

فاعلية برنامج تدريب عقلي لمواجهة ضغوط المنافسة وعلاقته بالمستوى الرقمي لدى سباحي مسابقات الخماسي الحديث

أ.د/عاطف نمر خليفة^(١)

أ.م.د/أحمد عيد عدلي^(٢)

الباحث /محمد فارس محمد كامل^(٣)

- مدخل البحث

- مقدمة البحث

تأثرت التربية البدنية والرياضية تأثراً كبيراً بالعلوم الطبيعية والإنسانية الهامة، ويعتبر علم النفس من هذه العلوم والتي تبحث في تكوين النفس البشرية وسلوكيات الإنسان المختلفة للتعرف علي دوافع سلوكه وقدراته لمساعدته علي تحديد أسلوب حياته وحل مشكلاته، كذلك له تأثير كبير في تفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير ممارسة النشاط الرياضي وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ومحاولة الاستفادة من المعلومات والمعارف المكتسبة في الممارسة العلمية لهذه الأنشطة الرياضية والاستفادة من خبرة العلماء وآرائهم قد يعتبر مساهمة فعالة في مواصلة التوسع في دراسة علم النفس(٢:٤).

وقد اكتسب هذا العلم مكانة بارزة من واقع الجهود التي أظهرها الإعلام عقب دورة لوس أنجلوس ١٩٨٤م والتركيز علي الدور الذي قام به في تحقيق الإنجازات الرياضية وقد نال هذه المكانة بعد العمل أكثر من ثمانين عاماً في الأقسام الأكاديمية في كليات التربية الرياضية والجامعات والتواصل المستمر في إجراء البحوث والدراسات والتطبيقات الميدانية(٨:٦٥).

وتعتبر الضغوط ظاهرة نفسية عامة ومنتشرة في كافة المجالات والأنشطة، وهي كثيرة الحدوث في حياتنا اليومية، فحياة الإنسان لا تخلو من الضغوط، فهي تعتبر خبرة وجدانية يمكن وصفها بأنها حالة من الاضطراب وعدم الاستقرار والخوف وتوقع الخطر وهي خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديداً واضحاً(٣:٢٤).

١ أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية والعميد الأسبق لكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها .

٢ أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها

٣ المدير الفني للخماسي الحديث بنادي الشمس الرياضي

- مشكلة البحث

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين أو غير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية (١٩:٢).

ويرى الباحث أن رياضة الخماسي الحديث من الرياضات التي يتعرض لأعبيها للعديد من المواقف النفسية الضاغطة التي تجعلهم ينصرفون إلى الانشغال في التفكير فيها وعدم التركيز في أدائها أثناء السباقات.

ومن خلال عمل الباحث برياضة الخماسي الحديث كمدرّب لجميع المراحل السنية وأيضاً كمديراً فنياً لنادي الشمس **أحظ** الباحث من خلال مشاهدته لمختلف المسابقات لسباحي الخماسي الحديث أن هناك بعض السباحين متقاربين في المستوى البدني والمهاري إلا أن العامل النفسي المتمثل في عملية الأعداد النفسي يعد هو الفاصل بينهم أما بالزيادة أو بالنقصان من خلال النتائج بينهم ويرجع ذلك على أنه قد يكون انخفاض مستوى الأداء هو الخلل أو القصور في بعض المهارات النفسية مثل الأسترخاء أو التصور العقلي وتركيز الانتباه والثقة بالنفس ودافعية الإنجاز و قدره على مواجهة القلق حيث يمثل الأسترخاء أهمية كبرى في تحقيق أفضل مستوى لدى اللاعبين ولأسيما أن مهارة الأسترخاء تساعد اللاعبين على الأقلال من التوتر العقلي والبدني والقلق كما تؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس والقدرة على تركيز الانتباه والأداء بصورة جيدة مما دعا الباحث إلى وضع برنامج تدريب عقلي لمواجهة ضغوط المنافسة لدى سباحي الخماسي الحديث.

- أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى مايلي :

- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي في خفض ضغوط المنافسة لدى المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة.
- تأثير برنامج التدريب العقلي على تحسن المستوى الرقمي لدى سباحي الخماسي الحديث.

