

## تأثير استخدام تدريبات الإسترخاء وتركيز الإنتباه علي تخفيف التوتر النفسي المصاحب لأداء لمبتدئ السباحة

أ.د/عبدالحكيم رزق عبدالحكيم\*

د/مصطفى واثم أحمد\*\*

\*\*\*د/يسرا حمدي أبوضيف

### المقدمة ومشكلة البحث :

أصبح التقدم العلمي السمة المميزة للعصر الحالي لما يساهم به في إيجاد الكثير من الحلول العلمية للعديد من المشكلات في جميع مجالات الحياة بصفة عامة، ومجال التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، ويظهر ذلك جلياً من خلال متابعتنا للمستويات العالمية في البطولات والدورات الأولمبية حيث نستطيع أن نتعرف علي مدي التقدم الهائل والإرتقاء السريع في مستوى أداء اللاعبين في الأنشطة المختلفة وقد رافق هذا التقدم تغيراً في جوانب العملية التدريبية والإعداد البدني والمهاري والنفسي.

كما أصبح الصراع على تحطيم الأرقام القياسية لمختلف المسابقات الرياضية عامة ومسابقات رياضة السباحة خاصة هو الشغل الشاغل لدى أذهان العاملين والمهتمين بمجالات الأنشطة الرياضية في أنحاء العالم، وقد أدى ذلك إلى الإهتمام المتزايد إلى توجيه أساليب البحث العلمي لتفسير كثير من الظواهر وإكتشاف الأساليب والنظريات العلمية الحديثة في مجال التدريب من أجل المساهمة في إيجاد أفضل الحلول لكثير من المشكلات التي

\* أستاذ علم النفس الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون الدراسات العليا والبحوث - جامعة أسيوط.

\*\* مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

\*\* باحثة بقسم المنازلات والرياضات المائية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسوان.

تهدف إلى الارتقاء بمستوى الأداء الفني والرقمي لمختلف المسابقات فى السباحة. (٧:٢)

وتشهد السنوات الأخير من القرن الحالي تزايد الإهتمام بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي وأصبح من المؤلف تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية Psychological Skill Training مع تحسين المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخطئية. (٤ : ١٢٤)

كما أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل فى الإسترخاء- التصور العقلي- تركيز الإنتباه يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال فى المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. (٥ : ٣٦٢)

حيث يعد للإسترخاء أهمية بارزة فى الإرتقاء بمستوى الأداء كما أنه يساعد على زيادة التركيز والتخلص من التوتر وتنمية وتنشيط قوي التصور العقلي هذا بالإضافة الي العديد من الفوائد البدنية والنفسية والفسولوجية. (١٦ : ٤٥)

كما يعتبر تركيز الإنتباه أحد المهارات النفسية الرياضية الهامة فهو الأساس لنجاح عملية التعلم والتدريب للمنافسة، وعدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء الحركي وقد يستخدم مصطلح التركيز Concentration أو الإنتباه Attention على نحو مترادف، وفي الواقع أن الانتباه أهم من التركيز والتركيز هو تضيق الإنتباه وتثبيته على المثير أي أنه انتقائي. (٣ : ٣٦)

كما إن التفوق الرياضي يتوقف على مدى إستفادة اللاعبين من مهاراتهم النفسية علي نحو لا يقل عن الإستفادة من قدراتهم البدنية، فالمهارات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج نفسية خاصة. (٣ : ٣)

ويعتبر التوتر النفسي من أهم المظاهر النفسية التي تواجه اللاعبين في العصر الحالي المليء بالتعقيدات والمشكلات والمتطلبات وضغوط الحياة اليومية كما أنها من أكثر المظاهر النفسية المرافقة للسلوك الإنساني وأكثرها تعقيداً لتداخلها مع مفاهيم أخرى بديله ومستخدمه في مواقف الحياة المختلفة كالضغط النفسي والقلق والصراع والعدوان.

وقد تبين أن بعض اللاعبين يسيطر عليهم التوتر بدرجة عالية جداً يؤثر في نهاية الأمر على المستوى الفني ودقة الأداء المهاري، ويحصل تبديد للطاقة البدنية والمهارية، كما تبين أن البعض الآخر يتميز بدرجة معقولة يمكن أن تكون دوافع مهمة تدفعه وبحماس وجدية إلى المنافسة والفوز وتحقيق الأهداف، فالتوتر النفسي لا بد من أن نعرف درجته أو مستواه لتقدير تأثيره على المستوى الفني للاعب. (١٤ : ٢٢٥)

ويري "محمد ديراني" أن التوتر النفسي ظاهرة غير مرئية ينتج عنها شعور بالتهديد والاضطراب والعصبية والحساسية الزائدة تجعل الفرد غير قادر على التكيف مع البيئة التي يعمل فيها وتنعكس على سلوكه مع الآخرين. (١٣ : ٢٠١)

كما يري "أسامة كامل راتب" أن التوتر هو عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله وإدراك قدرته على إنجاز هذا العمل مع الأخذ بالاعتبارات نتيجة هذا العمل تمثل أهميه لهذا الفرد. (٣ : ٤٤١)

وترى "عزة عبد المنعم" أن التعلم الحركي في السباحة لا يتوقف على الناحية الشكلية فقط، ولكن يجب أن يعتمد أساساً على النواحي العقلية والفسولوجية والنفسية، ويعني ذلك أن هناك عمليات عقلية تتم داخل المخ هي عبارة عن اتصالات دينامية داخل الجسم أثناء تعلمه للحركات الجديدة. (١٠ : ٢٤).

