

تأثير برنامج إرشادى نفسى للتخفيف من حدة الضغوط النفسية وقلق المنافسة على المستوى الرقعى لسباحى ٤٠٠ متر حرة

* د/ يحيى محمد محمد على عبد الجيد

ملخص البحث:

أستهدف البحث وضع برنامج إرشادى نفسى لسباحى (٤٠٠) متر حرة تحت (١٧) سنة، ومعرفة تأثيره على التخفيف من حدة الضغوط النفسية (الطاقة النفسية- الاستعداد البدنى- نمط الشخصية- الضغوط الادارية- الضغوط الاجتماعية) وأبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفى- القلق البدنى- الثقة بالنفس) والمستوى الرقعى لسباحى (٤٠٠) متر حرة. وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠) سباحين تحت (١٧) سنة في سباق (٤٠٠) متر حرة، ومن أدوات البحث: مقياس الضغوط النفسية- قائمة حالة قلق المنافسة- قياس المستوى الرقعى لسباحى (٤٠٠) متر حرة- برنامج الإرشاد النفسى المقترح. ومن أهم النتائج: يؤثر برنامج الإرشاد النفسى المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ فى التخفيف من حدة الضغوط النفسية (الطاقة النفسية- الاستعداد البدنى- نمط الشخصية- الضغوط الادارية- الضغوط الاجتماعية) وأبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفى- القلق البدنى- الثقة بالنفس) لسباحى ٤٠٠ م حرة ناشئين تحت ١٧ سنة. توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد الضغوط النفسية وحالة قلق تراوحت ما بين (١٢,٤٦% - ١٥,٣٥%). يؤثر برنامج الإرشاد النفسى المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ فى المستوى الرقعى لسباحة ٤٠٠ م حرة للناشئين تحت ١٧ سنة. توجد نسبة تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المستوى الرقعى لسباحة ٤٠٠ م حرة بلغت (٧,٢١%).

* مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية للتربية الرياضية- كلية التربية الرياضية بنين وبنات-

جامعة بورسعيد. Gaid20000@gmail.com

Research Summary

The research aimed to develop a psychological counseling program for swimmers (400) meters freestyle under (17) years, and to know its impact on alleviating psychological stress (psychological energy - physical readiness - personality type - administrative pressures - social pressures) and dimensions of the state of sports competition anxiety (cognitive anxiety - physical anxiety - self-confidence) and the digital level of swimmers (400) meters freestyle. The researcher used the experimental approach on a sample of (10) swimmers under (17) years old in the race (400) meters freestyle, and research tools: psychological stress scale - list of competition anxiety - measuring the digital level of swimmers (400) meters freestyle - proposed psychological counseling program. **Among the most important results:** The proposed psychological counseling program has a statistically significant positive impact at the level of 0.05 in alleviating psychological stress (psychological energy- physical readiness- personality type administrative pressures- social pressures) and dimensions of the state of sports competition anxiety (cognitive anxiety- physical anxiety- self-confidence) for swimmers 400 m freestyle juniors under 17 years. There are improvement rates for the measurement of distance from the tribal members of the basic research sample in the dimensions of psychological stress and the state of anxiety ranged between (12.46% - 15.35%). The proposed psychological counseling program has a statistically significant positive impact at the level of 0.05 in the digital level of 400 m freestyle swimming for juniors under 17 years. There is an improvement rate for the measurement of distance from the tribal members of the basic research sample at the digital level of swimming 400 m freestyle amounted to (7.21%).

المقدمة ومشكلة البحث:

يرى علماء الرياضة أن علم النفس الرياضى من العلوم الضرورية الهامة للنهوض بعملية التدريب الرياضى والمنافسات الرياضية، حيث أن معظم المدربين لديهم خبرة كافية فى أهم طرق ووسائل تنمية الصفات البدنية، وكيفية إكتساب وتطوير المهارات الحركية، ولكن ينقصهم معرفة أهم وسائل تنمية المهارات النفسية والعقلية المرتبطة بالتدريب والمنافسات، والإرشاد النفسى للرياضيين.

ويعد الإرشاد النفسى أحد فروع علم النفس التطبيقى حيث يحتل موقعاً مهماً، ومساحة كبيرة فى علم النفس متمثلاً فى علم النفس الإرشادى الذى يهدف إلى تحقيق سعادة الإنسان، وتطوره كما يعتبر الإرشاد النفسى من الخدمات الإنسانية التى تقدم للأفراد فى الوقت الحاضر، وذلك لمساعدتهم على فهم أنفسهم، وإدراك المشكلات التى يعانون منها، والإستفادة من قدراتهم وتنميتها بما يؤدى إلى تحقيق أهدافهم المطلوبة، كما يعد الإرشاد النفسى عملية إنسانية تستهدف تحقيق سعادة الفرد ومساعدته على التخلص مما لديه من مشكلات، وتحقيق أفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية. (٢٥٥:٦)

ويذكر حامد زهران (٢٠٠٥) أن الإرشاد النفسى عملية واعية مستمرة وبناءة ومخططة، تهدف إلى مساعدة الفرد وتشجيعه لكي يعرف نفسه، ويفهم ذاته، ويدرس شخصيته جسماً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً، ويفهم خبرته، ويحدد مشكلاته وحاجاته، ويعرف الفرص المتاحة له، ويتخذ قراراته، بالإضافة إلى التعليم والتدريب الخاص، الذى يحصل عليه عن طريق المرشدين والمربين والوالدين، وفي مراكز التوجيه والإرشاد وفي المدارس، وفي الأسرة لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهداف واضحة تكفل له تحقيق ذاته، وتحقيق الصحة النفسية، والسعادة مع نفسه ومع الآخرين في المجتمع، والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وأسرانياً. (١٢:٧)

ويتفق كل من محمد جاسم وحسين كاظم (٢٠٠٩)، بوتشانان وآخرون Buchanan,

et., al (٢٠١٠) أن الضغوط النفسية في مجال الرياضة ماهي إلا حالة من الخلل النفسى للاعب تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة المتطلبات العقلية أو البدنية أو النفسية لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة كذلك تعني تعرض اللاعبين إلى أزمات نفسية نتيجة شعورهم بعدم قدرتهم على الإيفاء بمتطلبات التدريب. (٩١:١٥)(٥٧:٢٥)

