

”تأثير برنامج تعليمي نفسي على مستوى الإنجاز لناشئي السباحة“

الباحثة/ نهاد سمير توكل إبراهيم

باحثة بقسم المناهج وطرق التدريس

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ.م.د / أحمد البيومي على

أستاذ مساعد بقسم علم نفس الرياضي

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ.د / محمد فتحي البحراوي

أستاذ المناهج وطرق تدريس السباحة ورئيس قسم المناهج وطرق

التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

د / وجدان محمد وهيب

مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تعليمي نفسي على مستوى الإنجاز لناشئي السباحة وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بواقع (٢٠) ناشئ للمجموعة التجريبية (٢٠) ناشئ للمجموعة الضابطة (٢٠) ناشئ للمجموعة الأستطلاعية وكانت أهم النتائج توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات مستوى الإنجاز لسباحة الفراشة ولصالح القياس البعدي . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات النفسية ومستوى الإنجاز لسباحة الفراشة ولصالح القياس البعدي . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات النفسية ومستوى الإنجاز لسباحة الفراشة ولصالح المجموعة التجريبية . توصى الباحثة بإجراء المزيد من البرامج النفسية في مختلف الألعاب الرياضية واستخدام مهارات نفسية أخرى تتناسب مع نوع النشاط الرياضي ومع طبيعة العينة .

مقدمة ومشكلة البحث:

ويذكر ميشيل جونسون وآخرون (2006) Michael B. Johnson et al. أن امتلاك السباح الناشئ للمهارات النفسية فهي بمثابة الحافة النفسية الطبيعية التي تمكنه من الأداء بثبات وأفضل من منافسيه مع الاحتفاظ بالثقة والمرونة والتحكم والتركيز والتصميم تحت ضغط. (١٤ : ٨٠٣)

ويرى ألان جولدبرج (2007) Ala Goldberg, إلى أن مسابقات السباحة يتم الفوز بها أو خسارتها قبل أن يبدأ السباق ، فالسباح الذي يمتلك قدرات نفسية والقدرة على مواجهة الضغوط والتفكير الإيجابي ، قادر على تحقيق الفوز ، حيث إن التفكير الزائد أو التفكير السلبي يؤثر بشكل مباشر بالسلب على نتيجة السباق (١٥).

وفي حدود علم الباحثة ومن خلال مشاركتها في تعليم رياضة السباحة في بعض النوادي الرياضية لاحظت الباحثة حدوث اختلاف في مستوى أداء السباحين الناشئين في المنافسة عن مستوى الأداء

الحقيقي في التمرين ، حيث إن ناشئ السباحة يتميز في التمرين بالثقة الكبيرة والأداء الجيد ، بينما يكون الأمر غير ذلك أثناء المنافسة حيث تضعف ثقته في نفسه ويزداد الشك في قدراته ، ورغم ذلك لا يستطيع تحديد سبب ذلك غالباً ما يكون سبب المشكلة الأساسية هو الخوف من الفشل ، توقعات مرتفعة تزيد عن قدراته ، والنقد الذاتي مما يؤدي إلى أن بعض السباحين الناشئين قد يتأثرون سلباً بضغوط المنافسة ، مما يؤدي إلى حدوث نتائج عكسية في الأداء ، وأن هذا قد يعزى إلى تبنى ناشئ السباحة أساليب هروبيه انسحابيه لمواجهة الضغوط أو إلى عدم تعليمهم نفسياً بالشكل الكافي لمواجهة هذه الضغوط فإن الآثار السلبية تكون مؤكدة . بالإضافة إلى أن الواقع يشير إلى اهتمام معلمين ومدربين السباحة بالنواحي البدنية

شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي حيث اتسع نطاقه وأصبح يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى مثل التدريب الرياضي وفسولوجيا الرياضة والميكانيكا الحيوية والمناهج وطرق تدريس التربية الرياضية وذلك للاستفادة من موضوعاته ونظرياته وتطبيقاتها، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الرياضي والتفوق في المنافسات الرياضية.

ويشير محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) إلى أن معظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات في سبيل الفوز وهو العامل النفسي. (٨ : ١٦)

ويشير محمد العربي شمعون (٢٠٠١) إلى أن تنمية وتعليم المهارات النفسية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وأن المهارات النفسية والعقلية مثل تركيز الانتباه والتصور العقلي

والاسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة، وأن التكامل في الإعداد خاصة في المراحل الأولى يجب أن يعمل على تطوير المهارات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الإنجازات على المستوى التنافسي. (٥ : ٣٦٢)

وتشير جولي راي (2003) Jolly Ray إلى أن عدم ثبات الأداء أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى العوامل النفسية والتي يأتي في مقدمتها عدم تركيز الانتباه ، فقدان الثقة بالنفس ، الإحباط والاستسلام عند الشعور بالضغط فالسباح الناشئ الذي يمتلك مهارات نفسية يستطيع أن يؤدي بثبات ، مع مراعاة أن المهارات النفسية يمكن تعلمها فهي سمة مكتسبة وليست وراثية. (٩ : ١٣)

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات النفسية ومستوى الإنجاز لسباحة الفراشة ولصالح المجموعة التجريبية .

الدراسات السابقة:

أجرى شوانج شونج(2002) Chuang Chong, (١٠) دراسة بعنوان دراسة استكشافية للسمات النفسية التنافسية لدى الرياضيين ، وبلغ قوام العينة (١٩٨) رياضي من (١٤) رياضة منها السباحة ، وكان من أهم النتائج أن محددات مهارات مواجهة الضغوط والصلابة العقلية تؤثران بشكل كبير على مستوى الإنجاز الرقمي في السباحة .

