفراد وتحديد قدراتهم على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة وأثارها السلبية المتحققة على صحة الفرد النفسية والجسمية و ذلك من خلال الدراسة و البحث العلمي وقد إستخلصت عموم تلك الدراسات نتيجة دالة ومهمة حول تفاوت وإختلاف قدرات الأفراد على التعامل المرن مع أحداث الحياة سواء الإعتيادية منها أو الطارئة كل حسب تفاوت وإختلاف سماتهم وخصائصهم الشخصية والتي هي في واقعها محصلة لتفاعل عوامل التنشئة البيئية المتمثلة أولاً بالأسرة , فالمدرسة ثم المجتمع مع التغيرات البيولوجية المتمثلة بالتغيرات الجسمية والجنسية لدى الفرد فضلاً عما يستجد من تطور وتغير في حياته العاطفية والإنفعالية والسلوكية . (٣ : ٨٢)

و يذكر محمد علي القط ٢٠٠١م أن السباحة تحتل أهمية كبيرة بين سائر الرياضات الأخرى لما تكسبه للانسان من فوائد بدنية و نفسية و إجتماعية و قد حدث تقد ملموس في السنوات الاخيرة في المستويات الرقمية للسباحين و يرجع ذلك إلى متغيرات عديدة أدركتها الدول المتقدمة و أخضعتها للدرتسة و البحث مما كان له أكبر الأثر في تقدمها في هذا المجال و مما لاشك فيه أن السباحة لها متطلباتها البدنية والفسيوولوجية التي قد تختلف كثيراً عن غيرها من الرياضات الأخرى و ذلك لما تتطلبه من مجهود زائد من أجل التحرك بالجسم للأمام داخل الوسط المائي و في وضع الجسم الأفقي و كذلك يكون الإختلاف أيضا في طريقة الأداء و أسلوب التنفس و درجة حرارة هذا الوسط الغير ثابت و المخالف للبيئة الطبيعية التي يعيش بها الانسان. (٥ : ١٢٥)

و إمتدادا بالقول فيشير العربي شمعون ١٩٩٦م إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الإسترخاء - تركيز الإنتباه - التصور العقلي - الاسترجاع العقلي . يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية

عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. (٤: ٦٧)

٢/١ مشكلة البحث: Research Problem

يعتبر علم النفس من العلوم الحديثة التي انفردت بإقبال الناس عليها إقبالاً شديداً حتى أصبحت المعرفة السيكولوجية أكثر فروع المعرفة الإنسانية شيوعاً بين الناس .

وقد انصبّ اهتمام العديد من الباحثين والخبراء على جوانب مختارة تركيزهم على أهداف وطرق خاصة. وقد يتم التركيز على أبعاد نفسية مختلفة (مثل الأبعاد العاطفية والذهنية والتحفيزية والمحرّكة للأحاسيس). وتبعاً لذلك، يمكن أن يكون النشاط البدني نشاطاً تنافسياً وترفيهياً ومساعداً على استرجاع اللياقة. كما يمكن للمشاركين أن ينخرطوا في أنشطة وتمارين مختلفة.

و تشير اسراء العبيدي ٢٠٠٨م أن الجانب النفسي يلعب دوراً مهماً ومباشراً على أداء اللاعبين وعدم توافرها يؤدي إلى عدم ضمان تحقيق الواجبات والمهارات الفنية والخطئية والتكيف لردود أفعال الخصم والتي من خلالها يمكن تحديد سلوك اللاعب الرياضي وخبراته وتحديد القدرات التي عن طريقها يمكن التنبؤ بإمكانياته ومستوى تقدمه مستقبلاً من أجل تحقيق مستويات رياضية عالية وتعتبر المهارات النفسية إحدى العوامل النفسية التي يحتاجها اللاعب باستمرار لمعرفة مستوى قدراته واستعداداته النفسية بالإضافة إلى ذلك الفرد الذي يعتبر أحد العناصر النفسية الذي يهتم بالحالة النفسية للاعبين ومن هنا برزت أهمية دراسة المهارات النفسية ونظرية الفرد وتطبيقها في المجال الرياضي وخاصة في لعبة السباحة والمساهمة في دعم عملية التقدم العلمي لتحقيق أفضل الأهداف لرفع مستوى اللاعب الرياضي. (١: ١٩ ، ٢٢)

و يرى الباحث من خلال القراءة النظرية في السباحة أنها من الرياضات التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً جداً على مدى زمن المنافسة الأمر الذي يؤدي إلى ضغط نفسي كبير على اللاعبين ، إذ أن العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب و الاستقرار في الأداء و ذلك من خلال اعداده نفسياً للمنافسات. وتعد (المهارات النفسية) من العوامل المؤثرة في مستوى الأداء للاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطور الأداء ووجود نقص أو خلل في الحالة النفسية له تأثير مباشر على قدرة وأداء اللاعب , ولهذا يجب الاهتمام بالجانب النفسي من خلال اعداد مناهج و برامج نفسية تعد من خلال التعرف على الخلل الموجود عن طريق تحديد وتشخيص الأبعاد النفسية وإجراء البحوث و الدراسات النفسية.

كما لاحظ الباحث أيضاً أن الكثير من المسؤولين والمدربين واللاعبين يعتقدون أن السبب الرئيسي في انخفاض مستوى الأداء البدني والمهاري والخطئي يرجع إلى انخفاض مستوى برامج التدريب وجدية اللاعبين في تنفيذ هذه البرامج ، و يمكن حل مشكلة عدم التركيز بتدريب وتطوير المهارات النفسية من جانب المدربين واللاعبين أنفسهم والمتمثلة في مهارات الاسترخاء العقلي، الاسترخاء العضلي، التصور العقلي، تركيز الانتباه، وكيفية مواجهة حالة قلق المنافسة.