ويضيف "محمد القط" أنه لا بد وأن يكون لدى المتعلم درجة الإقبال والحماسة والمثابرة على التعلم وبذل الجهد والتغلب على العقبات وسرعة التقدم، ومن ثم يأتي دور المعلم الناجح في رفع درجة الدافعية لدى المتعلمين وأبعاد المتعلم عن المواقف التي تثير عامل الخوف والانطباعات الخاطئة عن السباحة ويجب على الشخص الذي يرغب في تعلم السباحة أن يكيف نفسه أولاً مع الماء كعنصر جديد في خبرته ، فمن الأهمية بمكان أن يتعرف على الخاصية الطبيعية للماء حتى يكون قادر على التحرك، والمتعلم يجب ألا يعرف ذلك فقط بل لابد وأن يشعر به.(٢١:١٥)

ويعتبر المجال الرياضي التنافسي وخاصة رياضة السباحة أحد أهم المجالات الإنسانية الذي تبدو فيه ظاهرة التوتر النفسي واضحة نظراً لأنها تتميز بطبيعة مختلفة عن باقي الرياضات من حيث أن احتكاك الرياضي فيها يكون مع الماء، الأمر الذي يسمح بحدوث التوتر كنتيجة لذلك الإحتكاك أو للخوف من الماء، فهناك الكثير من مظاهر التوتر التي تبدو علي ناشئ السباحة منها ما هو فسيولوجي مثل زيادة في دقات القلب وإحمرار الوجه وشد العضلات، ومنها ما هو إنفعالي مثل الغضب والخوف والحزن والشعور بالإكتئاب، ومنها ما هو عقلي مثل ضعف في الذاكرة والنسيان وضعف التركيز.

وتعتبر السباحة من المهارات الحركية المتكررة حيث تحتاج إلي إرتفاع القدرات البدنية والمهارية والنفسية لدى السباحين تمكنهم من تحقيق الأداء بفاعلية كبيرة كما أن إرتفاع هذه القدرات يؤدي إلى تقليل المقاومات الموجودة بواسطة جسم السباح في الماء كما يؤدي إلى الاقتصاد في الجهد المبذول. (١ : ١٨٢)

كما أن السباحة من الرياضات التي تتطلب من ممارسيها عناصر لياقة بدنية خاصة بالإضافة إلي تمتعهم بمجموعة من المهارات النفسية والعقلية للوصول إلى الأداء المهاري الأمثل. (٨ : ٥)

ولكي يمكن تحسين مستوى أداء السباح لابد من الإهتمام بدراسة التغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية والنفسية التي تحدث بأجهزة الجسم المختلفة، حيث يرى الباحثون أن رياضة السباحة تعد من أصعب الرياضات في الأداء حيث يتعرض السباح إلي الضغط النفسي الكبير علي طول مسافة السباق.

ولقد لاحظ الباحثان من خلال متابعة مدارس التعليم الخاصة برياضة السباحة أن معلمي ومدربي رياضة السباحة يقومون بجهد كبير في تعليم المبتدئين لمحاولة إتقان الأداء المثالي، إلا أن إفتقار المبتدئ القدرة علي التمتع بالهدوء وتركيز الإنتباه وضبط النفس قد يؤدي لإحداث درجة عالية من التوتر النفسي، الأمر الذي يؤثر سلبياً علي مستوي تعلم المهارات وقد يترتب عليه عدم القدرة علي إتقان العديد من مهارات رياضة السباحة.

وذلك نظراً لأن مبتدئ السباحة لم يسبق له ممارسة السباحة من قبل، فيلاحظ أنه لا يستطيع أن يتحكم في إنفعالاته نتيجة تعرضه لبعض التغيرات الفسيولوجية كإنخفاض درجة حرارة الجسم التي تؤدي إحداث رعشة بالجسم، وصعوبة التنفس نتيجة ضغط الماء على الصدر، وسرعة النبض، وزيادة ضربات القلب، فكل هذه الأعراض تصيب المبتدئ بالشعور بالفشل واليأس واضطراب في التفكير وعدم الثقة بالنفس، الأمر الذي يسبب زيادة الفترة الزمنية لتعلم السباحة وزيادة المجهود المبذول من معلم السباحة.

وذلك ما دعي الباحثان للقيام بهذا البحث لأهميته في معاونة العاملين في المجال الرياضي بصفة عامة ورياضة السباحة بصفة خاصة للإرتقاء والتقدم بمستوي الأداء الفني والمهاري لدي مبتدئ السباحة عن طريق تنمية القدرة علي الإسترخاء وتركيز الإنتباه لتحسين مستوي الإستثارة الإنفعالية وتخفيف التوتر النفسي الناجم عنها لدي مبتدئ السباحة أثناء تعلم المهارات الأساسية المختلفة.

#### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي دراسة تأثير إستخدام تدريبات القدرة علي الإسترخاء وتركيز الإنتباه علي تخفيف مستوي التوتر النفسي المصاحب للأداء لدي مبتدئ السباحة.