أجرى شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين (٢٠٠١) (٣) دراسة بعنوان العوامل النفسية المساهمة في الإنجاز الرياضي للاعبين كرة السلة وكان من أهم نتائجها أن ممارسة كرة السلة بانتظام ولسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية وتطوير العوامل النفسية (طموح الإنجاز - التحمل النفسي - هادفية الاستجابة - القبول أو الانتماء الاجتماعي) وأنه لا توجد فروق في العوامل النفسية بين لاعبي المراكز المختلفة.

أجرى ستيفن وابلز(2003) Steven Waples (١٥) دراسة بعنوان السمات النفسية للموهوبين وغير الموهوبين في الجمباز ، على عينة بلغ قوامها (١٩٥) لاعب جمباز ، تم تقسيمهم إلى فئتين في ضوء نتائج البطولات التي شاركوا فيها ، وكان من أهم النتائج وجود فروق في السمات النفسية بين الموهوبين وغير الموهوبين في الجمباز خاصة السمات التي تعكس الصلابة العقلية.

وأجرى هاجلاندر(2004) Haglind, (١٢) دراسة بعنوان مواجهة ضغوط النجاح والفشل ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على كيفية مواجهة الضغوط التي تنتج من النجاح والفشل لدى لاعبي ومدربي ألعاب

والمهارية والخطية دون أي اعتبار للمهارات النفسية. مما دفع الباحثة لإجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير برنامج تعليمي نفسي على مستوى الإنجاز لناشئي السباحة.

أهمية البحث:

الأهمية التطبيقية: محاولة معرفة مدى استفادة المدربين والاحصائين النفسيين وناشئين السباحة بالإعداد العقلي والنفسى المتمثل في البرنامج التعليمي الذى يهدف الى النهوض بمستوى الناشئ فى الجانب النفسى كما فى الجانب البدنى والمهارى . حيث يساعد الناشئين على مواجهة الصعوبات والتغلب عليها والأصرار والكفاح خلال أصعب لحظات المنافسة.

الأهمية النظرية : البرنامج التعليمي النفسي يساعد الناشئين فى القدرة على الاسترخاء والتحكم فى انفعالاتهم مما يزيد من فرص مواجهة الضغوط وبالتالي تحقيق مستوى الانجاز المطلوب.

هدف البحث:

التعرف على تأثير برنامج تعليمي نفسي على مستوى الإنجاز لناشئي سباحة الفراشة.

فروض البحث:

لتوجيه السير في إجراءات البحث وتحقيقاً لأهدافه قامت الباحثة بوضع الفروض التالية: -

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات مستوى الإنجاز لسباحة الفراشة ولصالح القياس البعدي .

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات النفسية ومستوى الإنجاز لسباحة الفراشة ولصالح القياس البعدي .

على التعرف على تأثير استخدام البرنامج الاسترخائي على تطوير: مستوى الأداء في الهجمات البسيطة لسلاح الشيش. المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) وان استخدام تدريبات الاسترخاء أدت إلى زيادة الثقة في النفس وتحفيز الطالبات وبالتالي أدى إلى تحسين مستوى الأداء في الهجمات البسيطة لطالبات الفرقة الثالثة.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة باتباع القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين فريق الناشئين بإستاد المنصورة الرياضي، المسجلين بالاتحاد المصري للسباحة والبالغ اعمارهم من ١٠ : ١٢ سنة تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية بلغ قوام كل مجموعة (٢٠) ناشئ الجدول رقم (١) يوضح ذلك.

القوى ، وبلغ قوام العينة (٧) لاعبين ألعاب قوى موهوبين ، (٣) مدربين وكان من أهم

النتائج أن اللاعبين والمدربين عرفوا النجاح بانه إنجاز الأهداف وردود الفعل للتعبير عنه هي السعادة ، وان النجاح يدفعهم إلى زيادة الثقة بالنفس ومواجهة ضغوط لتحدي هدف جديد ، وان الفشل يدفعهم إلى التفكير السلبي ومواجهة ضغوط محاولة تثبيت الأداء أولا ثم تحسين الأداء في المستقبل .

أجرى ميشيل جونسون وآخرون Michael Johnson, et al. (٢٠٠٦) (١٤) دراسة بعنوان "السمات النفسية المميزة للموهوبين وغير الموهوبين في السباحة" ، وبلغ قوام العينة (١٥) سباح موزعين كالتالي (٧) سباحين موهوبين ، (٨) سباحين غير موهوبين ، وكان من أهم النتائج أن السباحين الموهوبين يتميزوا بالعديد من السمات النفسية التي تميزهم عن غير الموهوبين ومنها مهارات مواجهة الضغوط والكفاءة الذاتية .

وأجرت أمينة جمال السيد (٢٠١٦) (١) دراسة بعنوان فعالية برنامج نفسي حركي إسترخائي على التصور العقلي وتركيز الانتباه لتطوير مستوى أداء الهجمات البسيطة في رياضة المبارزة ويهدف البحث

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث

م	الوصف	العينة	العدد	النسبة المئوية
١	المجموعة الضابطة	الأساسية	٢٠	%٢٨،٥٧١
٢	المجموعة التجريبية			
٣	المجموعة الاستطلاعية	استطلاعية	٢٠	%٢٨،٥٧١
٤	الناشئين المستبعدون		١٠	%١٤،٢٨٧
٦	إجمالي مجتمع البحث		٧٠	%١٠٠

اعتدالية توزيع عينة البحث:

الدراسات السابقة والمراجع العلمية ورأى السادة المشرفين والخبراء على البحث. والتي تتمثل في:

- القياسات الأساسية وتشتمل على متغيرات النمو (العمر الزمني- الطول- الوزن - العمر التعليمي) اختبارات الصفات البدنية. - اختبارات مستوى الإنجاز. - المقياس النفسي.