ويشير عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٢١) أن اللاعب يتعرض في مواقف التدريب أو المنافسة إلي العديد من الضغوط النفسية، والتي لها آثارها الواضحة علي سلوك الرياضي، ومستوي قدراته ومهاراته، بل وتمتد آثارها أيضاً علي درجة تفاعله مع الآخرين. (١٢: ٣٧٩)

ولا يمكن أن ينطبق مستوى معين من الضغوط على جميع الرياضيين فقد يصلح مستوى معين عند لاعب ولا يصلح للاعب الآخر، أي يختلف التأثير من شخص إلى الآخر، ولذلك فلكل لاعب في الفريق ضغوطاً تناسبه، وهذا يفسر سبب تحمل اللاعب المسؤولية للسيطرة على مستوى الضغوط الخاصة به وبصفة خاصة الموقف الجماعي. (٢٠٤:٢٣)

وتعرف الضغوط النفسية بأنها "حالة نفسية ناشئة من تفاعل الفرد مع مواقف البيئة الضاغطة والتي تؤدي الى استنفاد الطاقة الانفعالية والجسدية". (٢٩١:٣٠)

وتعد الرياضة التنافسية من أكثر النشاطات الإنسانية متعبة وشعبية في العصر الحديث، مصحوبة بالتوتر والقلق لميزتها التنافسية، والتي قد تتخذ في بعض الأحيان أشكالاً مختلفة من الصراع . خصوصاً أن الرياضة من أكثر اللقاءات الجماعية جذباً، ومن أسرع النشاطات التي تظهر فيها نتائج الفوز أو الخسارة، والتي توصف بالنجاح أو الفشل، وبالتالي تعتبر فوز أو خسارة لأي من الفريقين المتنافسين. في هذه الحالة، ولإعتبارات شخصية، نفسية، وعقلية، وبدنية، ولإعتبارات ظرفية، فإن القلق يصبح من المكونات الرئيسية للرياضة التنافسية سواء كان مرتبطاً بمستوى ونوعية المهمة - المباراة، أو الإنجاز المطلوب من اللاعبين، أو إرضاء الجماهير، أو لأسباب مؤسسية تؤثر فيها. (٤٦٩:٢٨)(١٤٠:٢٧)

ويشير العديد من الباحثين إلى أن القلق يعد بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه، كما قد يؤدي القلق إذا زاد عن حده إلى فقدان التوازن النفسي "الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي، واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة". (١٤٩:١٨)

وللقلق أعراض مختلفة تظهر ملامحها على الانسان، حين يتعرض لموقف مقلق له، وتنقسم إلى الأعراض النفسية التي تنتاب الفرد وقت تعرضه للقلق، فهي تجعله في حالة من الضيق وانشغال الفكر والعجز عن التفكير السليم. أما الأعراض الجسمية فيمكن تحديدها، اضطرابات التنفس، وزيادة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم مع شحوب الوجه، وعرق، وارتجاف الأطراف، ودوار، واتساع حدقة العين، وعدم الاستقرار الحركي. (١٧١:٢)

ويشير محمود عنان (١٩٩٨) أن كل سباح يحتمل أن تكون مرت عليه خبرات سارة، وأخرى غير سارة في الماء سواء في التدريب أو المنافسة، ولأسباب فسيولوجية وسيكولوجية فإنه ليس هناك سباح في كل وقته يسبح "يؤدي" سباقات عظيمة أو تدريبات فائقة، وحتى أكثر

السباحين العالميين إتساقا يعانون من كبات أحياناً قد تبدو غير قابلة للتفسير، وليس هناك طريقة أكيدة أو محددة لتحاشي مثل هذه الحالات، ولكن هناك بعض العوامل الهامة التي يمكن أن تقلل فعلا هذه الاختلافات الشخصية، وأهمها الخبرة والثقة. (٢٢: ١٠٥)

ويتفق كل من: علاوى وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٢)، أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) على أن أهم المشاكل التي تظهر بوضوح للمدرب خلال الموسم التدريبي عدم ثبات مستوى لاعبيه، الأمر الذي يدفع الباحثين لإجراء الدراسات العلمية لتطوير مستوى أداء اللاعب من الناحية الوظيفية والنفسية، والتي تؤثر على أدائه البدني ومن ثم الفني والرقمي. (٢٠١: ١٨) (٩٦: ٣)

ومن خلال متابعة الباحث وملاحظته للسباحين الناشئين تحت (١٧) سنة على مستوى الجمهورية عامة، وأندية بورسعيد خاصة لاحظ أن هناك إنخفاض في المستوى الرقمي لسباحة (٤٠٠) متر حرة أثناء المنافسات الرياضية، وقد يرجع السبب في ذلك إلى عدم قدرة السباحين في مواجهة ضغوط المنافسة، وزيادة حدة القلق والتوتر قبل السباق، ومن ثم حدوث التعب والإجهاد النفسى، وعدم قدرتهم على إستغلال طاقاتهم بشكل جيد، وقلة القدرة على التحكم في إنفعالاتهم أثناء المنافسة، علاوة على الخوف من عدم التوفيق في الأداء أثناء المنافسات الرياضية، الأمر الذى يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها، لذا فقد رأى الباحث أهمية إستخدام برنامج للإرشاد النفسى لكى يتم مواجهة ضغوط المنافسة، وحدة القلق الذى يتعرض له سباحى (٤٠٠) متر حرة، والتغلب عليه حتى يستطيع تحقيق إنجاز رقمى في هذا السباق.

كما أنه من خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث مثل دراسة كل من "إبراهيم يونس وكريم عطوي (٢٠١٤) (١)، محمد محمود وحامد سليمان (٢٠١٤) (١٩)، محمد محمود وحامد سليمان (٢٠١٤) (٢٠)، شيخ المهدي (٢٠١٦) (٩)، عاطف نمر وآخرون" (٢٠٢٢) (١٠) تبين له عدم وجود دراسة علمية واحدة - فى حدود علم الباحث - تناولت هذا الإتجاه مع سباحى (٤٠٠) متر حرة مما أسترعى إنتباه الباحث لتناول هذه الدراسة بطريقة علمية وموضوعية.

ومن هنا تتبلور مشكلة البحث الحالى فى محاولة وضع برنامج إرشادى نفسى للتخفيف من حدة الضغوط النفسية وقلق المنافسة وتحسين المستوى الرقمي لسباحى ٤٠٠ متر حرة.