٣/١ أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في كونه دراسة تهتم بناشئء السباحة في المرحلة السنية (١٥ - ١٨) في اعداد مقياس للمهارات النفسية ليكون بمثابة كشف تنبؤي امام المدرب عن مدى تحقيق المستوى المطلوب في المنافسة من خلال قياس الجانب النفسي قبل المنافسة حتى يستطيع معرفة نواحي القصور التي لم يتم معالجتها من خلال التدريب البدني و الفني ليتم تعويضه في الجانب النفسي كي تكتمل الدائرة و يحقق الهدف الأسمى من العملية التدريبية و هو تحقيق المستوى المطلوب من خلال تكامل جوانب التدريب الثلاثة (البدني و الفني و السيكولوجي).

وإن الاهتمام بتدريب المهارات النفسية للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة يزيد من فاعلية الأداء ويؤدي إلى تحقيق الإنجاز المنشود وذلك عن طريق الإستمتاع بزيادة الرغبة في التدريب والمنافسة حيث أشارت النتائج في كثير من الدراسات العربية والأجنبية إلى أهمية تلك المهارات لوصول اللاعب إلى التميز في الأداء الكمي والكيفي في النشاط الممارس (٢٢:٢)

٤/١ هدف البحث: research aimes

- يهدف هذا البحث إلى :

- ٤/١ بناء مقياس للمهارات النفسية كمؤشر لمستوى الإنجاز في المنافسة لناشئي السباحة من خلال التعرف على :-
- ١/٤/١ أن المقياس يحقق هدف البحث في قياس المهارات النفسية .
- ٢/٤/١ العلاقة بين المهارات النفسية و مستوى الإنجاز في المنافسة .
- ٣/٤/١ الفروق بين عينة البحث في مستوى المهارات النفسية ومستوى الإنجاز الرقمي للسباح في المنافسة على حسب نوع السباحة .
- ٤/٤/١ الفروق بين عينة البحث في مستوى المهارات النفسية ومستوى الإنجاز الرقمي للسباح على حسب النوع (ذكر - أنثى).
- ٥/٤/١ الفروق بين عينة البحث في مستوى المهارات النفسية ومستوى الإنجاز الرقمي للسباح على حسب العمر الزمني .
- ٦/٤/١ الفروق بين عينة البحث في مستوى المهارات النفسية ومستوى الإنجاز الرقمي للسباح على حسب العمر التدريبي .
- ٨/٤/١ الفروق بين عينة البحث في مستوى المهارات النفسية ومستوى الإنجاز الرقمي للسباح على حسب حصولهم على مراكز .

٥/١ فروض البحث: Research Hypotheses

- ١/٥/١ يوجد علاقة بين المهارات النفسية و مستوى الإنجاز في المنافسة .
- ٢/٥/١ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث في مستوى المهارات النفسية ومستوى الإنجاز في المنافسة على حسب نوع السباحة .

٣/٥/١ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث في مستوى المهارات النفسية ومستوى الإنجاز الرقمي للسباح في المنافسة على حسب النوع (ذكر - أنثى) .

٤/٥/١ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث في مستوى المهارات النفسية ومستوى الإنجاز الرقمي للسباح على حسب العمر الزمني .

٥/٥/١ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث في مستوى المهارات النفسية ومستوى الإنجاز الرقمي للسباح على حسب العمر التدريبي .

٦/٥/١ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث في مستوى المهارات النفسية ومستوى الإنجاز على حسب حصولهم على مراكز .

٠/٢ إجراءات البحث : Research procedures

١/٢ منهج البحث : Research curriculum

إستخدم الباحث المنهج الوصفي للظاهرة موضع الدراسة وهي المهارات النفسية وذلك لمناسبة المنهج لطبيعة البحث و أهدافه .

٢/٢ مجتمع وعينة البحث : Research Sample

١/٢/٢ مجتمع البحث :

ناشئين السباحة في المرحلة السنية من (١٥ : ١٨) سنة المقيدين بإتحاد السباحة بأندية القليوبية و القاهرة و الجيزة .

٢/٢/٢ عينة البحث:

١/٢/٢/٢ العينة الإستطلاعية: Sampleexploratory study

عينة عمدية عشوائية قوامها (٣٠) سباح ناشئ في المرحلة السنية من (١٥ : ١٨) سنة حيث تم تطبيق المقياس عليهم و ذلك لحساب المعاملات العلمية للمقياس (وهي عينة خارج العينة الأساسية) .

٢/٢/٢/٢ عينة الدراسة الأساسية : The study samplecore

تتمثل في مجموعة من السباحين الناشئين المقيدين بإتحاد السباحة من أندية (القليوبية - القاهرة - الجيزة) و قوام هذه العينة ٢٥٠ ناشئ سباحة في المرحلة السنية من (١٥ : ١٨) سنة.

شروط اختيار العينة :

- تراوحت أعمارهم السنية من (١٥ : ١٨) سنة .
- أفراد العينة مسجلة في أندية القليوبية و القاهرة و الجيزة .
- استمر في التدريب لمدة لا تقل عن ثلاث سنوات .
- شارك في بطولات رسمية يشرف عليها اتحاد السباحة.