### فروض البحث:

١- توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي فى تخفيف مستوي التوتر النفسي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.

٢- تؤثر تدريبات القدرة علي الإسترخاء وتركيز الإنتباه علي تخفيف مستوي التوتر النفسي لدى عينة البحث؟

### إجراءات البحث :

#### منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

#### مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في مبتدئ رياضة السباحة بمحافظة أسيوط موسم ٢٠١٩/٢٠٢٠م.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مبتدئ رياضة السباحة بنادي أسيوط الرياضي وعددهم (١٠) عشرة مبتدئين كعينة أساسية موسم ٢٠١٩/٢٠٢٠م، وعدد (٦) مبتدئين كعينة استطلاعية.

#### اعتدالية عينة البحث :

قام الباحثون بإجراء الإعتدالية لأفراد العينة قيد البحث وذلك للتأكد من أن البيانات الخاصة بأفراد العينة قيد البحث تتوزع إعتدالياً فى جميع المتغيرات الأساسية قيد البحث، ويتضح ذلك من خلال جدول (١) اعتدالية

عينة البحث في متغيرات (العمر الزمنى- الطول- الوزن- الذكاء)، والتي قد تؤثر على نتائج البحث.

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في متغيرات النمو الأساسية "السن، الطول، الوزن، الذكاء" لأفراد عينة البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للتوصيف		
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط
١	العمر الزمنى	سنة/شهر	١٤.١٥	٠.٤١٥	١٤,٠٠
٢	الطول	سم	١.٦٤	٠.٢٨١	١٦٤ - ٠.٤٧٢
٣	الوزن	كجم	٦٠	٣.٤٥	٦٠ - ٠.١٥٦
٤	الذكاء	درجة	٤٩,٧٥	٢,٨٨	٥٠,٠٠ - ١,٥١

يتضح من جدول (١) والخاص باعتدالية بيانات عينة البحث أن جميع معاملات الالتواء في متغيرات (العمر الزمنى، الطول، الوزن، الذكاء) قد انحصرت ما بين  $(\pm ٣)$ ، حيث كانت أعلى قيمة للالتواء (١,٥٦) وأقل قيمة  $(-٠.٤٧٢)$ ، مما يدل على اعتدالية عينة البحث في هذه المتغيرات.

### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في متغيرات البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	الدلالات الإحصائية للتوصيف		
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط
١	المجال الفسيولوجي	٤١.٣٠	٣.٤٧	٤١,٠٠
	المجال العقلي	٢٥.٦٠	٢.٢٢	٢٦,٠٠
	المجال الإنفعالي	٤٢.٧٠	٣.٥٦	٤٣,٠٠

يتضح من جدول (٢) أن متغيرات البحث الأساسية تتبع التوزيع الإعتدالي وهذا يتضح في معامل الالتواء حيث انحصرت القيم ما بين  $(\pm 3)$ ، حيث كانت أعلى قيمة للالتواء  $(0.339)$  وأقل قيمة  $(0.103)$  مما يدل على إعتدالية عينة البحث في المتغيرات.

### أدوات جمع البيانات:

استعان الباحثان في جمع البيانات الخاصة بالبحث بالأدوات والأجهزة التالية:

#### أ- تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحثان بتحليل المراجع والدراسات السابقة في مجال علم النفس الرياضي وتدريب السباحة للتعرف على الدراسات التي إهتمت بالقدرة علي الإسترخاء وتركيز الإنتباه وكذلك التوتر النفسي لدي الرياضيين.

#### ب- الملاحظة :

- قام الباحثان بتحديد مشكلة البحث من خلال الملاحظة العلمية.  
- كما استخدم الباحثان تسجيل الأداء أثناء تعلم المهارات وذلك لملاحظة مدى التحسن في مستوى التوتر النفسي لدي مبتدئ السباحة.

#### ج- استمارات استطلاع رأي الخبراء المستخدمة في البحث :

- قام الباحثان بتصميم استمارة تسجيل بيانات اللاعبين (الاسم- السن- الطول- الوزن- الذكاء) مرفق (٢).

- إستمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد المحاور والفترات الزمنية لتدريبات الإسترخاء وتركيز الإنتباه. وجدول (٣) يوضح ذلك مرفق (٤)

#### جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في أبعاد تدريبات القدرة علي الاسترخاء وتركيز الانتباه (ن = ١٠)

م	عناصر البرنامج	مجموع اراء	النسبة
---	----------------	------------	--------



المئوية	الخبراء		
٨٠ %	٨	مدة تدريبات القدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه (٨ اسابيع)	١
٨٠ %	٨	عدد الوحدات خلال الاسبوع (٣ وحدات)	٢
٩٠ %	٩	زمن الوحدة الواحدة (٣٠ دقيقة).	٣
١٠٠ %	١٠	موعد أداء التدريبات المقترحة (قبل التدريب)	٤
١٠٠ %	١٠	أساليب تنفيذ التدريبات المقترحة (كل ما سبق)	٤

يتضح من الجدول (٣) ومن خلال النسبة المئوية لآراء الخبراء تم تحديد فترة تدريبات القدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه وعدد الوحدات في الأسبوع وزمن الوحدة الواحدة وموعد أداء التدريبات خلال الوحدة وأساليب تنفيذ التدريبات المقترحة حيث ارتضى الباحثون نسبة ٨٠% فأكثر.