أهداف البحث:

- يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج إرشادي نفسى لسباحى (٤٠٠) متر حرة تحت (١٧) سنة، ومعرفة تأثيره على ما يلى :
- ١- التخفيف من حدة الضغوط النفسية (الطاقة النفسية- الاستعداد البدني- نمط الشخصية- الضغوط الادارية- الضغوط الاجتماعية) وأبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفى- القلق البدني- الثقة بالنفس).
 - ٢- المستوى الرقوى لسباحى (٤٠٠) متر حرة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى حدة الضغوط النفسية وأبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المستوى الرقوى لسباحى (٤٠٠) متر حرة لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة فى البحث:**- الإرشاد النفسي Psychological Counseling:**

هو "عملية مساعدة المسترشد ليساعد نفسه بنفسه، وذلك من خلال فهمه لنفسه وتنمية شخصيته ليحقق التوافق مع بيئته، ويستغل إمكاناته وقدراته على خير وجه بحيث يصبح أكثر نضجاً وأكثر قدرة على التوافق النفسى في المستقبل، ويستخدم فيها طرقاً نفسية لحل مشكلاته النفسية". (٣٨٩:٧)

- البرنامج الإرشادي النفسى Psychological Counseling Program:

هو "عبارة عن مجموعة من الإجراءات والأساليب السيكولوجية المخطط لها من حيث الإعداد والتنظيم والإشراف والتقييم والمتابعة، وتستخدم مع مجموعة معينة من الأفراد وتكون محدودة العدد، ويحدد البرنامج بضوابط إستراتيجية معينة وأدوات خاصة وزمن معين من أجل هدف معين، وذلك حتى يتمكن العاملين في مجال الإرشاد النفسى والتربوي من استخدامه". (٩٧:١٣)

- الضغوط النفسية Psychological Stress:

هى "حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق أو الإحباط أو قلة التحمل أو الانزعاج أو تثبيط العزم يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الشخص بجميع فعاليات الحياة". (٥٦:٨)

- قلق المنافسة الرياضية Competitive State Anxiety:

هو "شكل خاص من القلق يحدث كنتيجة للمواقف التنافسية أو أنه القلق المتولد فى مواقف المنافسة الرياضية". (١٢٤:٢٦)

الدراسات المرجعية :

- أجرى "إبراهيم يونس الراوى وكريم عطوى الكبيسى" (٢٠١٤) (١) دراسة بهدف التعرف على أثر برنامج إرشادى لتنمية الذات السلوكية والذات الشخصية لدى لاعبي الكرة الطائرة لأندية المنطقة الغربية المشاركة فى الدورى الممتاز، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (٣٠) لاعب كرة طائرة، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى الذات السلوكية لصالح القياس البعدي.
- وأجرى "محمد محمود محمد وحامد سليمان حمد" (٢٠١٤) (١٩) دراسة بهدف التعرف على تأثير منهاج إرشادى نفسى مقترح لتحسين أداء بعض المهارات الهجومية للاعبى كرة اليد الشباب، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٦) لاعب كرة يد تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٨) لاعبين كرة اليد، ومن أهم النتائج: فاعلية المنهاج الإرشادى النفسى فى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبى كرة اليد.
- وأجرى "محمد محمود محمد وحامد سليمان حمد" (٢٠١٤) (٢٠) دراسة بهدف التعرف على فاعلية منهاج إرشادى مقترح لتحسين التوافق النفسى للاعبى كرة اليد الشباب، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث على عدد (١٦) لاعب كرة يد، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٨) لاعبين، ومن أهم النتائج : يؤثر منهاج الإرشادى النفسى تأثيراً إيجابياً فى تحسين حالة التوافق النفسى للاعبى كرة اليد الشباب.
- وأجرى "شيخ المهدي" (٢٠١٦) (٩) دراسة بهدف التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشاد نفسي رياضي مقترح في التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى الأواسط في كرة القدم، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) لاعب فئة الأواسط لكرة القدم تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة

قوام كل منهما (٢٠) لاعب، ومن أهم النتائج: فاعلية برنامج الإرشاد النفسى فى التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى الأواسط فى كرة القدم.

- وأجرى "عاطف نمر خليفة وآخرون" (٢٠٢٢) (١٠) دراسة بهدف التعرف على فاعلية برنامج ارشادى للحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (٤٠) سباح من لاعبي نادى النصر، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٠) سباح، ومن أهم النتائج: فاعلية البرنامج الإرشادي في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، بواسطة التصميم القبلى البعدى لمجموعة واحدة.

مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحى (٤٠٠) متر حرة تحت (١٧) سنة من الأندية الرياضية التالية: نادى هيئة قناة السويس ونادى بورسعيد الرياضى بمدينة بورسعيد، والمسجلين بالإتحاد المصرى للسباحة فى الموسم التدريبي ٢٠٢٣/٢٠٢٤، وبالبالغ عددهم (٥٨) سباح، حيث أشتملت عينة البحث الأساسية على عدد (١٠) سباحين بنسبة مئوية قدرها (١٧,٢٤%)، وهؤلاء السباحون الذين لديهم مستوى منخفض فى مواجهة ضغوط المنافسة الرياضية، ومستوى عال من قلق المنافسة وفقاً للقياس السيكومترى لمجتمع البحث البالغ قوامه (٥٨) سباح، كما تم إختيار عدد (١٠) سباحين بطريقة عمدية كعينة إستطلاعية لتقنين المقاييس النفسية قيد البحث.

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى بعض المتغيرات التى قد تؤثر على المتغير التجريبي مثل معدلات النمو: السن، العمر التدريبي، الطول، الوزن، والمتغيرات النفسية قيد البحث، والمستوى الرقمى لسباحى (٤٠٠) متر حرة، والجدولين رقمى (١)،(٢) يوضحان ذلك.