وفيما يلي توزيع لعينة البحث

- وفقاً لـ (النادي التابع - النوع - العمر الزمني - العمر التدريبي - الحصول على مراكز من عدمه - نوع السباحة)

جدول رقم (١)

توزيع عينة البحث وفقاً لـ (النادي التابع - النوع - العمر الزمني - العمر التدريبي - الحصول على مراكز من عدمه - نوع السباحة)

م	اسم النادي	العدد	النسبة المئوية	النوع		العمر الزمني				العمر التدريبي			الحصول على مراكز						
				أنثى	ذكر	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	أكثر من ١٠	٨ : ١٠	٥ : ٧	حاصل	غير حاصل	حرة	ظهرة	صدر
١	الزمالك	١٦	٦.٤ %	٩	٧	٤	٢	٦	٤	٦	٥	٥	٥	٩	٧	٥	٣	٤	٤
٢	البنك الاهلي	١٤	٥.٦ %	٧	٧	٥	٤	٤	١	٤	٣	٧	٤	٨	٦	٦	٣	٢	٤
٣	٦ أكتوبر	١٧	٦.٨ %	٨	٩	٣	٢	٤	٨	٤	٥	٧	٥	٩	٨	٧	٣	٨	٢
٤	هليوليدو	١٥	٦ %	٦	٩	٥	٣	٦	١	٦	٤	٧	٤	٩	٦	٣	٣	٢	٣
٥	الصيد	١٣	٥.٢ %	٧	٦	٤	٣	٣	٣	٣	٦	٢	٥	٩	٤	٣	٣	٣	٣
٦	الجزيرة	١٩	٧.٦ %	١٢	٧	٥	٤	٧	٧	٣	٧	٥	٧	١٢	٧	٤	٤	٧	٤
٧	هليوبليس	١٦	٦.٤ %	٩	٧	٣	٣	٤	٦	٤	٤	٤	٨	١١	٥	٣	٣	٦	٣
٨	الغابة	١٤	٥.٦ %	٩	٥	٤	٥	٣	٣	٢	٥	٤	٧	٧	٧	٤	٤	٣	٤
٩	المعادى	١٢	٤.٨ %	٧	٥	٣	٢	٣	٢	٥	٤	٤	٨	٨	٤	٤	٤	٢	٢
١٠	مدينة نصر	١٨	٧.٢ %	١١	٧	٢	٢	٦	٦	٨	٥	٧	٦	١٠	٨	٤	٤	٦	٥
١١	المقاولون	١٢	٤.٨ %	٧	٥	٣	٤	٢	٢	٣	٦	٢	٧	٧	٥	٤	٤	٢	٤
١٢	وادي دجلة	١٤	٥.٦ %	٩	٥	٥	٣	٤	٢	٤	٤	٦	٧	٧	٤	٢	٢	٢	٣
١٣	الاهلي	١٥	٦ %	٩	٦	٣	٢	٧	٧	٣	٦	٣	٩	٩	٦	٣	٣	٧	٢
١٤	الشمس	١٨	٧.٢ %	١١	٧	٤	٥	٤	٤	٥	٨	٦	١١	١١	٧	٤	٤	٤	٣
١٥	القاهرة	١٥	٦ %	١٠	٥	٦	٢	٤	٣	٤	٤	٥	١٠	١٠	٥	٤	٤	٣	٥
١٦	الزهور	٢٢	٨.٨ %	١٣	٩	٦	٤	٧	٥	٧	٩	٦	١٤	١٤	٦	٢	٢	٥	٤
الاجمالي		٢٥٠	١٠٠ %	١٤٤	١٠٦	٥٠	٦٠	٨٠	٨٠	٦٠	١٠٠	١٠٠	١٥٢	٩٨	٧٩	٦٦	٥٢	٥٣	

بعد أن تم تحديد مجتمع البحث قام الباحث بإجراء اعتدالية مجتمع البحث في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على نتائج البحث مثل (الطول ، الوزن ، العمر الزمني ، العمر التدريبي)

جدول (٢)
تجانس عينة البحث

ن = ٢٨٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل لإلتواء
١	الطول	سم	١٧٦.٠٠٠٠	١٧٥.٠٠٠٠	٦.٥١١٠٩	.٤٩٥
٢	الوزن	كجم	٧٤.٧٠٠٠	٧٧.٠٠٠٠	٦.٣١٩١١	.٥٩٤-
٣	السن	سنة	١٦.٩٨٩٣	١٧.٠٠٠٠	١.١٤٩٩٨	.٢٦٤-
٤	الذكاء الانفعالي	درجة	٩٢.٥٨٩٣	٩٣.٠٠٠٠	٣.٥٣٠٦٠	.٧١٩-

يتضح من الجدول رقم (2) أن المتوسط الحسابي للسن (١٦.٩٨٩٣) والانحراف المعياري (١.١٤٩٩٨) ومعامل الإلتواء (-٠.٢٦٤)، كما أن المتوسط الحسابي للطول (١٧٦.٠٠٠٠) والإنحراف المعياري (٦.٥١١٠٩) ومعامل الإلتواء (-٠.٤٩٥)، والوسيط الحسابي للوزن (٧٤.٧٠٠٠) والإنحراف المعياري (٦.٣١٩١١) ومعامل الإلتواء (-٠.٥٩٤)، ومعاملات الإلتواء لمتغيرات النمو لعينة البحث تقع جميعها في نطاق (٣±) مما يشير إلى المجانسة بين أفراد العينة قيد البحث في الطول و الوزن و السن و الذكاء مستخدما لكل منها قياساتها أما عن الذكاء الانفعالي فتم استخدام مقياس الذكاء الانفعالي اعداد هيثم محمد أحمد .