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي وذلك للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحنى الاعتدالي في المتغيرات التي تم اختيارها وتحديدها بعد الاطلاع على

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في بعض

المتغيرات المختارة لاجتماع البحث ن = ٦٠

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
-٠,١١٨	٠,٥٨١	١١,٠٠٠	١١,١١٣	سنة	العمر الزمني	
-٠,١١٨	٠,٥٨١	١١,٠٠	١١,١١	سنة	العمر الزمني	متغيرات النمو الأساسية
٠,٣٠٨	٣,٣١٦	١٣٩,٠	١٣٩,٠٧	سم	الطول	
٠,٠٣٣	٢,٥٩٥	٤٠,٠٠	٤٠,٠٢٨	كجم	الوزن	
٠,١٦٦	٠,٦٥٧	٣,٠٠٠	٢,٨٨٨	سنة	العمر التعليمي	
٠,٠٦٨	١,٥١١	٢٩,٠٠	٢٩,٣٥٠	سم	اختبار مرونة مفصل الكتفين	البدني
٢,١٢٨	٠,١٧١	٩,٠٢٠	٩,٣٥	سم	اختبار مرونة مفصل القدم	
٢,٠٢٠	٠,١٢٠	٥,٠٩٠	٥,١٣٥	سم	اختبار مرونة الجذع من الوقوف	
-٠,٧٠٦	٠,٢٣٩	١,٦٣٥	١,٦١٩	متر	دفع كرة طبية تزن ٣ كجم	
٠,١٣٨	١,٨٢٥	١٥٧,٠	١٥٧,٤٥	متر	الوثب العريض من الثبات	النفسية
-٠,١٧٦	١,٥٤٢	٣٧,٠٠	٣٧,٠٧٥	عدد	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين في (أق)	
٠,١٧٦	١,٣٠١	٦,٠٠٠	٦,٥٠٠	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة	
٠,١١٦٥	٠,٣١٩	٨,٥٥	٨,١٣٤	ثانية	الجرى على شكل &	
٠,٤٣٨	٠,٨٠٠	٧,٠٠٠	٦,٧٧٥	درجة	القدرة على مواجهة الضغط	مستوى الإنجاز (الفني)
٠,١٧٤	٠,٦٢٨	٦,٠٠٠	٦,٣٧٥	درجة	الثقة بالنفس	
٠,٧٦	٠,٦٧٥	٦,٠٠	٦,٥٧	درجة	تركيز الانتباه	
٠,٢٢	٠,٧٠	٧,٠٠	٦,٦٢	درجة	سرعة العودة للحالة الطبيعية	
٠,٢٩	٠,٨٤	٦,٠٠	٦,٤٥	درجة	دافعية الإنجاز	مستوى الإنجاز (الفني)
-٠,٠٨١	١,٤٨	٣٣,٠٠	٣٢,٨٠	درجة	مجموع	
٠,٧٨	١,٨٠	٦,٠٠	٦,٤٥	درجة	عطسه البداية	
-١,٠٨	٠,٧٨	٤,٠٠	٣,٤٧	درجة	أول ٢٥ م	
٠,٣٦	١,٦٠	٦,٠٠	٥,٩٥	درجة	الدوران	مستوى الإنجاز (الفني)
-٠,٦٥	٠,٩٦	٤,٠٠	٣,٣٠	درجة	ثاني ٢٥ م	
٠,٦٤	١,٤٤	٣,٠٠	٣,٤٠	درجة	النهاية	
٠,٢١	٢,٥٠	٢٣,٠٠	٢٢,٩٧	درجة	المجموع	
٠,٧٠	٣,٩٤	٤٧,٩٠	٤٧,٧٨	ثانية	مستوى الإنجاز الرقمي	

وسائل وأدوات جمع البيانات:

١- قياس مستوى الإنجاز:

- قياس مستوى الإنجاز الفني (المهاري):

قامت الباحثة باستخدام اختبارات النجوم الثلاثة

لقياس مستوى الإنجاز الفني (المهاري) باختبار النجمة

يتضح من جدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات

الالتواء المحسوبة قد تراوحت ما بين (٠,٨٤١) :-

(٠,٠٣٤) وجميع هذه القيم تنحصر ما بين (٣±) مما

يدل على إن عينة البحث تدرج تحت المنحنى الاعتمادي

في هذه المتغيرات .

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك بهدف ما يلي:

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء تطبيق الدراسة الأساسية.

- التأكد من وضوح العبارات للمبحوثين. - تحديد درجة استجابة المبحوثين للاختبار.

- حساب المعاملات العلمية للمقياس المستخدم.

ومن خلال تطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية استخلص الباحثه مدى تفهم العينة الاستطلاعية لعبارات الاستبيان من خلال إجاباتهم، حيث وجد أنه لا توجد عبارات تحتمل أكثر من تفسير واحد أو غامضة في معناها ومفهومها.

المعاملات العلمية للمقياس (الصدق-الثبات)

أولا المتغير النفسي:

الصدق: قامت الباحثة باستخدام صدق المقارنة الطرفية للتأكد من صدق الاختبارات وذلك من خلال

ترتيب درجات المجموعة الاستطلاعية تنازليا ثم يتم مقارنة الربيع الأعلى بالربيع الأدنى من الأفراد

الثانية: وهي الخاصة بتقييم المهارات الفنية لـ ٥٠ متر سباحة فراشة الخاصة بالاتحاد المصري للسباحة وقد اكتسبت هذه الاختبارات مصداقية عالية نظراً لتطبيقها بنجاح منذ عام (٢٠٠٠) في جميع مناطق الاتحاد المصري للسباحة ، وبالتالي يمكن مناسبة تطبيقها في الدراسة الحالية.