جدول (١)

إعتدالية توزيع عينة البحث في معدلات النمو والمستوى الرقوى لسباحى (٤٠٠) متر حرة
ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٦,١٥	٠,٧٩	١٥,٩٠	٠,٩٥
العمر التدريبي	سنة	٧,٣٠	٠,٦٥	٧,١٠	٠,٩٢
الطول	سم	١٨١,٥٠	٧,١٤	١٨٠,٠٠	٠,٦٣
الوزن	كجم	٦٧,٧٥	٥,٩١	٦٦,٠٠	٠,٨٩
المستوى الرقوى لسباحى (٤٠٠) متر حرة	دقيقة	٤,٥٩	٠,٤٣	٤,٤٧	٠,٨٤

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو (السن، العمر التدريبي، الطول، الوزن)، والمستوى الرقوى لسباحى (٤٠٠) متر حرة، وتراوحت ما بين (٠,٦٣ : ٠,٩٥) أى أنها تتحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى المتغيرات النفسية قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
أبعاد الضغوط النفسية :					
الطاقة النفسية	درجة	٣٤,٠٠	٣,٧١	٣٣,٠٠	٠,٨١
الاستعداد البدنى	درجة	٣٧,٢٠	٣,٢٥	٣٦,٥٠	٠,٦٥
نمط الشخصية	درجة	٣٢,٨٠	٢,٦٩	٣٢,٠٠	٠,٨٩
الضغوط الادارية	درجة	٢٩,٥٠	٣,١٣	٢٨,٥٠	٠,٩٦
الضغوط الاجتماعية	درجة	٣٨,٠٠	٤,٢١	٣٧,٠٠	٠,٧١
إجمالى المقياس	درجة	١٧١,٥٠	١٦,٩٩	١٦٧,٠٠	٠,٨٠
أبعاد القلق كحالة:					
القلق المعرفى	درجة	٣٠,٩٠	٣,١٤	٣٠,٠٠	٠,٨٦
القلق البدنى	درجة	٢٩,٧٠	٣,٠١	٢٩,٠٠	٠,٧٠
الثقة بالنفس	درجة	٢٠,٠٠	٣,١٦	١٩,٠٠	٠,٩٥

يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء للمتغيرات النفسية قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٦٥ : ٠,٩٦) أى أنها تتحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى القياس النفسى فى المجال الرياضى (٥)، (٨)، (١٧) وذلك لتحديد أدوات جمع البيانات وقد أسفر ذلك عن ما يلى :

أولاً: مقياس الضغوط النفسية للرياضيين: (ملحق ١)

أعد هذا المقياس انتظار فاروق الياس (٢٠١٢) (٥) لقياس الضغوط النفسية للرياضيين، ويتكون المقياس بصورته النهائية من (٥) أبعاد (الطاقة النفسية- الاستعداد البدني- نمط الشخصية- الضغوط الادارية- الضغوط الاجتماعية) تقيس مختلف الضغوط التي يتعرض لها الرياضي، ويشمل المقياس على (٥١) عبارة، تمثل الأبعاد المختلفة للمقياس يستجيب لها الرياضي وفقاً لميزان تقديري خماسي، ويتراوح الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على المقياس هي (٢٥٥) درجة بينما الدرجة الصغرى هي (٥١) درجة، والجدول رقم (٣) يوضح توزيع عبارات المقياس على أبعاده الخمسة كما يلي:

جدول (٣)

توزيع عبارات المقياس على أبعاده الخمسة

المجموع	أرقام العبارات	الأبعاد
١٠	٤٩/٤٥/٣٦/٣١/٢٦/٢١/١٦/١١/٦/١	الطاقة النفسية
١١	٥٠/٤٦/٤٢/٣٢/٢٧/٢٥/٢٢/١٧/١٢/٧/٢	الاستعداد البدني
١٠	٤٧/٤٣/٣٨/٣٧/٢٨/٢٣/١٨/١٣/٨/٣	نمط الشخصية
٩	٤١/٣٩/٣٤/٢٩/٢٤/١٩/١٤/٩/٤	الضغوط الادارية
١١	٥١/٤٨/٤٤/٤٠/٣٥/٣٣/٣٠/٢٠/١٥/١٠/٥	الضغوط الاجتماعية
٥١	إجمالي المقياس	

ثانياً: قائمة حالة قلق المنافسة: ملحق (٢)

صمم مارتنز وآخرون Martens,et.,al قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية، وقام محمد حسن علاوى بإعداد الصورة العربية لهذه القائمة، وتتضمن القائمة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة وهي كما يلي:

- **القلق المعرفي:** ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب وإفتقاده التركيز وتصور الفشل في المنافسة الرياضية.

- **القلق البدني:** وهو إدراك الإستثارة الفسيولوجية ويتضمن أعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من إستجابات الجهاز العصبي.

- **الثقة بالنفس:** وهو البعد الإيجابي في مواجهة القلق.

وتتضمن القائمة (٢٧) عبارة وفيها يطلب من المفحوص وصف شعوره قبل المنافسة بمدة قصيرة على مقياس مدرج من أربعة تدريجات (أبداً تقريباً- أحياناً- غالباً- دائماً تقريباً)، وتشمل القائمة على عبارات لكل بعد من الأبعاد الثلاثة كل على حدة إذ أن القائمة ليست لها درجة كلية، ويراعى عند التطبيق عنوان القائمة بإسم "قائمة الإتجاهات نحو المباراة الرياضية"، حتى يمكن الحد من المرغوبية الاجتماعية وتحيز إستجابات المفحوصين لعبارات القائمة. (١٧ : ٤٢٢ - ٤٢٥)

ثالثاً: قياس المستوى الرقمي في سباحة ٤٠٠ متر حرة.

رابعاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلى للجسم بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- حمام سباحة بأدواته.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق للإختبارات النفسية قيد البحث:

لحساب صدق الإختبارات النفسية (مقياس الضغوط النفسية - قائمة قلق المنافسة) تم استخدام الصدق المنطقي، وذلك عن طريق عرض الإختبارات النفسية قيد البحث على عدد (٥) من أساتذة علم النفس الرياضي بكليات التربية الرياضية (ملحق ٣) لإبداء الرأي في مدى مطابقة ومنطقية عبارات الإختبارات لما وضعت من أجله، وقد أشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة مئوية قدرها (١٠٠%) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقي لهذه الإختبارات النفسية قيد البحث.