٣/٢ أدوات جمع البيانات: Tools and Methods Of Collection Data

١/٣/٢ مقياس المهارات النفسية من تصميم الباحث من خلال الإستعانة بالمراجع والدراسات المشابهة.

٢/٣/٢ المسح المرجعي للكاتب والدراسات السابقة و شبكة المعلومات الدولية .

٣/٣/٢ الميزان الرقمي .

٤/٣/٢ متر لقياس الطول.

٥/٣/٢ مقياس الذكاء الإنفعالي

جدول (٣)

التكرار والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول
محاو مقياس المهارات النفسية لدى ناشئ السباحة

ن = ١٠

م	المحاور	أوافق		لاوافق		النسبة المئوية %
		ك	%	ك	%	
١	القدرة على الإسترخاء	١٠	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	١٠٠.٠٠
٢	القدرة على التصور العقلي	٩	٩٠.٠٠	١	١٠.٠٠	٩٠.٠٠
٣	القدرة على بناء الأهداف	٧	٧٠.٠٠	٣	٣٠.٠٠	٧٠.٠٠
٤	القدرة على تركيز الإنتباه	٨	٨٠.٠٠	٢	٢٠.٠٠	٨٠.٠٠

٥٠.٠٠٠	٥٠.٠٠٠	٥	٥٠.٠٠٠	٥	القدرة على إدارة الطاقة النفسية	٥
٥٠.٠٠٠	٥٠.٠٠٠	٥	٥٠.٠٠٠	٥	التوافق النفسي	٦
٩٠.٠٠٠	١٠.٠٠٠	١	٩٠.٠٠٠	٩	الثقة بالنفس	٧
١٠٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	١٠٠.٠٠٠	١٠	دافعية الإنجاز	٨
٤٠.٠٠٠	٦٠.٠٠٠	٦	٤٠.٠٠٠	٤	التفكير المنظم	٩
١٠٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	١٠٠.٠٠٠	١٠	القدرة علي مواجهة القلق و الضغط النفسي	١٠
٦٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٤	٦٠.٠٠٠	٦	النكء النفسي	١١
٤٠.٠٠٠	٦٠.٠٠٠	٦	٤٠.٠٠٠	٤	الاستعداد	١٢
٥٠.٠٠٠	٥٠.٠٠٠	٥	٥٠.٠٠٠	٥	الاستثارة الانفعالية	١٣
٥٠.٠٠٠	٥٠.٠٠٠	٥	٥٠.٠٠٠	٥	الشعور	١٤

يوضح جدول (٣) التكرار والنسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول ابعاد مقياس المهارات النفسية لدى ناشئ السباحة ما بين (٤٠ % - ١٠٠ %) وقد ارتضى الباحث والسادة المشرفين بالمحاور التي حصلت على أهمية نسبية قدرها ٨٠ % فأكثر .

جدول (٤)

النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس المهارات النفسية لدى ناشئ السباحة

ن = ١٠

المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث	المحور الرابع	المحور الخامس	المحور السادس	م
القدرة على الإسترخاء	القدرة على التصور العقلي	القدرة على تركيز الإنتباه	الثقة بالنفس	دافعية الإنجاز	القدرة علي مواجهة القلق و الضغط النفسي	
نسبة الموافقة %	نسبة الموافقة %	نسبة الموافقة %	نسبة الموافقة %	نسبة الموافقة %	نسبة الموافقة %	
٩٠.٠٠٠	٥٠.٠٠٠	٨٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	٨٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	١
١٠٠.٠٠٠	٨٠.٠٠٠	٩٠.٠٠٠	٩٠.٠٠٠	٧٠.٠٠٠	٧٠.٠٠٠	٢
١٠٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	٨٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	٨٠.٠٠٠	٣
٩٠.٠٠٠	٦٠.٠٠٠	٩٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	٩٠.٠٠٠	٤
٨٠.٠٠٠	٨٠.٠٠٠	٧٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	٩٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	٥
٥٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	٥٠.٠٠٠	٨٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	٦
٩٠.٠٠٠	٩٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	٩٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	٧
٧٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٥٠.٠٠٠	٣٠.٠٠٠	٧٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	٨
١٠٠.٠٠٠	٦٠.٠٠٠	٦٠.٠٠٠	٩٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨٠.٠٠٠	٩
٩٠.٠٠٠	٣٠.٠٠٠	٧٠.٠٠٠	٢٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	٨٠.٠٠٠	١٠
٨٠.٠٠٠	٨٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٧٠.٠٠٠	٥٠.٠٠٠	٩٠.٠٠٠	١١
٨٠.٠٠٠	٧٠.٠٠٠	٩٠.٠٠٠	٩٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	١٢
٩٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	٨٠.٠٠٠	٦٠.٠٠٠	٧٠.٠٠٠	٩٠.٠٠٠	١٣
٤٠.٠٠٠	٩٠.٠٠٠	٩٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	٩٠.٠٠٠	٩٠.٠٠٠	١٤
٣٠.٠٠٠	٨٠.٠٠٠	٧٠.٠٠٠	٨٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٩٠.٠٠٠	١٥
٥٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨٠.٠٠٠	٨٠.٠٠٠	٨٠.٠٠٠	١٦
٩٠.٠٠٠	٦٠.٠٠٠	٨٠.٠٠٠	٣٠.٠٠٠	٧٠.٠٠٠	٧٠.٠٠٠	١٧
٧٠.٠٠٠	٧٠.٠٠٠	٨٠.٠٠٠	٧٠.٠٠٠	٧٠.٠٠٠	٧٠.٠٠٠	١٨
١٠٠.٠٠٠	٥٠.٠٠٠	٣٠.٠٠٠	٩٠.٠٠٠	٩٠.٠٠٠	٩٠.٠٠٠	١٩

يوضح جدول (٤) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس المهارات النفسية لدى ناشئى السباحة ويتضح تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٣٠% - ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث والسادة المشرفين بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها ٧٠% فأكثر .