د- المقاييس المستخدمة

- مقياس التوتر النفسي. اعداد هدي جلال (٢٠٠٥). مرفق (٣)

- مقياس الذكاء المصور. اعداد أحمد زكي صالح. مرفق (٥)

و- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

قام الباحثان بتحديد الأدوات والأجهزة التي تستخدم في تنفيذ إجراءات البحث للحصول على البيانات المراد الحصول عليها.

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.

- حجرة محاضرات.

- رستا ميتر لقياس الطول (بالسنتمتر).

- كاميرا فيديو.

- جهاز عرض داتا شو.

- ساعة إيقاف.

الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من الأربعاء

٢٠١٩/١٢/٣ إلى الأربعاء ٢٠١٩/١٢/١٨م علي عينة من مجتمع البحث

وخارج عينة البحث الأساسية وعددهم (٦) مبتدئ، وذلك لإجراء المعاملات العلمية للمقياس المستخدم ومعرفة مدى ملائمته للبحث الحالي.

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث.

الصدق:

قام الباحثان باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة وقوامها (٣) مبتدئين وهم من المنتظمين في حضور التدريبات، والمجموعة غير المميزة وعددهم (٣) مبتدئين، وتم إجراء هذا الإختبار يوم الأربعاء ٢٠١٩/١٢/٣م، وقد قام الباحثون بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق المقياس، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معاملات صدق التمايز لمقياس التوتر النفسي (ن = ١ + ٢ = ٦)

قيمة (ت)	مجموعة غير المميزة		مجموعة المميزة		متغيرات التوتر النفسي
	ع ±	س	ع ±	س	
* ٤.٥٨	٢.٠٠	٤٦.٠٠	١.٧٣	٣٩.٠٠	المجال الفسيولوجي
* ٥.٠٠	١.٠٠	٢٦.٠٠	٢.٠٨	٣٢.٦٧	المجال العقلي
* ٥.٤٢	٢.٠٠	٤٦.٠٠	١.٧٣	٣٩.٠٠	المجال الإنفعالي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣٢

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة المميزة ومتوسطات درجات المجموعة غير المميزة في مستوى التوتر النفسي في اتجاه ولصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٤.٥٨ - ٥.٤٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على صدق المقياس.

الثبات :

قام الباحثان باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test) - Re test - بفارق زمني قدرة (١٤) يوماً من تطبيق القياس الأول الأربعاء

٢٠١٩/١٢/٣م إلى الأربعاء ٢٠١٩/١٢/١٨م على عينة قوامها (٣) مبتدئ وهي المجموعة المميزة التي تم استخدامها لإيجاد الصدق من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، ويوضح جدول (٥) معاملات الثبات بين التطبيقين.

**جدول (٥)**  
**معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس التوتر النفسي (ن = ٣)**

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		التوتر النفسي
	ع ±	س	ع ±	س	
.٨٨١	١.٠٠	٣٨.٠٠	١.٧٣	٣٩.٠٠	المجال الفسيولوجي
.٨٩١	١.٥٣	٣١.٦٧	٢.٠٨	٣٢.٦٧	المجال العقلي
.٩٨٦	٢.٠٠	٣٨.٠٠	١.٧٣	٣٩.٠٠	المجال الإنفعالي

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى  $0,05 = 0,878$

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق معنوية في مستوي التوتر النفسي بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني حيث بلغ معامل الارتباط ما بين (٠.٨٨١ إلى ٠.٩٨٦) مما يؤكد أن المقياس يتسم بالثبات وأنه يعطى نفس النتائج تقريباً إذا أعيد تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

#### التدريبات المستخدمة في للبحث

- الهدف من تدريبات الإسترخاء وتركيز الإنتباه :
- تنمية القدرة علي الإسترخاء وإزالة التوتر لدي مبتدئ السباحة.
- تنمية القدرة علي تركيز الإنتباه لدي مبتدئ السباحة.
- انخفاض مستوي التوتر النفسي لدي مبتدئ السباحة.
- أسس وضع تدريبات الإسترخاء وتركيز الإنتباه:
- \* أن تحقق التدريبات الأهداف التي وضعت من أجلها.