ثانياً: معامل الثبات:

قام الباحث بحساب معامل الثبات للإختبارات النفسية قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات النفسية على عينة إستطلاعية قوامها (١٠) سباحين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٩/١٠م، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني قدره (١٥) يوماً وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٩/٢٥م، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الثبات للإختبارات النفسية قيد البحث ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		وحدة القياس	الإختبارات
	م	ع	م	ع		
٠,٧٧٧*	٣٢,٩٠	٣,٠١	٢,٩٦	٣٣,٦٠	درجة	أبعاد الضغوط النفسية : الطاقة النفسية
٠,٨٠١*	٣٦,٠٠	٣,١٩	٣,٠٤	٣٦,٥٠	درجة	الاستعداد البدني
٠,٨٢٩*	٣٢,٠٠	٢,٥٢	٢,٥٩	٣٢,٣٠	درجة	نمط الشخصية
٠,٨٣١*	٢٨,٩٠	٢,٨٤	٢,٧٧	٢٩,٢٠	درجة	الضغوط الادارية
٠,٨٤٥*	٣٧,٢٠	٣,٧٢	٣,٥١	٣٧,٥٠	درجة	الضغوط الاجتماعية
٠,٨١٧*	١٦٧,٠٠	١٥,٢٨	١٤,٨٧	١٦٩,١٠	درجة	إجمالي المقياس
						أبعاد القلق كحالة:
٠,٨٥٩*	٣٠,٣٠	٢,٩٨	٢,٨١	٣٠,٥٠	درجة	القلق المعرفي
٠,٧٩٣*	٢٨,٥٠	٢,٧٤	٢,٩٣	٢٩,٣٠	درجة	القلق البدني
٠,٨٦١*	٢٠,٠٠	٢,٥١	٢,٦٦	١٩,٨٠	درجة	الثقة بالنفس

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات النفسية قيد البحث، مما يشير إلى ثبات الإختبارات النفسية عند التطبيق.

البرنامج الإرشادي النفسى المقترح :

أولاً : الهدف من البرنامج:

- ١- التخفيف من حدة الضغوط النفسية (الطاقة النفسية- الاستعداد البدني- نمط الشخصية- الضغوط الادارية- الضغوط الاجتماعية) وأبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي- القلق البدني- الثقة بالنفس) لسباحي (٤٠٠) متر حرة الناشئين تحت (١٧) سنة.
- ٢- تحسين المستوى الرقمي لسباحي (٤٠٠) متر حرة الناشئين تحت (١٧) سنة.

ثانياً : محتوى البرنامج:

من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في مجال الإرشاد النفسى والصحة النفسية مثل (٦) (٧) (٨) (١١) (١٤) (١٦) وبعض الدراسات المرتبطة مثل (١) (٩) (١٠) (١٩) (٢٠) تمكن الباحث من تحديد محتوى برنامج الإرشاد النفسى المقترح، وذلك للتخفيف من حدة الضغوط النفسية، وخفض أبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي- القلق البدني- الثقة بالنفس) لسباحي (٤٠٠) متر حرة الناشئين تحت (١٧) سنة حيث تضمن برنامج الإرشاد النفسى المقترح على عدد (١٦) جلسة موزعة على (٨) أسابيع بحيث يشتمل كل أسبوع على جلستين، ومدة الجلسة الواحدة (٣٥) دقيقة، وأتبع الباحث أسلوب الإرشاد الجماعى خلال تنفيذ محتوى برنامج الإرشاد النفسى المقترح حيث يشير حامد زهران (٢٠٠٥) أن الإرشاد الجماعى يلعب دوراً هاماً فى التقليل من حدة تمركز المسترشد حول ذاته، ويوفر الفرصة لتحقيق الذات، مما ينمى الثقة بالنفس والآخرين، ويقوى عاطفة إعتبار الذات والشعور بالقيمة، ويؤدى إلى تعديل مفهوم المسترشد عن ذاته وعن الآخرين. (٣٣٥:٧)

ثالثاً: فنيات البرنامج الإرشادى:

أستخدم الباحث مجموعة من فنيات الإرشاد النفسى فى تنفيذ محتوى برنامج الإرشاد النفسى مثل: المحاضرة، المناقشة الجماعية، تدريبات الإسترخاء، حل المشكلات، التصور العقلى، التبصير، التغذية الراجعة، الحديث الذاتى الإيجابى.

وقد تم عرض محتوى البرنامج على أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس الرياضى بالجامعات المصرية (ملحق ٤) للوقوف على مدى ملائمة وصلاحيه البرنامج للتطبيق على

أفراد عينة البحث الأساسية، وقد أشاروا ببعض الملاحظات تم تعديلها، وبذلك أصبح برنامج الإرشاد النفسى المقترح صالح للتطبيق على أفراد عينة البحث الأساسية ملحق (٥).
القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية فى يوم الثلاثاء الموافق ٢٦/٩/٢٠٢٣ فى أبعاد الضغوط النفسية وحالة قلق المنافسة الرياضية، والمستوى الرقمى لسباحى ٤٠٠ م حرة.

تطبيق برنامج الإرشاد النفسى المقترح :

تم تطبيق محتوى برنامج الإرشاد النفسى المقترح فى الفترة من ٢٧/٩/٢٠٢٣ وحتى ٢٥/١١/٢٠٢٣ على أفراد عينة البحث الأساسية على مدى (٨) أسابيع، بواقع جلستين فى الأسبوع، وزمن الجلسة الواحدة (٣٥) دقيقة.
القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة لأفراد عينة البحث الأساسية فى يوم الاثنين الموافق ٢٧/١١/٢٠٢٣ فى أبعاد الضغوط النفسية وحالة قلق المنافسة الرياضية، والمستوى الرقمى لسباحى ٤٠٠ م حرة بنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

أستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى.
- الوسيط.
- معامل الارتباط البسيط.
- نسب التحسن %.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- إختبار "ت".