٣/٤/٣ ثبات المقياس

١/٣/٤/٣ إعادة الاختبار Test – Retest

قام الباحث بحساب معامل الثبات لاستمارة الاستبيان عن طريق إعادة التطبيق Test – Retest حيث تم تطبيق الاستمارة على عينة للدراسة الاستطلاعية قوامها (٣٠) فرد ممثلة لمجتمع البحث ، وتم إعادة تطبيق استمارة الاستبيان على نفس العينة للتأكد من ثبات الاستمارة ، وكان بفاصل زمني قدره (٢٠) يوم ، حيث كان التطبيق الأول يوم ٦ / ١٢ / ٢٠١٥ م ، وإعادة التطبيق يوم ٢٦ / ١٢ / ٢٠١٥ م ، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين ، وقد تم ذلك باستخدام معادلة بيرسون لارتباط الرتب ، علماً بأن هذه العينة استخدمت لحساب المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان وللدراسة الاستطلاعية ، والجدول رقم (٩) يوضح معامل الثبات لكل محور من محاور استمارة الاستبيان .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى لبيان معامل الثبات لمقياس المهارات النفسية لدى ناشئى السباحة

ن = ٣٠

قيمة ر	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
.361*	1.32222	18.9	1.83077	15.6	القدرة على الإسترخاء
.378*	1.08543	17.8333	1.75152	13.9667	القدرة على التصور العقلي
.633*	1.55364	18	1.78789	13.9	القدرة على تركيز الإنتباه
.695*	1.38298	18.5333	2.09433	16.6	الثقة بالنفس
.591	1.43078	18.7667	2.17641	16.7667	دافعية الإجاز
.500*	1.59597	19.7333	2.31462	16.5667	القدرة علي مواجهة القلق و الضغط
.629*	4.68073	111.7667	5.79893	93.4	مجموع المقياس

قيمة ر عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٢٨ = ٠.٣٦١ .

يتضح من الجدول (5) أن قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى للمقياس كانت (٠.٩٦٩) وهى دالة إحصائيا مما يدل على ثبات الاختبار بدرجة عالية.

٢/٣/٤/٣ معامل ثبات ألفا كرونباخ (ALPH) :

تم حساب الثبات باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ (ALPH) - على عينة قوامها (٣٠) سباح

ناشئى .

جدول (٦)

معامل الفا (كرونباخ) ثبات محاور مقياس المهارات النفسية لدى ناشئ السباحة

Corrected Item -Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	المحاور
.395	.591	القدرة على الإسترخاء
.312	.449	القدرة على التصور العقلي
.484	.760	القدرة على تركيز الإنتباه
.254	.425	الثقة بالنفس
.455	.629	دافعية الإنجاز
.391	.591	القدرة علي مواجهة القلق و الضغط

يوضح جدول (6) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاور مقياس المهارات النفسية لدى ناشئ السباحة.

جدول (٧)

ثبات مقياس المهارات النفسية باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ (ALPH)

ن = ٣٠

معامل الارتباط	المقياس
0,643	مقياس المهارات النفسية لدى ناشئ السباحة

يوضح جدول (7) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات الكلي للمقياس المهارات النفسية لدى ناشئ السباحة ويتضح ان معامل الفا الكلي للمقياس يساوي (٠,٦٤٣) وهو معامل ثبات مرتفع ونلاحظ من هذه النتائج أن قيمة معامل الثبات Alpha يساوي ٠,٦٤٣ وهو معامل ثبات مقبول والعمود (Corrected item- total Correlation) يظهر معامل التمييز لكل محور ويستحسن حذف المحاور ذات معامل تمييز موجب منخفض اقل من ٠.١٩ أو الفقرات التي معامل تمييزها سالب لكي نحصل على معامل ثبات قوي ، ومن النتائج السابقة لم يتم حذف أي محور

٦/٣ تطبيق استمارة الاستبيان :

بعد التأكد من كافة الشروط العلمية والإدارية لاستمارة الاستبيان لجمع استجابات عينة البحث حول قائمة المهارات النفسية لناشئ السباحة أثناء فترة المنافسات ، وقام الباحث بتطبيق المقياس في صورته النهائية مرفق رقم (٦) على العينة الممثلة لمجتمع البحث و قوامها (٢٠٠) فرداً ، وذلك في الفترة من ٢٠١٦/٣/٢٤م إلى ٢٠١٦/٦/٥م مع مراعاة الآتي :

التأكيد على أفراد العينة بأهمية استجاباتهم للاستفادة منها وضرورة الإجابة على جميع العبارات وعدم اختيار أكثر من إجابة للعبارة الواحدة ، وأنها تجمع فقط من أجل البحث العلمي لإزالة أي مخاوف قد تقلل من تفاعلهم في الإجابة على المقياس .