- قياس مستوى الإنجاز (الرقمي):

قامت الباحثة بقياس مستوى الإنجاز الرقمي عن طريق القياس الرقمي واحتساب الزمن الذي حصل عليه الناشئ في سباق ٥٠ متر سباحة. مرفق (٣)

١- المقياس النفسي:

قامت الباحثة باستخدام مقياس الصلابة العقلية لأن جولد برج Alan Goldberg (2006) تعريب وتقنين كل من محمد علاوى & أحمد خليل (٢٠٠٨) (٩). مرفق (٤) ويتكون المقياس من خمس مهارات وهي كالتالي:

- سرعة العودة للحالة الطبيعية.

- القدرة على مواجهة الضغط.

- القدرة على التركيز.

- دافعية الإنجاز.

- الثقة بالنفس.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين الإربعين الأعلى

والأدنى للمتغيرات قيد البحث ن=٢=٧

مستوي الدلالة	قيمة ت	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٠.٠٠	*٥,٣٤٧	١,١٥٥	٨,٠٠٠	٠,٥٣٥	١٠,٥٧١	درجة	القدرة على مواجهة الضغط
٠.٠٠	*٨,١٣٣	٠,٦٩٠	٧,١٤٣	٠,٦٩٠	١٠,١٤٣	درجة	الثقة بالنفس
٠.٠١	*٤,٦٦٧	٠,٩٠٠	٧,٨٥٧	٠,٦٩٠	٩,٨٥٧	درجة	تركيز الانتباه
٠.٠٠	*٥,١٩٦	١,٠٦٩	٧,١٤٣	٠,٧٥٦	٩,٧١٤	درجة	سرعة العودة للحالة الطبيعية
٠.٠٠	*٥,٧٧٤	١,١١٣	٧,٢٨٦	٠,٦٩٠	١٠,١٤٣	درجة	دافعية الإنجاز
٠.٠٠	*١٢,٧٨٤	٢,٥٠٧	٣٧,٤٢٩	٠,٩٧٦	٥٠,٤٢٩	درجة	المجموع

* دالة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٤٤٧

معامل ثبات الاختبار: تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Retest) على نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها والمسحوبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث ذلك الأساسية وذلك بفواصل زمني (١٥) يوم بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني والجدول (٤) يوضح

يتضح من جدول (٣) انه توجد فروق في متغيرات النفسية قيد البحث بين الربيع الغير مميزة والمجموعة المميزة لصالح المجموعة الميزة عند مستوي معنوية ٠,٠٥ حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يؤكد صدق الاختبارات.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري معامل الارتباط بين التطبيقين

الأول والثاني للاختبارات البدنية ن = ٢٠

مستوي الدلالة	قيمة ر	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٠,٠٠٠	*٠,٩٦	١,٢٦	٩,٣٠	١,٢٦	٩,٣٠	درجة	القدرة على مواجهة الضغط
٠,٠٠٠	*٠,٩٤	١,٤٩	٨,٨٥	١,٤٤	٨,٩٠	درجة	الثقة بالنفس
٠,٠٠٠	*٠,٩٧	١,٤١	٨,٧٥	١,٤٤	٨,٧٥	درجة	تركيز الانتباه
٠,٠٠٠	*٠,٩٧	١,٣٧	٨,٧٥	١,٤١	٨,٧٥	درجة	سرعة العودة للحالة الطبيعية
٠,٠٠٠	*٠,٩٨	١,٤٩	٨,٧٠	١,٤٦	٨,٦٥	درجة	دافعية الإنجاز
٠,٠٠٠	*٠,٩٧	٦,٠٦٣	٤٤,٣٥	٦,٢٣	٤٤,٣٥	درجة	مجموع

* دالة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٦٩

المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يؤكد ثبات الاختبارات.

يتضح من جدول (٤) انه توجد ارتباط في المتغيرات النفسية قيد البحث بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث أن قيمة "ر" التطبيق

ثانيا الاختبارات البدنية:

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري معامل الارتباط

بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية ن = ٢٠

مستوي الدلالة	قيمة r	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٠,٠٠٠	*٠,٨٧٩	١,٣٩	٢٨,٩٥	١,٣٢	٢٨,٨٨	سم	اختبار مرونة مفصل الكتفين (أفقياً)
٠,٠٠٠	*٠,٩٦	٠,٢٠	٩,٠٤٢	٠,٢٠	٩,٠٥٣	سم	اختبار مرونة مفصل القدم.
٠,٠٠٠	*٠,٩٤	٠,١٥	٥,١٥	٠,١٩	٥,١٦	سم	اختبار ثني الجذع أماماً من الوقوف
٠,٠٠١	*٠,٨٤	٠,٢٦	١,٦٢	٠,٢٢	١,٦٥	متر	دفع كرة طبية تزن ٣ كجم
٠,٠٠٠	*٠,٩٨	٢,٠٢٤	١٥٧,٩٠	٢,٠٧	١٥٧,٩٠	متر	الوثب العريض من الثبات
٠,٠٠١	*٠,٨٨	١,٦٣	٣٦,٦٠	٢,٥٦	٣٦,٩٥	عدد	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين في (١).
٠,٠٠٠	*٠,٩٧	١,٥٧	٦,٩	١,٥٧	٦,٩٥	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة.
٠,٠٠٣	*٠,٧٥	٠,٣١	٨,١٤	٠,٣٥	٨,١٩	ثانية	الجري على شكل &

* = دالة

قيمة " r " الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٦٩

- تركيز الانتباه - الثقة بالنفس. - دافعية الإنجاز.