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج فرض البحث الأول:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد الضغوط النفسية وحالة قلق المنافسة ن = ١٠

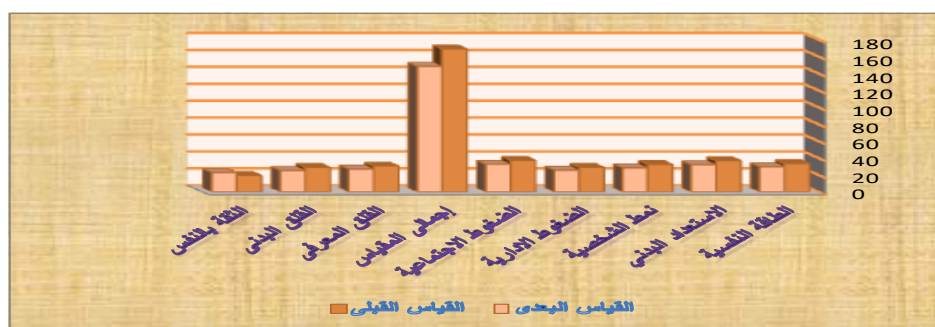
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
أبعاد الضغوط النفسية : الطاقة النفسية	درجة	٣٣,٤٠	٣,٢٦	٢٩,٧٠	٢,٨٨	*٢,٦٤
الاستعداد البدنى	درجة	٣٦,٨٠	٣,٠٣	٣٢,٠٠	٢,٦٤	*٣,٩١
نمط الشخصية	درجة	٣٢,٥٠	٢,٥٩	٢٨,٤٠	٢,٣١	*٣,٧٧
الضغوط الادارية	درجة	٢٩,٠٠	٢,٨٦	٢٥,٧٠	٢,٥٩	*٢,٦٣

تابع جدول (٥)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد الضغوط النفسية وحالة قلق المنافسة ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
الضغوط الاجتماعية	درجة	٣٧,٣٠	٣,٩٢	٣٢,٦٠	٣,٣٦	*٢,٩٨
إجمالي المقياس	درجة	١٦٩,٠٠	١٥,٦٦	١٤٨,٤	١٣,٧٨	*٣,١٩
أبعاد القلق كحالة:						
القلق المعرفي	درجة	٣٠,٥٠	٣,٢٨	٢٧,٠٠	٢,٩٩	*٢,٥٧
القلق البدني	درجة	٢٩,٠٠	٣,١٤	٢٥,٣٠	٢,٧٣	*٢,٨١
الثقة بالنفس	درجة	١٩,٣٠	٢,٧٢	٢٢,٨٠	٢,٥١	*٣,٠٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد الضغوط النفسية وحالة قلق المنافسة لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد الضغوط النفسية وحالة قلق المنافسة

ويرجع الباحث التحسن في التخفيف من حدة الضغوط النفسية وحالة قلق المنافسة لدى أفراد عينة البحث الأساسية إلى التأثير الإيجابي الفعال لتنفيذ محتوى برنامج الإرشاد النفسي المقترح حيث أتبع الباحث أسلوب الإرشاد الجماعي طوال تطبيق البرنامج كما أشتمل البرنامج على مجموعة من فنيات الإرشاد النفسي تمثلت في المحاضرة، المناقشة الجماعية، تدريبات الإسترخاء، حل المشكلات، التصور العقلي، التبصير، التغذية الراجعة، الحديث الذاتي الإيجابي، وذلك لتوضيح الآثار السلبية الشديدة للضغوط النفسية والقلق المعرفي والبدني والنفسى المتولد من التدريب والمنافسات الرياضية، وتعليمهم كيفية التخفيف من حدة الضغوط

النفسية، والتخلص من حالة القلق وتعديله إلى حالة القلق الميسر، كل هذا أدى إلى إعادة البناء المعرفي لسباحي (٤٠٠م) حرة، وبالتالي تحسنت لديهم القدرة على التخفيف من حدة الضغوط النفسية وخفض حالة قلق المنافسة وزيادة الثقة بالنفس.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد جواد الخطيب (٢٠١٦) أن الإرشاد النفسي يعتبر نظاماً إرشادياً مصمم لمساعدة الأفراد لتقليل الإضطرابات الإنفعالية، وسلوك إنهمام الذات وتشجيعهم على أن يعيشوا سعادة، وذلك من خلال مساعدة المسترشدين على أن يفكروا في طرق من خلالها يستطيعوا أن يمنعوا أنفسهم من التفكير في المعتقدات غير العقلانية التي تشكل الدعامة الأساسية لعملية الإضطراب بينهم، ولذا تهدف برامج الإرشاد النفسي إلى تشجيع المسترشدين على أن يفكروا بأكثر عقلانية (بشكل مرن ومنطقي وعملي)، وأن يشعروا بجو صحي وأن يتصرفوا بكفاءة لكي يحققوا أهدافهم. (١٠٩:١٦)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من إبراهيم يونس وكريم عطوي (٢٠١٤) (١)، محمد محمود وحامد سليمان (٢٠١٤) (٢٠)، شيخ المهدي (٢٠١٦) (٩)، عاطف نمر وآخرون" (٢٠٢٢) (١٠) علي أهمية استخدام برامج الإرشاد النفسي في تحسين الجوانب النفسية المختلفة للاعبين الرياضات الفردية والجماعية.

جدول (٦)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد الضغوط النفسية وحالة قلق المنافسة

المتغيرات	وحدة القياس	أفراد عينة البحث الأساسية ن=١٠	
		قبلي	بعدي
أبعاد الضغوط النفسية :			
الطاقة النفسية	درجة	٣٣,٤٠	٢٩,٧٠
الاستعداد البدني	درجة	٣٦,٨٠	٣٢,٠٠
نمط الشخصية	درجة	٣٢,٥٠	٢٨,٤٠
الضغوط الادارية	درجة	٢٩,٠٠	٢٥,٧٠
الضغوط الاجتماعية	درجة	٣٧,٣٠	٣٢,٦٠
إجمالي المقياس	درجة	١٦٩,٠٠	١٤٨,٤
أبعاد القلق كحالة:			
القلق المعرفي	درجة	٣٠,٥٠	٢٧,٠٠
القلق البدني	درجة	٢٩,٠٠	٢٥,٣٠
الثقة بالنفس	درجة	١٩,٣٠	٢٢,٨٠

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي المنافسة لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد الضغوط النفسية وحالة قلق المنافسة تراوحت ما بين (١٢,٤٦% - ١٥,٣٥%).