- \* مراعاة خصائص المرحلة السنوية بين أفراد العينة قيد البحث.
- \* مراعاة عنصر المرونة في التدريبات المقترحة والتكيف مع الظروف الطارئة ووضع الحلول.
- \* تحديد الخطة الزمنية التطبيقية للتدريبات المقترحة للإسترخاء وتركيز الإنباه.
- \* تحديد الأبعاد الرئيسية للتدريبات المقترحة للإسترخاء وتركيز الأنباه.
- محتوى وابعاد تدريبات القدرة علي الإسترخاء وتركيز الإنباه:  
**البعد الأول : الإسترخاء العضلي :**  
**- وصف البعد :**  
 يمثل الإسترخاء العضلي أحد الأبعاد الهامة وهذا البعد يتضمن العمل البدني مع العضلات المختلفة وتم إستخدام طريقة الإسترخاء التعاقبي لتنفيذ هذا البعد والتي تتضمن أداء سلسلة من الإنقباضات العضلية يتبعها إسترخاء تام مع الإنتقال من مجموعة عضلية إلي أخرى حتي يتم الإسترخاء في جميع المجموعات العضلية في الجسم.  
**- الهدف من البعد :**  
 • تدريب المبتدئين للإحساس بالفرق بين التوتر العضلي والإسترخاء العضلي.  
 • تعميق الفهم الصحيح للإسترخاء علي أنه غياب التوتر العضلي.  
 • مساعدة المبتدئ في أن يصبح أقل توتراً وأكثر قدرة علي الأداء بكفاءة.  
 - المدة الزمنية للبعد : أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.  
 - زمن الوحدة : (٢٥) ق إسترخاء عضلي، (٥) ق إستيقاظ.  
**البعد الثاني : الإسترخاء العقلي**  
**- وصف البعد :**

يساعد هذا البعد علي الوصول إلي الإسترخاء العقلي، وتخفيف تراكم الضغط والقلق وصفاء العقل والوصول إلي حالة عقلية تتميز بالوعي الكامل، واستخدم الباحثان تدريبات الإسترخاء العقلي عن طريق تدريبات التحكم في التنفس، حيث يعد التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الإسترخاء ومن أكثر الطرق تأثيراً علي التحكم في التوتر والقلق.

#### - الهدف من البعد :

- التحكم في التنفس.
- إكساب المبتدئ المزيد من المقدرة علي الإسترخاء.
- تنمية القدرة علي التحكم في التوتر والقلق.
- سهولة الأداء أثناء التدريب والمنافسات.
- المدة الزمنية للبعد : أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.
- زمن الوحدة : (٢٥) ق إسترخاء عقلي، (٥) ق إستيقاظ.

#### البعد الثالث : تركيز الإنتباه:

#### - وصف البعد :

يساعد هذا البعد علي تطوير الأداء الحركي للمبتدئ من خلال تحسين تركيز الإنتباه لديه حيث إستخدم الباحثون مجموعة من التدريبات المقننة لمهارة تركيز الإنتباه.

#### - الهدف من البعد :

- التحكم في الإستجابات الإنفعالية.
- زيادة الإنتباه وعزل المثيرات والأفكار السلبية
- الوصول بالمبتدئ إلي حالة مثلي من التركيز.
- المدة الزمنية للبعد : أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.
- زمن الوحدة : (٢٥) ق تركيز انتباه، (٥) ق إستيقاظ.

#### البعد الرابع : الإسترخاء، تركيز الإنتباه:

### - وصف البعد :

يساعد هذا البعد علي تحسين قدرة المبتدئ علي الإسترخاء وتحسين الإنتباه حيث يحتوي علي مجموعة من التدريبات المقننة والمختلفة للمهارات (الإسترخاء- تركيز الإنتباه)، مع استخدام أساليب مختلفة كالحديث مع الذات والإسترخاء التعاقبي والتحكم في التنفس.

### - الهدف من البعد :

- زيادة الإنتباه وعزل المثيرات والأفكار السلبية
- الوصول بالمبتدئ إلي حالة الثقة بالنفس.
- مساعدة المبتدئ في أن يصبح أقل توتراً وأكثر قدرة علي الأداء بكفاءة.
- تنمية القدرة علي التحكم في التوتر والقلق.

- المدة الزمنية للبعد : أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.

- زمن الوحدة : (٢٥) ق استرخاء وتركيز انتباه، (٥) ق إستيقاظ.

- التوزيع الزمني لتدريبات القدرة علي الإسترخاء وتركيز الإنتباه :

### جدول (٦)

التوزيع الزمني لمحتوي تدريبات القدرة علي الإسترخاء وتركيز الإنتباه

أبعاد تدريبات الاسترخاء وتركيز الانتباه	عدد الأسابيع	عدد الوحدات في الاسبوع	زمن الوحدة	الزمن الكلي
البعد الأول: الإسترخاء العضلي	٢	٣	٣٠ ق	١٨٠ ق
البعد الثاني: الإسترخاء العقلي	٢	٣	٣٠ ق	١٨٠ ق
البعد الثالث : تركيز الإنتباه	٢	٣	٣٠ ق	١٨٠ ق
البعد الرابع: الإسترخاء، تركيز الإنتباه	٢	٣	٣٠ ق	١٨٠ ق
الاجمالي	٨	٣	٣٠ ق	٧٢٠

تم تطبيق تمرينات القدرة علي الإسترخاء وتركيز الإنتباه لمدة (٨)

أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعية بإجمالي (٢٤) وحدة وبمعدل (٣٠) دقيقة للوحدة الواحدة.

- إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية للبحث:

قام الباحثان بتنفيذ تدريبات القدرة علي الإسترخاء وتركيز الإنتباه  
(علي العينة الأساسية للبحث) علي النحو التالي:

#### - إجراء القياسات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث علي عينة  
البحث وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٩/١٢/٢١م والتي تضمنت: قياس  
مستوى التوتر النفسي لدي عينة البحث.