أسس البرنامج:

- مراعاة الفروق الفردية.
- الاستمرارية في التمرين.
- عدم التسرع في الانتقال من مرحلة إلى أخرى
- مراعاة الترتيب والتكوين الهرمي.
- مراعاة الظروف الخاصة بالتطبيق.

- الإجراءات التمهيدية للبرنامج:

- تصنيف المهارات النفسية. - تحديد الزمن الكلي المقترح للوحدة. - تحديد زمن كل وحدة. - تحديد محتوى التمرينات الاسترخائية. - تحديد زمن التمرينات الاسترخائية.

- تحديد الزمن الكلي للبرنامج:

من خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث قامت الباحثة بتحديد مده البرنامج التعليمي لعينة البحث

يتضح من جدول (٥) انه توجد ارتباط في المتغيرات البدنية قيد البحث بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق عند مستوي معنوية ٠,٠٥ حيث أن قيمة "r" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يؤكد ثبات الاختبارات.

البرنامج التعليمي المقترح:

- الهدف من البرنامج : يهدف البرنامج إلى أعداد برنامج تعليمي نفسي والتعرف على تأثيره على مستوى الإنجاز لناشئي السباحة.
- محتوى البرنامج : يتكون البرنامج التعليمي النفسي من المهارات النفسية (العقلية) التالية:
لقد قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي لتحديد المهارات النفسية المستخدمة في البرنامج التعليمي النفسي وكانت نتيجة المسح المرجعي التالي .
- القدرة على مواجهة الضغط. - سرعة العودة للحالة الطبيعية.

بواقع اثنا عشر (١٢) أسبوع وكانت الفترة الزمنية

الدراسة الأساسية:

كالتالي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي من يوم (٢٠١٧/٧/٥م) حتى (٢٠١٧/٧/١٣م) حيث تم تطبيق الاختبارات البدنية والقياس النفسي ومستوى الإنجاز لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك بغرض التكافؤ بين مجموعتي البحث في هذه المتغيرات، كما يوضحه الجدول التالي.

- زمن تطبيق البرنامج التعليمي اثنا عشر (١٢) أسابيع.

- عدد الوحدات التعليمية الأسبوعية ثلاثة (٣) وحدات تعليمية.

- زمن الوحدة التعليمية ثلاثون (٣٠) دقيقة وتبدأ مباشرة قبل الإحماء البدني. مرفق (٦)

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين

التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمتغيرات البحث

ن = ٢ = ٢٠

مستوي الدلالة	قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
١,٦٩	١,٤٠	٠,٤٧	١١,٢٤	٠,٦٥	١٠,٩٨	سنة	العمر الزمني	المتغيرات الأساسية
٠,٣٢	١,٠٠	٣,١٠	١,٣٩	٣,٥١	١٣٨,٥٥	سم	الطول	
٠,٢٢	١,٢٣	٢,١٩	٤٠,٥٣	٢,٩٠	٣٩,٥٢	كجم	الوزن	
٠,٧٥	٠,٣٠	٠,٦٩	٢,٩٢	٠,٦٣	٢,٨٥	سنة	العمر التعليمي	المتغيرات البدنية
٠,٦٨	٠,٤١	١,٦٦	٢٩,٤٥	١,٣٧	٢٩,٢٥	سم	اختبار مفصل الكتفين (أفياً)	
٠,١٠	١,٦٤	٠,١٠	٨,٩٩	٠,٢١	٩,٠٧	سم	اختبار مفصل القدم.	
٠,٤١	٠,٨٦	٠,١١	٥,١١	٠,١٢	٥,١٥	سم	اختبار ثني الجذع أماماً من الوقوف	المتغيرات النفسية
٠,٥٤	٠,٧٥	٠,٢٥	١,٦٤	٠,٢٢	١,٥٩	متر	دفع كرة طبية	
٠,٢٣	١,٢٢	٢,١١	١٥٧,٨٠	١,٤٤	١٥٧,١٠	متر	الوثب العريض من الثبات	
٠,٢٦	١,١٣	١,٦٤	٣٦,٨٠	١,٤٢	٣٧,٣٥	عدد	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين (١)	مستوى الإنجاز الفنى (المهارى)
٠,٣٣	٠,٩٧	١,٦٥	٦,٧٠	٠,٠٨	٦,٣٠	ثانية	اختبار الدوائر الرقمية	
٠,٩٤	٠,٠٧	٠,٣٢	٨,١٣	٠,٣٢	٨,١٣	ثانية	الجري على شكل &	
٠,٣٣	٠,٩٨	٠,٨١	٦,٦٥	٠,٧٨	٦,٩٠	درجة	القدرة على مواجهة الضغط	المتغيرات النفسية
٠,٨٠	٠,٢٤	٠,٦٧	٦,٣٥	٠,٥٩	٦,٤٠	درجة	الثقة بالنفس	
٠,٤٨	٠,٦٩	٠,٦٧	٦,٦٥	٠,٦٨	٦,٥٠	درجة	تركيز الانتباه	
٠,٥٠	٠,٦٦	٠,٧٥	٦,٥٥	٦,٦٥	٦,٧٠	درجة	سرعة العودة للحالة الطبيعية	المتغيرات النفسية
٠,١٣	١,٥٢	٠,٧٨	٦,٢٥	٠,٨٧	٦,٦٥	درجة	دافعية الإنجاز	
٠,١٣	١,٥١	١,٤٣	٣٢,٤٥	١,٤٩	٣٣,١٥	درجة	المجموع	
٠,٨٦	٠,١٧	١,٧٦	٦,٨٠	١,٨٨	٦,٩٠	درجة	غطسه البداية	مستوى الإنجاز الفنى (المهارى)
٠,٥٥	٠,٦٠	٠,٨٢	٣,٥٥	٠,٧٥	٣,٤٠	درجة	أول ٢٥ م	
٠,٥٦	٠,٥٧	١,٤٣	٥,٨٠	١,٧٧	٦,١٠	درجة	الدوران	
٠,٥٢	٠,٦٥	١,٠٠	٣,٢٠	٠,٩٤	٣,٤٠	درجة	ثاني ٢٥ م	
٠,٣٨	٠,٨٧	١,٥٦	٣,٦٠	١,٣٢	٣,٢٠	درجة	النهاية	
٠,٩٥	٠,٠٢	٢,٨٩	٢٢,٩٥	٢,١٢	٢٣,٠٠	درجة	المجموع	
٠,٩٠	٠,١٢	٤,٠٢	٥٧,٨٦	٣,٩٦	٥٧,٧٠	ثانية	مستوى الإنجاز الرقمية	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٤٨

البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي النفسي تم إجراء القياس البعدي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة تم إجراء القياس البعدي يوم (٢٨/١٠/٢٠١٧م) على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة حيث تم تطبيق مقياس الصلابة العقلية ومستوى الإنجاز وتم تفرغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. -
- معامل الالتواء. - معامل الارتباط. - اختبار "ت".

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في متغيرات (النمو، البدنية والمتغيرات النفسية ومستوى الإنجاز) الأمر الذي يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

وبعد أن تأكدت الباحثة من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث قامت بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية دون الضابطة في الفترة من (٣٠/٧/٢٠١٧م) حتى (٢٦/١٠/٢٠١٧م) ولمدة اثنا عشر أسبوع وبواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعية وزمن الجزء الرئيسي ثلاثون دقيقة وتم تطبيق

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج المجموعة الضابطة:

ن = ٢٠	القياس القبلي		القياس البعدي		وحدة القياس	المتغيرات	نسبة التحسن
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
	٦,٩٠	٠,٦٨	٧,٨٥	٠,٩٨	درجة	القدرة على مواجهة الضغط	١٣,٧٦%
	٦,٤٠	٠,٥٩	٧,٤٠	١,١٤	درجة	الثقة بالنفس	١٥,٦٢%
	٦,٥٠	٠,٦٨	٧,٧٥	١,١٦	درجة	تركيز الانتباه	١٩,٢٣%
	٦,٧٠	٠,٦٥	٧,٤٥	١,٠٥	درجة	سرعة العودة للحالة الطبيعية	١١,١٩%
	٦,٦٥	٠,٨٧	٧,٢٥	١,٢٠	درجة	دافعية الإنجاز	٩,٠٢%
	٣٣,١٥	١,٤٩	٣٧,٧٠	٣,١١	درجة	مجموع	١٣,٧٢%
	٣,٤٠	٠,٧٥	٨,٨٠	١,٣٦	درجة	أول ٢٥	٥٨,٨٢%
	٦,١٠	١,٧٧	٨,٥٠	١,١٠	درجة	الدوران	٣٩,٣٤%
	٣,٤٠	٠,٩٤	٧,٣٠	٠,٩٧	درجة	ثاني ٢٥	١١٤,٧٠%
	٣,٢٠	١,٣٢	٢,٣٠	٠,٤٧	درجة	النهاية	٢٨,١٢%
	٢٣,٠٠	٢,١٢	٣٧,٠٠	٢,٤٠	درجة	المجموع	٦٠,٨٧%
	٤٧,٧٠	٣,٩٦	٤٠,٣٩	٢,٣٢٥	ثانية	مستوى الإنجاز الرقمي	٢,٢٦%

وتعزى الباحثة ذلك إلى عدم إخضاع المجموعة الضابطة للبرنامج التعليمي النفسي وبما يحتوي عليه من مهارات نفسية وعقلية، ولكن طبق عليهم البرنامج التعليمي التقليدي المستخدم الذي يهتم بتنمية الجانب

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات مستوى الإنجاز لسباحة الفراشة ولصالح القياس البعدي

الأمر الذي ينطبق تمام الانطباق عند مطالبة الناشئ بأن يركز أو يسترخى أو يضبط أعصابه ولا يفعل

في حين أن المعلم لم يعلمه على كيفية التركيز، أو الاسترخاء، التصور العقلي، مواجهة الانفعالات السلبية أو التحكم في القلق، والثقة بالنفس في الأداء والمنافسة الرياضية وتجاوز الأخفقات والعودة السريعة للكفاح مرة أخرى.

البدني والجانب المهارى المتمثل في مستوى الإنجاز الفني ومستوى الإنجاز الرقمي.

وتتفق هذه النتائج مع محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) إلى أن المعلم عندما يطلب من الناشئ أداء مهارة حركية جديدة لم يسبق له تعلمها والتدريب عليها فمن المتوقع فشل الناشئ في أداء هذه المهارة وهو