ويرجع الباحث تحسن أفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد الضغوط النفسية وحالة قلق المنافسة إلى التأثير الإيجابي لمحتوى برنامج الإرشاد النفسى المقترح، وما تضمنه من أساليب وفتيات للإرشاد النفسى الجماعى، والذي أدى إلى تبصير السباحين الناشئين بمشكلاتهم النفسية، ووضع الحل المناسب لكل مشكلة دون التعرض للضغوط النفسية وزيادة حالة قلق المنافسة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من "عبد الرحمن العيسوي (٢٠١٠)، كيرالب Kiralp (٢٠١٥)، محمد السيد ومحمد محروس (٢٠٢٠) أن برامج الإرشاد النفسى تقوم بحل المشكلات النفسية على المدى القصير، ويعد هذا النوع من الإرشاد أحد الأساليب الحديثة فى علاج اضطرابات القلق والمخاوف وعدم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية وغيرها من الاضطرابات النفسية حيث يهدف هذا النوع إلى تغيير نماذج الصور الذهنية والمعتقدات وأساليب التفكير بحيث يساعد المسترشد فى التغلب على المشاكل الإنفعالية والسلوكية. (١١٦:١١) (٦٣٩:٣١) (١٨١:١٤)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى حدة الضغوط النفسية (الطاقة النفسية- الاستعداد البدني- نمط الشخصية- الضغوط الادارية- الضغوط الاجتماعية) وأبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفى- القلق البدني- الثقة بالنفس) لصالح القياس البعدى".

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج فرض البحث الثانى:

جدول (٧)

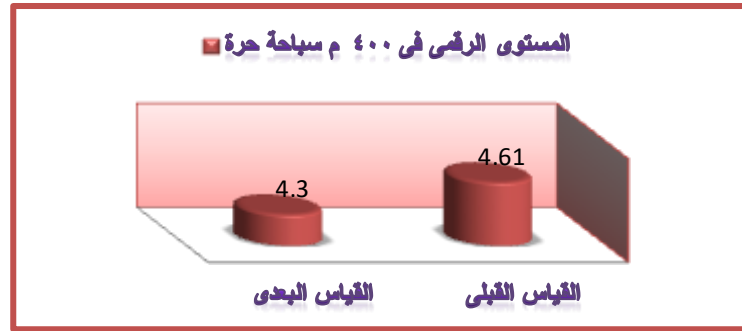
دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المستوى الرقمية لسباحة ٤٠٠ م حرة ن = ١٠

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
المستوى الرقمية فى ٤٠٠ م سباحة حرة	دقيقة	٤,٦١	٠,٢٩	٤,٣٠	٠,٢١	*٢,٨٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المستوى الرقمية لسباحة ٤٠٠ م حرة لصالح القياس البعدى.



الشكل رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المستوى الرقمي لسباحة ٤٠٠ م حرة

ويرجع الباحث التحسن في المستوى الرقمي لسباحي ٤٠٠ م حرة إلى فاعلية استخدام برنامج الإرشاد النفسي المقترح، والذي أدى إلى التخفيف من حدة الضغوط النفسية، وأبعاد حالة قلق المنافسة فتحسنت لديهم الثقة بالنفس والحفاظ على الطاقة النفسية، والقدرة على الإسترخاء الأمر الذي أسهم في تحسين قدرتهم على التحكم في إنفعالاتهم، والتحدى لمختلف المواقف الضاغطة أثناء التدريب والمنافسة الرياضية، والتعامل مع الأحداث والمثيرات البيئية المتباينة بشكل فعال، الأمر الذي أثر إيجابياً على المستوى الرقمي لسباحي ٤٠٠ م حرة الناشئين تحت (١٧) سنة، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه سويتنهام Sweetanham (٢٠١٠) أنه لتحسين مستوى السباحين لابد من عمل خطة تدريبية طويلة لتحسين مستوى الأداء الفني والرقمي من خلال الإهتمام بالتدريبات الأرضية والمائية، والإعداد النفسي للسباح أثناء التدريب وقبل المنافسة. (٣٤ : ٥)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من "محمد محمود وحامد سليمان (٢٠١٤) (١٩)، شيخ المهدي" (٢٠١٦) (٩) علي فاعلية برامج الإرشاد النفسي في تحسين مستوى الأداء الفني للرياضيين.

وفي هذا الصدد يتفق كل من "أسامة راتب (٢٠٠٤)، ميكس Mikes (٢٠١١) على أن برامج الإرشاد والتوجيه النفسي هي أحد أسباب الأداء المتميز للرياضيين، والتي تساعد على تحقيق التفوق في المجال الرياضي. (٢٢٤:٤) (١٤٦ : ٣٢)

جدول (٨)
نسبة تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في المستوى الرقمي
لسباحة ٤٠٠ م حرة

المتغير	وحدة القياس	أفراد عينة البحث الأساسية		ن = ١٠ نسبة التحسن
		قبلي	بعدي	
المستوى الرقمي في ٤٠٠ م سباحة حرة	دقيقة	٤,٦١	٤,٣٠	٧,٢١%

يتضح من الجدول رقم (٨) توجد نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في المستوى الرقمي لسباحة ٤٠٠ م حرة بلغت (٧,٢١%)، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه رون جونسون **Ron Johnson** (٢٠١٢) أنه عند تصميم برنامج تدريبي للسباحين لتطوير مستوى الأداء الفني والمستوى الرقمي يجب أن يشمل على بعض التدريبات النفسية لتنمية تركيز الانتباه والتصور العقلي لمراحل السباق، حتى يكون البرنامج مثير ودافع، وبه مرح، وبه صعوبات مع التركيز على الإرشاد الجماعي. (٣٣: ١٤)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المستوى الرقمي لسباحي (٤٠٠) متر حرة لصالح القياس البعدي".
الاستنتاجات:

- في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود العينة وخصائصها وأسلوب التحليل الإحصائي المتبع وبعد عرض ومناقشة النتائج أمكن للباحث التوصل للإستنتاجات التالية:
- ١- يؤثر برنامج الإرشاد النفسي المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ في التخفيف من حدة الضغوط النفسية (الطاقة النفسية- الاستعداد البدني- نمط الشخصية- الضغوط الادارية- الضغوط الاجتماعية) وأبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي- القلق البدني- الثقة بالنفس) لسباحي ٤٠٠ م حرة ناشئين تحت ١٧ سنة.
 - ٢- توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد الضغوط النفسية وحالة قلق تراوحت ما بين (١٢,٤٦% - ١٥,٣٥%).
 - ٣- يؤثر برنامج الإرشاد النفسي المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ في المستوى الرقمي لسباحة ٤٠٠ م حرة للناشئين تحت ١٧ سنة.
 - ٤- توجد نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في المستوى الرقمي لسباحة ٤٠٠ م حرة بلغت (٧,٢١%).