١/٦/٣ تفرغ بيانات استمارة الاستبيان :

بعد انتهاء عملية تطبيق مقياس المهارات النفسية لناشئ السباحة أثناء فترة المنافسات في صورته النهائية على عينة البحث الأساسية قام الباحث بجمع الاستمارات متكاملة الاستجابات وتم تفرغ البيانات في كشوف التفرغ المعدة لذلك وتصحيح الاستبيان وفقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك ورصد وجدولة الدرجات الخام وإعدادها لإجراء المعالجة الإحصائية بما يتماشى مع أهداف البحث وتوصل الباحث إلى النتائج الخاصة باستمارة الاستبيان ورصد وجدولة الدرجات الخام وإعدادها للمعالجة الإحصائية ، كما هو موضح بالفصل الرابع من الدراسة .

٤/٢ الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة : Statistical Styles

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الملائمة لطبيعة بيانات البحث وذلك من خلال البرنامج الإحصائي SPSS وكانت كالتالي :

١/٤/٢ معامل الارتباط .

٢/٤/٢ النسبة المئوية .

٣/٤/٢ معامل الصدق (صدق الإتساق الداخلي) .

٤/٤/٢ معامل الثبات (إعادة التطبيق Test – Retest) .

٥/٤/٢ ت الفروق للمجموعتين .

٦/٤/٢ تحليل التباين .

٠/٣ عرض و مناقشة النتائج

١/٣ عرض و مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الاول يوجد علاقة بين المهارات النفسية و مستوى الانجاز الرقمي للسباحين في المنافسة .

جدول (١٥)

العلاقة الإرتباطية بين المهارات النفسية و مستوى الانجاز الرقمي للسباحين في المنافسة

ن = ٢٥٠

قيمة ر	المهارات النفسية		مستوى الانجاز الرقمي للسباحين		م
	ع	س	ع	س	
.528*	3.36275	18.4440			١ القدرة على

					الإسترخاء	
.484*	3.74120	16.1240	8.97896	64.1056	القدرة على التصور العقلي	٢
.527*	3.48842	16.0600			القدرة على تركيز الانتباه	٣
.441*	3.47200	17.8840			الثقة بالنفس	٤
.483*	3.38057	17.8840			دافعية الإنجاز	٥
.486*	3.52529	17.4920			القدرة على مواجهة القلق و الضغط النفسي	٦
.606*	16.99597	103.8880			مجموع المقياس	٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٥٠ = ٠.٢١١ .

يوضح جدول (15) أن قيمة ر المحسوبة بين المهارات النفسية و مستوى الانجاز الرقمي للسباحين في المنافسة انحصرت بين ٠.٦٥ : ٠.٧١ وكانت قيم ر المحسوبة اكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود ارتباط عكسي بين مستوى الانجاز الرقمي للسباحين في المنافسة والمهارات النفسية والتي تشتمل على (القدرة على الإسترخاء و القدرة على التصور العقلي والقدرة على تركيز الانتباه والثقة بالنفس ودافعية الإنجاز والقدرة على مواجهة القلق و الضغط النفسي) حيث يتضح من جدول (١) وجود اعلى قيم ارتباط ما بين المهارات النفسية و مستوى الانجاز فى (القدرة على الاسترخاء بنسبة *528-) و (القدرة على تركيز الانتباه بنسبة *527-) و لم تقل نسب الارتباط عن *441- في محاور المقياس مما يدل على وجود علاقة بين مستوى المهارات النفسية و مستوى الانجاز الرقمي للسباحين .

و يتضح من الجدول أن متوسط الانجز الرقمي للسباحين كان ٦٤.١٠٥٦ و الانحراف المعياري كان ٨.٩٧٨٩٦ كما كان مجموع متوسطات المهارات النفسية ١٠٣.٨٨٨٠ و مجموع الانحرافات ١٦.٩٩٥٩٧ كما يتضح أن مستوى الارتباط بين متوسطي الانجاز الرقمي و المهارات النفسية كن على النحو التالي (-٥٢٨ , , -٤٨٤ , , -٥٢٧ , , -٤٤١ , , -٤٨٣ , , -٤٨٦) , بمجموع ارتباط بين كل من الانجاز الرقمي و المهارات النفسية -٦٠٦ , , و كما نرى أن ترتيب المهارات النفسية إذا ما ارتبطت بالانجاز الرقمي فستكون على النحو التالي (ففي المرتبة الاولى يقع دور القدرة على الاسترخاء لما لها من أهمية عظمى في نسبة القدرة على تحقيق مستوى رقمي أفضل فحينما يتمتع السباح الناشئ بدرجة ايجابية لا بأس بها من الاسترخاء يكون لديه القدرة على تحقيق مستوى رقمي أفضل و يوضح الجدول أن قيمة الارتباط بين المستوى الرقمي و المهارات النفسية في هذا البعد كانت بأعلى درجة كما يأتي في المرتبة الثانية القدرة على تركيز الانتباه ثم القدرة على التصور العقلي و في المتبة الخامسة يقع دافعية الانجاز و

هذا في الترتيب و ليس في الاهمية حيث أن نسب الفروق في الارتباط ليست بدرجة كبيرة ثم بعد ذلك الثقة بالنفس و من هنا نرى أن هناك ارتباط وثيق بين المهارات النفسية و المستوى الرقمي للسباح أي أن هناك ارتباط طردي أي كلما زاد مستوى المهارات النفسية زاد مستوى الانجاز الرقمي و ذلك عند حد معين و لكن اذا زاد مستوى المارات النفسية عن الحد المطلوب فيعتبر ذلك ظاهرة سلبية تؤدي إلى حالة من اللامبالاه .