ثانيا: عرض ومناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين

القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث ن=٢٠

نسبة التحسن	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
٥٤,١٣%	*١٨,٢٤	٠,٧٨	١٠,٢٥	٠,٨١	٦,٦٥	درجة	القدرة على مواجهة الضغط	المتغيرات النفسية
٥٦,٦٩%	*١٦,١٨	٠,٧٥	٩,٩٥	٠,٦٧	٦,٣٥	درجة	الثقة بالنفس	
٤٨,٠٠%	*١٥,٣٢	٠,٧٣	٩,٧٣	٠,٦٠	٦,٥٧	درجة	تركيز الانتباه	
٤٦,٥٦%	*١٤,٤٤	٠,٥٩	٩,٦٠	٠,٧٥	٦,٥٥	درجة	سرعة العودة للحالة	
٥٦,٠٠%	*١٥,٦٥	٠,٧١	٩,٧٥	٠,٧٨	٦,٢٥	درجة	دافعية الإنجاز	
٥٠,٣٨%	*٢٢,٠٧	٢,٦٨	٤٨,٨٠	١,٤٣	٣٢,٤	درجة	المجموع	مستوى الإنجاز الفنى (المهارى)
٦٩,١١%	*١٠,١٠	٠,٨٨	١١,٥٠	١,٧٦	٦,٨٠	درجة	غطسه البداية	
٢٧,٠%	*٢٥,١١	١,٠٢	١٠,٩٠	٠,٨٢	٣,٥٥	درجة	أول ٢٥ م	
٧١,٥٥%	*١٢,٧٠	٠,٢٢	٩,٩٥	١,٤٣	٥,٥٠	درجة	الدوران	
٢٧,٨%	*١٩,٤٢	١,٠٤٠	٩,٨٥	١,٠٠٥	٣,٢٠	درجة	ثاني ٢٥ م	
٤٣,٠٥%	*٤,٢٣	٠,٢٢	٢,٠٥	١,٥٦	٣,٦٠	درجة	النهاية	
٩٢,١٥%	*٢٧,١٥	١,٦٥	٤٤,١٠	٢,٨٩	٢٢,٩٥	درجة	المجموع	
١٤,٣٤%	*٩,٦٠	١,٧٤٦	٣٨,٥٦	٤,٠٢	٤٧,٨٦	ثانية	مستوى الإنجاز الرقمى	

* = دالة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

تتفق نتائج هذا البحث مع العربي شمعون (٢٠٠١) إلى أن تنمية المهارات النفسية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع النواحي المهارية والفنية. (٤٣,٦)

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات البرنامج التعليمي النفسي ومستوى الإنجاز في السباحة لصالح القياس البعدى.

وتتفق مع نتائج دراسة هاجلاندر Haglind, (2004) (١٢) في إن الإنجاز والنجاح يدفعهم إلى زيادة الثقة بالنفس ومواجهة ضغوط التحدي هدف جديد وأصعب ، وان الفشل يدفعهم إلى التفكير السلبي ومواجهة الضغوط ومحاولة تثبيت الأداء أولاً ثم تحسين الأداء في المستقبل.

كما تتفق نتائج الدراسة مع دراسة شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين (٢٠٠١م) (٣) في أن المهارات النفسية يمكن تنميتها من خلال التعليم والتدريب الرياضي.

وتتفق نتائج البحث مع العربي شمعون (٢٠٠١) إلى أن التصور العقلي يساعد على استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف.

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة جاري كوان وجولي رأى Garry Kuan & Joll Roy (2007) (١١) في إن مستوى الإنجاز يرتبط بمهارات الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز والقدرة على مواجهة الضغط .

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت"

بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغيرات البحث ن = ٢٠

نسبة التحسن	قيمة ت*	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
٤٠,٣٦%	*٨,٤٩	٠,٧٨٦	١٠,٢٥٠	٠,٩٨٨	٧,٨٥	درجة	القدرة على مواجهة الضغط	المتغيرات النفسية
٤١,٠٦%	*٨,٣١	٠,٧٥	٩,٩٥	١,١٤٢	٧,٤٠	درجة	الثقة بالنفس	
٢٨,٧٦%	٦,٣٣	٠,٧٣	٩,٧٣	١,١٦	٧,٧٥	درجة	تركيز الانتباه	
٣٥,٣٧%	٧,٩٥	٠,٥٩	٩,٦٠	١,٠٥	٧,٤٥	درجة	سرعة العودة للحالة الطبيعية	
٤٦,٩٧%	٧,٩٥	٠,٧١	٩,٧٥	١,٢٠	٧,٢٥	درجة	دافعية الإنجاز	
٣٦,٦٦%	١٢,٠٧	٢,٦٨	٤٨,٨٠	٣,١١	٣٧,٧٠	درجة	مجموع	
٢٢,٧٤%	٣,٨٢	٠,٨٨٩	١١,٥٠	١,٣٧	١٠,١٠	درجة	أول ٢٥ م	مستوى الإنجاز الفني (المهاري)
٤٨,٢١%	٥,٥٢	١,٠٢	١٠,٩٠	١,٣٦	٨,٨٠	درجة	الدوران	
٣٢,٢٠%	*٥,٧٧	٠,٢٢	٩,٩٥	١,١٠	٨,٥٠	درجة	ثاني ٢٥ م	
٩٣,١٠%	*٧,٩٨	١,٠٤	٩,٨٥	٠,٩٧	٧,٣٠	درجة	النهاية	
٣١,٢٨%	*١٠,٨٨	١,٦٥	٤٤,١٠	٢,٤٠	٣٧,٠	درجة	المجموع	
١٠,٣٣%	*٨,٩٦	١,٧٤٦	٣٨,٥٦١	٢,٣٢٥	٤٠,٣٩	ثانية	مستوى الإنجاز الرقمي	

ثانياً مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في متغيرات البرنامج النفسي ومستوى الإنجاز لصالح المجموعة التجريبية.

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٤٨ * = دالة

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في متغيرات البرنامج النفسي ومستوى الإنجاز لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات النفسية ومستوى الإنجاز لسباحة الفراشة ولصالح القياس البعدي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات النفسية ومستوى الإنجاز لسباحة الفراشة ولصالح المجموعة التجريبية .

التوصيات :

- مراعاة المهارات العقلية والنفسية المميزة لكل سباق على حدة .

- وضع البرامج النفسية في ضوء نتائج هذه الدراسة .