التوصيات:

- بناءً على ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي:
- ١- استخدام برنامج الإرشاد النفسى لمواجهة ضغوط المنافسة وأبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية لفاعليته فى تحسين المستوى الرقمى لسباحى ٤٠٠ م حرة للناشئين تحت ١٧ سنة.
 - ٢- استخدام مجموعة الإختبارات النفسية قيد البحث عند إنتقاء السباحين الناشئين.
 - ٣- الإستعانة بالأخصائيين النفسيين بجانب الجهاز الفنى لإعداد السباحين الناشئين لسباحة ٤٠٠ متر حرة.
 - ٤- إهتمام الأجهزة الفنية بالإعداد النفسى طويل وقصير المدى للسباحين الناشئين.
 - ٥- القيام بدراسة مسحية لتحديد المشكلات النفسية لسباحى ٤٠٠ م حرة للناشئين تحت ١٧ سنة، وتصنيفها بغرض وضع برامج خاصة بالإرشاد النفسى التى تعمل على تحقيق الصحة النفسية الجيدة لهم.

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية:**

- ١- إبراهيم يونس الراوى، كريم عطوى الكيسى (٢٠١٤): "أثر برنامج إرشادى فى السلوك الإجماعى لتنمية الذات السلوكية والذات الشخصية لدى لاعبى الكرة الطائرة لأندية المنطقة الغربية المشاركة فى الدورى الممتاز"، مجلة ZANCO For Humanity Sciences، المجلد (١٨)، العدد (٦).
- ٢- أحمد عزت راجح (١٩٩٥): أصول علم النفس، ط١٢، المكتب المصرى الحديث، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): الإعداد النفسى لتدريب الناشئين، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية- تطبيقات فى المجال الرياضى، ط ٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- انتظار فاروق إياس (٢٠١٢): "دراسة تحليلية للضغوط النفسية لدى لاعبات أندية العراق بالكرة الطائرة"، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (١٨)، العدد (٥٨)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.

- ٦- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣): دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط٤، عالم الكتب، القاهرة.
- ٧- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥): التوجيه والإرشاد النفسي، ط٤، عالم الكتب، القاهرة.
- ٨- حسن عبد المعطى (٢٠١٤): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط٢، مكتبة الزهراء، القاهرة.
- ٩- شيخ المهدي (٢٠١٦): "مدى فاعلية برنامج إرشاد نفسي رياضي مقترح في التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى الأواسط في كرة القدم"، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، المجلد (٩)، العدد (١)، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الأغواط، الجزائر.
- ١٠- عاطف نمر خليفة، هيثم محمد أحمد، حسن يوسف عبد الله، محمد السيد محمد (٢٠٢٢): "فاعلية برنامج إرشادي للحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة"، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٢٧)، العدد (١٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ١١- عبد الرحمن محمد العيسوي (٢٠١٠): فن الإرشاد والعلاج النفسي، دار الراتب الجامعية، بيروت، لبنان.
- ١٢- عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠٢١): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- محمد أحمد سغان (٢٠١٣): دراسات في علم النفس والصحة النفسية اضطراب انفعال الغضب، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٤- محمد السيد عبد الرحمن، محمد محروس الشناوي (٢٠٢٠): العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- ١٥- محمد جسام عرب، حسين علي كاظم (٢٠٠٩): علم النفس الرياضي، ط ٨، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف، العراق.
- ١٦- محمد جواد الخطيب (٢٠١٦): التوجيه والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق، ط ٤، مكتبة آفاق، غزة، فلسطين.
- ١٧- محمد حسن علاوي (٢٠٠٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط ٢، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٨- محمد حسن علاوي، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٢): فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ١٩- محمد محمود محمد، حامد سليمان حمد (٢٠١٤): "تأثير منهاج إرشادي نفسي مقترح لتحسين أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد الشباب"، مجلة ZANCO For Humanity Sciences، المجلد (١٨)، العدد (٥).
- ٢٠- محمد محمود محمد، حامد سليمان حمد (٢٠١٤): "قاعلية منهاج إرشادي مقترح لتحسين التوافق النفسي للاعبين كرة اليد الشباب"، مجلة ZANCO For Humanity Sciences، المجلد (١٨)، العدد (٦).
- ٢١- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية- النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٢- محمود عبد الفتاح عنان وآخرون (١٩٩٨): سباحة المنافسات، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٣- مصطفى حسين باهي، حسين أحمد حشمت، نبيل السيد حسن (٢٠١٢): علم النفس الفسيولوجي (نظريات- تحليلات- تطبيقات)، مكتبة الإنجلو المصرية، القاهرة.
- ٢٤- مصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر جاد (٢٠٠٤): المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.

ثانياً المراجع الأجنبية :

- 25-Buchanan ,T. , et.,al (2010) : " Medial prefrontal cortex damage affects physiological and psychological stress responses differently in men and women", Psychoneuroendocrinology ,Vol., 35,(1), pp 56-66.
- 26- Cox, R., (2017): Training Programme Efficiency of sport Psychology of Competition Anxiety ,Madison ,Brown,Benchmark.
- 27-Hanton, S., & Jones, G., (2001): Antecedents of intensity and direction dimensions of competitive anxiety as a function of skill. Psychological Reports, 81,p., 139-147.
- 28-Jones, G., & Swain, A., (2012): Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. Perceptual and Motor Skills. 74,p., 467 - 472.

- 29- **Karthik C., (2005):** Mental imagery and mind training in sport, London :, SAGE, Publications Ltd.
- 30- **Kelloway, K. , & Barlang, J., (2008):** Job characteristic roles stress and mental health, Journal of Occupational Psychology, 64, p., 291-309.
- 31- **Kiralp, F., (2015):** Docourses taken from psychological counseling departments affect The trainee counselor Self – efficacy. Social and Behavioral sciences ,205 ,637-641.
- 32- **Mikes, J., (2011):** Fundamental of Basketball: Acomplete Mental Training guide Leisure Presspub, Champaign IL.
- 33- **Ron Johnson (2012):**The Great Debate: over load or underload swimming Technique Magazine, April.
- 34- **Sweetanham, B., (2010):** Coaching the Drills and the Peformance Enhancement skills in swimming, Journal of the Australian Swimming Coaches Association, Vol., 13, No.. 2, March.