و يتضح من الجدول أن العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية و الانجاز الرقمي للسباحين في المنافسة حيث تم ترتيب المهارات النفسية من حيث ارتباطها بالمنافسة على النحو التالي (يقع في المستوى الاول القدرة على الاسترخاء لما لها من امية كبرى حيث كانت قيمة الارتباط * -528. و هي قيمة عالية فعن أهمية القدرة على الاسترخاء فيذكر أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) (١) أن الاسترخاء أحد المهارات النفسية الهامة التي تساعد على مواجهة الضغوط للتدريب أو المنافسة فضلا عن التحكم و السيطرة في توجيه الاستثارة الانفعالية .

كما يرى **محمد حسن علاوي (٢٠٠٢)** لاهمية التدريب على الاسترخاء في خفض مستويات التوتر العضلي و الضغوط و زيادة القدرة على اكتساب بعض أنواع الادراكات الحس حركية .
وفي دراسة **لهدي محمد عوض ٢٠٠٩** أسفرت النتائج على وجود اختلاف في المهارات النفسية باختلاف أنواع الانشطة الرياضية التخصصية ووجود علاقة ذات دلالة احصائية بين المهارات النفسية المميزة للنشطة الرياضية التخصصية و مستوى الاداء المهارى .

أما عن تركيز الانتباه فقد أتى في المرتبة الثانية في قيمة الارتباط لما له من دور بالغ الاهمية في استقبال المثيرات من البيئة الخارجية حيث يعتبر له شقان هما (الاحساس –الادراك) واللذان يليهما اتخاذ القرار.
وفي دراسة **لمرفت عاهد حسن ٢٠٠٧** تبين مدى العلاقة بين الاسترخاء والتصور العقلي والحديث مع الذات وتأثيرها على تركيز الانتباه مما يدل على وجود تأثير قوى لمتغير تركيز الانتباه للارتقاء بالمستوى المهارى للاعبى تنس الطاولة .

وفي دراسة **لجيهان أحمد بدر ٢٠٠٦** أظهرت نتائجها أن استخدام برنامج تدريب نفسى يؤثر على مستوى المهارات النفسية فى كل من تركيز الانتباه _ الاسترخاء والتصور العقلى مما كان له أثره الايجابى على مستوى أداء الشقلبة الامامية على حسان القفز .

وعن القدرة على مواجهة القلق و الضغط النفسى فلها أهمية كبيرة فى التأثير على المستوى الرقمى أو الارتقاء بالاداء بشكل عام حيث تقع فى المرتبة الثالثة من حيث قيمة الارتباط .

ويشير **أسامة كامل راتب ٢٠٠١** فى هذا الصدد أن هناك مجموعة من النقاط التى تتوالى حتى نصل الى التحكم فى بيئة المنافسة وهى تقليل مصادر الخوف و القلق التى تؤدي الى تنمية الوعى بالاستعدادات و القدرات الذى يؤدي الى التفسير الصحيح لاعراض القلق ومنها الى السيطرة على بيئة المنافسة فيتحول اللاعب من حالة ضغط نفسى وقلق الى أن يكون المتحكم الاول فى المنافسة

وعن القدرة على التصور العقلى فله أهمية كبيرة حيث يقع فى المستوى الرابع من حيث الارتباط فيعتبر وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات وخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلية للاداء.

وفى هذا الشأن يذكر **محمد ابراهيم ٢٠٠٠** أن الارتقاء بالمهارات العقلية يساعد فى الوصول الى أفضل مستوى فى التدريب والمنافسة وتصور الاداء الجيد قبل دخول المنافسة .

وتذكر **ميرفت عاهد حسن ٢٠٠٧** فى دراستها أن برنامج الاعداد النفسى له أثر ايجابى على التصور العقلى والقدرة على مواجهة القلق وتركيز الانتباه مما أدى الى الارتقاء بالمستوى التدريبى . ثم يأتى بعد ذلك دافعية الانجاز وأمام هذا الشكل من الارتباط لا يمكن أن نجزم تقديم أنواع من المهارات النفسية على الاخر أو وجود عنصر مهم وآخر غير مهم ولكن يمكن القول أننا حينما نتحدث عن الشق السيكولوجى فان الدائرة تكتمل بكافة أجزاء الاعداد النفسى .

ويتفق كلا من **محمود عبدالقادر ١٩٩٧** و**طلعت منصور و ابراهيم قشقوش ١٩٧٩** و**محمود عنان ١٩٩٥** أن دافعية الانجاز لها أهمية كبرى فى تحقيق الهدف المرجو من عملية التدريب وهى الحصول على أفضل نتائج ممكنة اذا ما شارك اللاعب فى أى تدريب أو منافسة حيث تعرف على انها سعى الفرد لتحقيق الفوز من خلال مستويات الطموح الايجابية .

ويتفق كلا من **علاوى وراتب ١٩٩٨_ ١٩٩٧** على أن السلوك الانجازى يتميز بثلاث جوانب هى (اختيار السلوك_ الشدة_ المثابرة) .

وفى دراسة **لحميدة عبدالله عطية ٢٠٠٥** تؤكد أن تطوير المهارات النفسية التى تشتمل على عنصر دافعية الانجاز من خلال البرنامج التدريبى كان لها أثر بالغ الاهمية وهو تحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الامامية .

وعن الثقة بالنفس فانها لا تقل أهمية عن باقى المهارات النفسية ولكنها تكمل دائرة الاعداد النفسى السليم لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة عند المشاركة فى المنافسات ولكن هناك لغط بين الثقة والغرور فلو وضعت الثقة فى شكل هرمى فاننا نصل الى أقصى درجة من الثقة فيه أفضل مستوى تدريبى ومنها نرى أن الثقة تدعم دائما بالتدريب الجيد .