#### - تطبيق التدريبات المقترحة:

قام الباحثان بتطبيق التدريبات المقترحة للقدرة علي الإسترخاء  
وتركيز الإنتباه في الفترة من الاثنين ٢٠١٩/١٢/٢٣م إلى السبت  
٢٠٢٠/٢/٢٢م لمدة (٨) إسابيع بواقع (٣) ثلاث وحدات في الأسبوع، حيث  
بلغت عدد الوحدات (٢٤) أربعة وعشرون وحدة، وتم تحديد زمن الوحدة  
بواقع (٣٠) دقيقة، وقد راعى الباحثان أثناء تطبيق التدريبات المقترحة ما  
يلي :

- مراعاة توحيد أيام وتوقيت ومكان التدريب لأفراد عينة البحث.
- إجراء القياسات بنفس النظام والطريقة والترتيب لعينة البحث قبل وبعد  
تنفيذ التجربة.
- أداء تمرينات القدرة علي الاسترخاء وتركيز الإنتباه لمدة (٢٥) دقيقة.
- أداء تمرينات الإستيقاظ للوحدة ولمدة (٥) دقائق.
- إشراف الباحثان علي تطبيق البحث علي عينة البحث.

#### إجراء القياسات البعديّة:

بعد الإنتهاء من تطبيق التدريبات المقترحة للقدرة علي الإسترخاء  
وتركيز الإنتباه قام الباحثان بإجراء القياسات البعديّة علي أفراد عينة البحث

وذلك يوم الاثنين ٢٤ / ٢ / ٢٠٢٠م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبلية والتي تضمنت: قياس مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث. المعالجات الإحصائية المستخدمة:

- وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية التالية:
- المتوسط الحسابي. - النسبة المئوية.
- معامل الالتواء. - اختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية.
- الإنحراف المعياري. - معامل الارتباط.

### عرض ومناقشة النتائج :

في ضوء أهداف البحث، وتحقيقاً لفروضه يشير الباحثان إلي عرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها وذلك فيما يتفق مع طبيعة البحث وفروضه. أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

"توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في تخفيف مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي".

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي (ن = ١٠)

متغيرات التوتر النفسي	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة ت المحسوبة
	س	ع ±	س	ع ±		
المجال الفسيولوجي	٤١.٣٠	٣.٤٧	٣٢.٥٠	٤.٧٩	٨.٨٠	٤.٧١
المجال العقلي	٢٥.٦٠	٢.٢٢	٣٢.٩٠	٣.٠٧	٧.٣٠	٦.٠٩
المجال الإنفعالي	٤٢.٧٠	٣.٥٦	٣٦.٣٠	٣.٢٠	٦.٤٠	٤.٢٣

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٨١٢



يتضح من خلال جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في مستوي التوتر النفسي لصالح القياس البعدي لعينة البحث عند مستوى (٠.٠٥) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات التوتر النفسي تراوحت ما بين (٤.٢٣ إلى ٦.٠٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة ومن خلال أهداف البحث قام الباحثون بمناقشة النتائج، مسترشداً بنتائج الدراسات المرتبطة والمراجع العلمية المتاحة للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص علي "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية في تخفيف مستوي التوتر النفسي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي"

حيث يتضح من خلال جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في مستوي التوتر النفسي في مجالاته الثلاث (الفيولوجي- العقلي- الإنفعالي) لصالح القياس البعدي لعينة البحث عند مستوى (٠.٠٥) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات التوتر النفسي تراوحت ما بين (٤.٢٣ إلى ٦.٠٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

ويرجع الباحثان ذلك إلى ممارسة أفراد عينة البحث إلي أن التدريبات المقترحة ذات نوعية خاصة للمهارات النفسية (القدرة علي الإسترخاء- تركيز الإنتباه) مما أدى إلى تخفيف مستوي التوتر النفسي لدي عينة البحث، حيث أن تمارينات البرنامج اشتملت على تمارينات ذات طابع خاص، كما أن التدريب المستمر المنظم بإستخدام تلك التمارينات له أثر فعال في تحسين مستوي المهارات النفسية.

حيث يؤكد "محمد حسن علاوي" (١٩٩٧م) أن الإسترخاء مهارة نفسية لا بد أن تتعلم وتكتسب، فإذا استطاع اللاعب الرياضي تعلم واكتساب

هذه المهارة وإتقانها فإنه بذلك يستطيع العمل على خفض النشاط العضلي والتوتر النفسي الذي يصيب اللاعب أثناء المنافسة الرياضية وتحت أي ظرف من الظروف، كما يستطيع ضبط الإستثارة العضلية والإنفعالية. (١٣: ٢٧٥)

كما يؤكد "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) علي أن اللاعب الذي يمتلك القدرة علي الإسترخاء فإن مقدرته علي تركيز الإنتباه تزداد، ومن ناحية أخرى فإن تحسن مستوي تركيز الإنتباه لدي اللاعب يساعده علي مواجهة التوتر والقلق والضغوط النفسية علي نحو أفضل خلال المنافسة الرياضية. (٨٣ :٤)

حيث يشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) أن التفوق الرياضي يتوقف علي مدي إستفادة اللاعبين من مهاراتهم النفسية وقدراتهم العقلية علي نحو لا يقل عن الإستفادة من قدراتهم البدنية، فالمهارات النفسية تساعد الأفراد علي تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج نفسية خاصة. (٨٠ :٤)