- عقد دورات ودراسات تدريبية للمدربين للتعرف على إمكانية تطبيق البرامج التعليمية

- إجراء بعض الدراسات المشابهة لهذه البحث وتطبيقها على أنشطة رياضية أخرى.

قائمة المراجع العربية والأجنبية:

١- أمنية جمال السيد (٢٠١٦): فعالية برنامج نفسي حركي إستراتيجي على التصور العقلي وتركيز الإنتباه لتطويع مستوى أداء الهجمات البسيطة في رياضة المبارزة ، المجلة العلمية للتربية الرياضية مصر، العدد ٧٨.

٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) : تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣- شعبان إبراهيم، طارق بدر الدين (٢٠٠١م): العوامل النفسية المساهمة في الإنجاز الرياضي للاعبين كرة السلة، نظريات وتطبيقات، العدد ٤٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

وترجع الباحثة ذلك التأثير الإيجابي للبرنامج التعليمي النفسي والذي ساعد الناشئين على فهم طبيعة المهارة والتركيز على الهدف المراد تحقيقه وعزل المثيرات السلبية والضغط النفسية التي بدورها تؤثر على مستوى الإنجاز بالإضافة إلى الفوائد.

ويتضح من نتائج البحث أن المهارات النفسية المستخدمة في البرنامج التعليمي تساعد الناشئين على الاسترخاء العقلي وتهينة العقل لعملية التصور العقلي للمهارات الحركية وذلك من خلال استحضار الناشئ صورة للأداء الجيد الذي شاهده الناشئ داخل البرنامج التعليمي ثم التدريب على إعادة التصور

للأداء الجيد عدة مرات والذي يؤدي إلى تحسن صورة الأداء المثالي في ذهن الناشئ وأيضا قدرة الناشئ على التحكم في الصرة العقلية للمهارة في عقل الناشئ الذي تمكنه من التعديل في الأداء وتصحيح الأخطاء بالإضافة إلى تعليم الناشئ التصور العقلي من خلال التمرين على المواقف التي يتعرض لها الناشئ خلال التدريب والمنافسة الرياضية مختلفة الانفعالات كما يوضح أسامة راتب (٢٠٠٤م) (٢) أن الاسترخاء والتصور العقلي هما أساس ومدخل لتعليم المهارات النفسية الأخرى ويجب البدء في تعليم الناشئ لهذه المهارات في فترة مبكرة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة ماجدة إسماعيل & وجيهان فؤاد (٢٠٠٧) (٤) في أن الصلابة العقلية يمكن تعلمها وتنميتها من خلال المهارات النفسية

الاستخلاصات :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات مستوى الإنجاز لسباحة الفراشة ولصالح القياس البعدي .

- its influence on performance outcomes among wushu athletes, October - Volume 6, Combat Sports Special Issue 2,
- 12- Haglind,D.(2004): Coping with success and failure – A qualitative study on athletes and coaches in track and field, (Essay in sport psychology) School of Social and Health Sciences. Halmstad University. Pp 41-60.
- 13- Jolly Ray (2003): Mental Toughness , Level III Hockey Coaching Course , Karnataka State Hockey Association, Bangalore
- 14- Michael B. Johnson a; Gershon b; William A. Castillo (2006) :A comparison of the developmental experiences of elite and sub-elite swimmers: similar developmental histories can lead to differences in performance level, Sport, Education and Society, Volume 13, Issue 4
- 15- Steven Waples (2003): Psychological Characteristics of elite and non elite level Gymnasts , de. Of education texas university, U.S.A
- الشبكة الدولية للمعلومات :
- 16- <http://www.competitivedge.com/sports/article/swimming.htm>13/1/2017,2pm
- ٤- ماجدة محمد إسماعيل & وجيهان محمد فؤاد (٢٠٠٦م) : تأثير الصلابة العقلية على الاحتياجات النفسية الأساسية في الرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة، المؤتمر العلمي الدولي الرابع، (الرياضة الضغوط والتكيف)، الرياضة الأولمبية والرياضة للجميع، الأكاديمية الرياضية البلغارية، صوفيا، بلغاريا.
- ٥- محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار المعارف، القاهرة.
- ٦- محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية، مؤتمر قسم علم النفس الرياض، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلون.
- ٧- محمد حسن علاوى (٢٠٠٠م): مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، ط٣، مركز الكتاب للنشر.
- ٨- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- محمد حسن علاوى، أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨م): تقنين مقياس للصلابة العقلية للرياضيين في البيئة المصرية، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية، العدد (٥٥).
- ثانياً المراجع الأجنبية:
- 10- Chuang Chong,(2000) : An exploratory study on psychological - competitive ability of athletes, master degree of P.E, National Yunlin University of Science and Technology, Yunlin Taiwan, roc
- 11- Garry Kuan and Jolly Roy, (2007) : goal profiles, mental toughness and

Abstract

Research Title: "The Effect of a psychological education program on the level of achievement for swimmers"

He research aims at identifying the effect of a psychological educational program on the level of achievement for the swimmers. The researcher used the experimental method in designing two groups, one of which is experimental and the other is a control of (20) emerging for the experimental group (20) arising for the control group (20) arising for the exploratory group. Statistical Significance between the Tribal and Boundary Parameters of the Controlling Group in Variable Level Variables for Butterfly Swimming and for the Measurement of Dimension. There are statistically significant differences between the tribal and the paramedical measurements of the experimental group in the psychological variables and the level of achievement of the butterfly's swim and for the sake of the remote measurement. There are statistical differences between the two dimensions of the control and experimental group in the psychological variables and the level of achievement of the butterfly and for the benefit of the experimental group. The researcher recommends more psychological programs in different sports and the use of other psychological skills commensurate with the type of sports activity and with the nature of the sample.