وفى هذا الصدد يرى **محمد علاوى ٢٠٠٢** أن هناك فارق كبير بين الاعبين فى مستوى الثقة بالنفس ويمكن وضع الفارق بينهما فى شكلين هما الثقة العالية والثقة المنخفضة .

كما يرى **أسامة كامل راتب ٢٠٠٢** أن الرياضى عندما يتمتع بالثقة بالنفس فان ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضى كما يتميز بالتوقع الايجابى بدرجة عالية للنجاح .

وفى دراسة **كالو وهاردى ٢٠٠١** تؤكد على ارتباط كلا من التصور العقلى وزيادة الثقة بالنفس أى أن أصحاب التصور العقلى العالى يتمتعون بدرجة عالية من الثقة تمكنهم من تخیل الاداء السليم .

ويرى الباحث أن أمام هذه النتائج ووجود ارتباط بين جميع المهارات النفسية والنتائج النهائية للمنافسات لا يمكن فصل هذه المهارات كلا على حدى ولا يمكن تفضيل أى مهارة على الأخرى بل يجب تنمية هذه العناصر بشكل كلى دون النظر الى جزء معين .

٠/٤ الإستنتاجات والإستخلاصات والتوصيات :

١/٤ الإستنتاجات :

- ١/١/٤ وجود علاقة إرتباطية بين المهارات النفسية و الإنجاز الرقمي و العلاقة بينهما طردية.
- ٢/١/٤ تختلف المهارات النفسية على حسب نوع السباحة و ذلك لصالح سباحي الحرة.
- ٣/١/٤ تختلف المهارات النفسية على حسب النوع و ذلك لصالح الذكور .
- ٤/١/٤ تختلف المهارات النفسية على حسب السن و ذلك لصالح المرحلة السنية (١٥ ، ١٦).
- ٥/١/٤ لا يوجد إختلاف في المهارات النفسية على حسب العمر التدريبي.
- ٦/١/٤ تختلف المهارات النفسية على حسب الحصول على مراكز و ذلك لصالح الحاصلين.

٢/٤ الاستخلاصات :

بالنظر إلى هدف البحث في بناء مقياس للمهارات النفسية لناشئ السباحة أثناء فترة المنافسات و إلى نتائج الأسلوب الإحصائي نجد أن :

١/٢/٤ من دراسة المهارات النفسية ومتغيرات الشخصية ظهرت أهمية الإعداد النفسي.
٢/٢/٤ أن مقياس المهارات النفسية يسمح بالتعرف علي أهم المهارات التي يتميز بها ناشئ السباحة.وقد تم التوصل الي ستة مهارات نفسية وهي:

- القدرة على الإسترخاء
- القدرة على التصور العقلي
- القدرة على تركيز الإنتباه
- الثقة بالنفس
- دافعية الإنجاز
- القدرة علي مواجهة القلق و الضغط النفسي

٣/٢/٤ تعتبر القدرة على الاسترخاء من أهم المهارات النفسية المميزة لناشئ السباحة عينة البحث.

٤/٢/٤ يمكن ترتيب المهارات النفسية المميزة لناشئ السباحة وفقا لاستجابات عينة البحث.
(القدرة على الإسترخاء ثم القدرة على تركيز الإنتباه ثم القدرة علي مواجهة القلق و الضغط النفسي ثم القدرة على التصور العقلي ثم دافعية الإنجاز ثم الثقة بالنفس) .

٣/٥ التوصيات :

في ضوء نتائج البحث واستنادا إلى ما وصل إليه الباحث من استخلاصات يوصى بما يراه في مجموعة نقاط رئيسية هي :

- استخدام المقياس للكشف عن المهارات النفسية للناشئ في فترة المنافسات .
- الاهتمام بالإعداد النفسي كالأعداد البدني ووضع معايير تتفق مع ممارسة النشاط .
- الاهتمام بالجانب النفسي و خصوصا عند الناشئين .
- استخدام المقاييس النفسية و تأهيل القائمين على عملية التدريب على كيفية الاستفادة منها في حل مشكلات اللاعبين .
- عمل دراسات لمعرفة مدى العلاقة بين المهارات النفسية و مستوى أداء اللاعب في التدريب و المنافسة .
- ضرورة وجود الأخصائي النفسي المصاحب لجهاز التدريب للتقويم النفسي المستمر و العمل على حل المشكلات التي يتعرض لها اللاعبين و ذلك بالتنسيق مع المدرب و الإداري و الطبيب
- ضرورة إيجاد نوع من الإثابة للناشئ لتطوير الحالة النفسية .

٠/١ قائمة المراجع

١/١ المراجع العربية :

- | | | |
|---|-------------------------------|---|
| ١ | إسراء قحطان العبيدي | المهارات النفسية وعلاقتها بالعزو السببي عند اللاعبين المتقدمين للمبارزة
بحث منشور بمجلة الرياضة المعاصرة المجلد السابع العدد التاسع ٢٠٠٨ م |
| ٢ | مجدي حسن يوسف | فينومينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوي العالي في بعض الألعاب و
الرياضات بحث بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية ٢٠١٠م |
| ٣ | مجلة علوم التربية
الرياضية | العدد الثاني المجلد الثالث ٢٠١٠ التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات
الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية /جامعة الكوفة.م.د حيدر ناجي حبش |
| ٤ | محمد العربي شمعون | التدريب العقلي والتنس .دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٦ |
| ٥ | محمد علي القط | فسيولوجيا الرياضة و تدريب السباحة الجزء الاول المركز العربي للنشر
الزقازيق ٢٠٠١ |