كما يشير كلا من "محمد العربي شمعون، وماجدة محمد إسماعيل" (٢٠٠١م) أنه لا تكفي الموهبة وحدها ولا القدرات الفنية والبدنية لكي يحقق الرياضي التفوق والإنجاز الرياضي، بل يحتاج بالإضافة لذلك الثقة بالنفس والقدرة علي التركيز وكيفية مواجهة القلق والتوتر والضغوط النفسية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية. (٩ :١٢)

حيث يشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) إلي أن المهارات النفسية تساعد علي تعبئة قدرات وطاقات اللاعبين لتحقيق أقصى وأفضل أداء لذا نلاحظ بعض اللاعبين الذين يشتركون في المنافسات لديهم قدرات متميزة تزيد من المهارات البدنية وهي أنهم يمتلكون قدرات نفسية مثل القدرة علي مواجهة الضغوط والقدرة علي التركيز الجيد والقدرة علي وضع الأهداف التي تثير التحدي ولكن بصورة واقعية. (٨١ :٣)

ويؤكد "طارق محمد بدر الدين" (٢٠٠٥م) أن الممارسة الرياضية للرياضيين تتطلب توافر صفات بدنية ومهارية وحركية، وكذلك فإنها تتطلب توافر مجموعة من المهارات النفسية الأساسية التي تؤهل الناشئ وتساعده علي التوافق النفسي، كما تساعده علي ضبط النفس والتغلب علي الضغوط النفسية التي تواجهه خلال مواقف التدريب والمنافسة. (٩: ٣٠)

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج الدراسة التي قام بها "وليد جبر (١٩٩٩م) (١٧)، محمد السيد شاكر" (٢٠١٦م) (١١) أن تدريب المهارات النفسية ذو فاعلية في تطوير مهارات الإسترخاء والتصور العقلي وتركيز الإنتباه ومواجهة التوتر والسلوك العدواني في الرياضة.

ومن خلال العرض السابق وبناءً علي ما سبق من نتائج جدول (٧) يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص علي أنه "توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة علي تخفيف مستوي التوتر النفسي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي".

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

"تؤثر تدريبات القدرة علي الإسترخاء وتركيز الإنتباه علي تخفيف مستوي التوتر النفسي لدى عينة البحث".

#### جدول (٨)

مقدار حجم تأثير تدريبات القدرة علي الإسترخاء وتركيز الإنتباه علي تخفيف التوتر النفسي لدى عينة البحث (ن = ١٠)

م	متغيرات التوتر النفسي	معامل إينتا٢ n 2	مقدار حجم الأثر
١	المجال الفسيولوجي	٠.٦١	كبير
٢	المجال العقلي	٠.٧٥	كبير
٣	المجال الإنفعالي	٠.٨٩	كبير

يتضح من جدول (٨) أن قيمة حجم التأثير (n 2) تراوحت ما بين (٠.٦١ - ٠.٨٩) بالنسبة لمتغير التوتر النفسي في مجالاته الثلاث

(الفسولوجي- العقلي- الإنفعالي) وهي قيمة كبيرة، مما يدل علي أن تدريبات القدرة علي الإسترخاء وتركيز الإنتباه ذو تأثير ايجابي علي تخيف مستوي التوتر النفسي لدي عينة البحث.

ويعزي الباحثان ذلك التأثير الإيجابي في خفض مستوي التوتر النفسي إلى ممارسة افراد عينة البحث للتدريبات المقترحة ذات النوعية الخاصة لـ (القدرة علي الإسترخاء- تركيز الإنتباه) مما أدى إلى تحسين وتطوير مستوى الإسترخاء وتركيز الإنتباه لدي عينة البحث، الأمر الذي ساهم في التأثير الإيجابي علي مستوي التوتر النفسي لدي عينة البحث.

حيث يذكر "أشرف مصطفى" نقلاً عن "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٣م) (٦) أن الاسترخاء أحد المهارات النفسية الهامة التي تساعد الرياضي على مواجهة الضغوط النفسية للتدريب أو المنافسة الرياضية، فضلاً عن التحكم والسيطرة في توجيه الاستثارة الانفعالية.

وفي هذا الصدد يشير "جون كريتس Ghon gurtise" (١٩٩٤م) (١٨) إلي أن للإسترخاء أهمية بارزة في الإرتقاء بمستوى الأداء كما أنه يساعد علي زيادة التركيز والتخلص من التوتر وتنمية وتنشيط قوي التصور العقلي هذا بالإضافة الي العديد من الفوائد البدنية والفسولوجية والنفسية كالتغلب على التوتر والقلق والسيطرة علي الإنفعالات.

حيث يشير "أسامة كامل راتب" (١٩٩٥م) أن قدرة الرياضي علي الإسترخاء والإحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جداً لمواجهة التوتر وضبط النفس، وذلك من خلال المحافظة علي المستوي الأمثل للإستثارة الإنفعالية خلال المنافسة الرياضية. (٣: ٢٧٨)

كما يؤكد "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) علي أن اللاعب الذي يمتلك القدرة علي التصور العقلي فإن مقدرته علي تركيز الإنتباه تزداد، ومن ناحية أخرى فإن تحسن مستوي تركيز الإنتباه لدي اللاعب يساعده علي مواجهة القلق والضغوط النفسية علي نحو أفضل خلال المنافسة الرياضية. (٤: ٨٣)

ومن خلال العرض السابق وبناءً على ما سبق من نتائج جدول (٨) يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه "تؤثر تدريبات القدرة على الإسترخاء وتركيز الإنتباه على تخفيف مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث".

#### الإستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستناداً إلى المعالجات الاحصائية وما أسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

١- أن تدريبات القدرة على الإسترخاء لها تأثير إيجابي في تخفيف مستوى التوتر النفسي في مجالاته الثلاثة (الفسولوجي-العقلي-الإنفعالي) لدى مبتدئ السباحة.

٢- أن تدريبات تركيز الإنتباه لها تأثير إيجابي في تخفيف مستوى التوتر النفسي في مجالاته الثلاثة (الفسولوجي-العقلي-الإنفعالي) لدى مبتدئ السباحة.

٣- أن تدريبات القدرة على الإسترخاء وتدريب تركيز الإنتباه كان لهما تأثير إيجابي في تخفيف مستوى التوتر النفسي لدى مبتدئ السباحة.

٤- بلغ معامل تأثير تدريبات القدرة على الإسترخاء وتدريب تركيز الإنتباه في تخفيف مستوى التوتر النفسي في مجالاته الثلاثة على الترتيب (٠,٦١,٠٠,٧٥,٠٠,٨٩) لدى مبتدئ السباحة.

#### التوصيات :

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث

وفروضه وما تم التوصل إليه من نتائج يوصي الباحثان بما يلي:

١- ضرورة استخدام معلمي ومدربي رياضة السباحة تدريبات المهارات النفسية (تدريبات القدرة على الإسترخاء وتركيز الإنتباه) لما لها من

- تأثير ايجابي فعال علي انخفاض مستوى التوتر النفسي لدي مبتدئ السباحة بما ينعكس إيجابياً على مستوى الأداء الرياضي للمبتدئ.
- ٢- إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهه على مراحل سنوية مختلفة باستخدام تدريبات المهارات النفسية كعوامل أساسية مؤثرة على مستوى الأداء الرياضي.
- ٣- ضرورة إجراء الكشف الدوري النفسى التخصصى من خلال مقاييس نفسية خاصة بناشئ السباحة تسمح بالتعرف على الحالة النفسية لديهم بحيث يمكن لكل مدرب تفهم سلوك وشخصية لاعبيه.
- ٤- ضرورة تواجد أخصائي نفسى رياضى ضمن الجهاز الفنى لفرق ومدارس تعليم السباحة.

### (( المراجع ))

#### أولاً المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٢م.
- ٢- أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدرالدين: "سيكولوجية الفريق الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٣- أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٤- أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٥- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة (المفاهيم- التطبيقات)"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٦- أشرف مصطفى أحمد: "التفكير الخططي وعلاقته ببعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري لدي الملاكمين"، مجلة

- أسيوط للعلوم وفنون الرياضة، الجزء الثاني، العدد السادس عشر، مارس، ٢٠٠٣م.
- ٧- **سماح محمد عبد المعطي**: تأثير استخدام بعض تمارين الإطالة لعضلات الرجلين على مستوى الأداء المهاري فى سباحة الصدر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٨- **شيرين علي حسن**: تأثير التدريب المتقاطع علي تطوير المرونة والقدرة العضلية والمستوي الرقمي للسباحين "رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٠م.
- ٩- **طارق محمد بدر الدين**: "الرعاية النفسية للناشئ الرياضي"، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ١٠- **عزة عبد المنعم محمد فرج**: بناء مقياس الرضا الحركي نحو السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة، ١٩٩٢م.
- ١١- **محمد السيد شاكر**: "تأثير برنامج نفسي مقترح لبعض المهارات النفسية علي إنخفاض مستوى السلوك العدوانى لدي ناشئ كرة القدم" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط ٢٠١٦م.
- ١٢- **محمد العربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل**: "اللاعب والتدريب العقلي"، ط١، مركز الكتاب الاخضر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٣- **محمد عبد ديراني**: مصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية، مجلد دراسات، المجلد ١٩أ، العدد ٢، ١٩٩٢، ص ٢٠١

- ١٤- محمد حسن علاوى: "علم النفس المدرب والتدريب الرياضي"، دار المعارف، ١٩٩٧م.
- ١٥- محمد علي احمد القط: السباحة بين النظرية والتطبيق، مكتبة العزيزي للكمبيوتر، الزقازيق، ١٩٩٨م.
- ١٦- محمود عبد الحي علي، منصور محمد السيد: الضغوط النفسية وقلق الامتحانات واثرها على معدلات التحصيل التراكمية لدى طلاب الجامعيين، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مجلة دوريه ربع سنويه، تصدرها كليه التربية- جامعه المنيا، المجلد (١٣)،
- ١٧- وليد أحمد جبر: "إستخدام التدريب العقلي في ضوء مستويات من القوة العضلية لتطوير أداء الهجمات البسيطة في سلاح الشيش"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.

### ثانياً المراجع الأجنبية :

- 18- Ghon gurtise: "the foundation for mental training and septeper" 1994 -27.