- فروض البحث:

من خلال أهداف البحث وضع الباحث الفروض التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية /الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي في التدريب العقلي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية /الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي في المستوي الرقمي.

جدول (١)

تابع الدراسات السابقة في مجال التدريب العقلي :

م	اسم الباحث وسنة البحث	عنوان البحث	أهداف البحث	إجراءات البحث			أهم النتائج
				المنهج	العينة	الأدوات	
١	مجدى محمود فهيم ٢٠٠٠م (٧)	أثر تنمية التصور العقلي على حالة قلق المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء للمبارزين	- التعرف على تأثير التصور العقلي على قلق المنافسة للاعبى المبارزة - التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة ومستوى أداء المبارزين	١٧ لاعب من ناشئى سيف المبارزة	- مقياس القابلية للتوتر والحاجة للاسترخاء - مقياس التصور الذهنى الرياضى	- أدى البرنامج إلى تحسن فى القدرة على الاسترخاء والقدرة على التصور العقلي ومستوى الأداء - وجود علاقة ارتباطيه ايجابية بين مستوى الأداء والقدرة على الاسترخاء و التصور وحالات قلق المنافسة	
٢	مدوح سعد، أحمد العقاد ٢٠٠٠م (٩)	تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية والمهارات الأساسية للاعبى كرة	- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على تطوير الخصائص النفسية وبعض مهارات لاعبي	٢٢ لاعب كرة قدم	- اختبار القدرة على الاسترخاء - اختبارات المستوى المهارى	- البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة القدم وتحسن فى المهارات النفسية	

				كرة القدم	القدم		
--	--	--	--	-----------	-------	--	--

1
2
1

تابع جدول (١)

تابع الدراسات السابقة في مجال ضغوط المنافسة:

م	اسم الباحث وسنة البحث	عنوان البحث	أهداف البحث	إجراءات البحث		
				المنهج	العينة	الأدوات
٣	أسامة سيد عبد الظاهر ٢٠٠٤م (١)	ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبى الجودو	- بناء مقياس ضغوط المنافسة والثقة بالنفس لدى لاعبي الجودو - التعرف على ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبى الجودو	٢٤٩ لاعب جودو	- مقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبي الجودو إعداد الباحث - مقياس الثقة بالنفس للاعبى الجودو - مقياس دافعية الانجاز	- من أهم مصادر ضغوط المنافسة لدى لاعبي الجودو (ضغوط مرتبطة بالقلق التنافسي والخوف من الفشل - ضغوط مرتبطة بالتقييم الاجتماعي وتهديد الذات - ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية - ضغوط مرتبطة بنقص تقييم الاستعدادات والقدرات

تابع الدراسات السابقة في مجال التدريب العقلي :

م	اسم الباحث وسنة البحث	عنوان البحث	أهداف البحث	إجراءات البحث		
				المنهج	العينة	الأدوات
٤	جوهان ٢٠٠٣م	تقييم تدريب المهارات	- التعرف على أهمية تدريب المهارات العقلية	١٢١ لاعب اولمبي	- اختبارات تقيس المهارات العقلية والبدنية وتماسك الفريق	- اللاعبين المستخدمين لبرنامج التدريب العقلي حققت

مستوى عالي من الأداء	والدعم الاجتماعي وتكنيك الأداء وعلاقة المدرب والجهاز الإداري	بدورة سيدنى		وطرق إعداد اللاعبين الاولمبيين	العقلية والأعداد للاعبين الاولمبيين	Johan (١٠)
----------------------	--	-------------	--	--------------------------------	-------------------------------------	---------------

- إجراءات البحث:

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي والوصفي نظرا لملائمة لطبيعة الدراسة .

- مجتمع البحث:

سباحى الخماسى الحديث بنادى الشمس الرياضى والمسجلين بسجلات الأتحاد المصرى للخماسى الحديث فى الموسم الرياضى الحالى .

- عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٢٠) سباح من سباحى الخماسى الحديث (١٤ ، ١٥) سنة بنين نادى الشمس الرياضى والمشاركين فى بطولة الجمهورية للسباحة لعام (٢٠١٧م) تم تقسيمها إلى مجموعتين المجموعة الأولى التجريبية والمجموعة الثانية الضابطة، كما تم اختيار عدد ١٠ سباحين كعينة استطلاعية وخارج عدد العينة الاساسية، وجدول (٢) يوضح خصائص عينة البحث .

- أسباب اختيار عينة البحث :

- لتوافر هذه العينة لدى الباحث .

- نظرا لان الباحث ضمن الجهاز الفنى فى نادى الشمس الرياضى.

- لديهم القدرة على الفهم والأجابة على عبارات المقياس بصورة منطقية.

المجال الزمنى :

فى الفترة من ٢٠١٧/١/١م إلى ٢٠١٧/٧/٣م .

المجال المكاني :

نادى الشمس الرياضى .

أدوات جمع البيانات:

فى ضوء متطلبات البحث والبيانات المستهدفة من قياسات الطول والوزن والعمر التدريبي

المقابلة الشخصية:

قام الباحث بإجراء المقابلات الشخصية مع كل من :

- الأساتذة المتخصصين فى مجال الأختبارات والمقاييس.

- الأساتذة المتخصصين فى القياسات النفسية.

وقد استعان الباحث ب(٦) خبراء فى مجال التخصص.

-السباحين وأولياء الأمور .

الأجهزة المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلوجرام .
- ساعة إيقاف لتسجيل الزمن.
- صاله مجهزة للتدريب على المهارات العقلية.
- حساب المعاملات العلمية لمقياس الضغوط
- حساب معامل الصدق

جدول (٢)

م	المحاور	قيم الارتباط
١	ضغوط مرتبطة بقلق المنافسة	*٠.٨١١
٢	ضغوط مرتبطة بالتقييم الاجتماعي والتقييم الذاتي	*٠.٩٠٢
٣	ضغوط مرتبطة بالخوف والشك	*٠.٨٩٥
٤	ضغوط مرتبطة بادراك الاستعدادات	*٠.٩٢٤
٥	ضغوط مرتبطة بواجبات التدريب الرياضي	*٠.٧٥٦

*قيمة (ر) الجدولية ند مستوي معنوية (٠.٠٥) تساوي (٠.٧٣٨)

يتضح من جدول (٥) انه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس مما يدل علي صدق الاتساق الداخلي للمقياس وانه صالح للتطبيق .

- حساب معامل الثبات

جدول (٣)

قيم الفاكرونباخ لحساب ثبات المقياس

م	البيان	القيمة
١	معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٨٧٩٠
٢	معامل جتمان	٠.٦٥١١
٣	قيم الفا للجزء الأول	٠.٧٧٨٣
٤	قيم الفا للجزء الثاني	٠.٨١٥١

يتضح من جدول (٦) انه قيم الارتباط بين الجزئين (٠.٨٧٩٠) هي قيم مرضية لقبول المقياس وانه صالح للتطبيق

- التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية علي سباحي الخماسي الحديث بنادي الشمس الرياضي للمرحلة السنية (١٤-١٥) سنة لعدد (١٠) سباحين في الفترة من ٢٠١٧/١/١ م الي ٢٠١٧/١/١٥ م

التطبيق النهائي على عينة البحث الاساسية :

قام الباحث بتطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح بعد عرضة على السادة الخبراء للتأكد من مناسبته وكفاية مدته وزمن وحداته للهدف الذي وضع لأجله ابتداء من يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٧/٢/١ م إلى يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٤/٢٩ م ولمدة اثني عشر أسبوعا على عينة البحث التجريبية بواقع ثلاث وحدات تدريب أسبوعية بمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية على أن يتم التدريب أيام (السبت ، الأثنين ، الأربعاء) من كل أسبوع.

جدول (٤)

برنامج التدريب العقلي المقترح

الأبعاد	الطريقة	الأسبوع	الوحدة	م	المحتوى	الزمن
الاسترخاء العضلي (٢٥) ق	استرخاء تعاقبي	الأول	الأولى	١	(رقود) ثني الذراعين حتى تلامس أصابع اليدين الكتفين والشعور بالتوتر والانقباض في العضد ثم الاسترخاء ٥ ثواني مرتين	٢ ق
				٢	(رقود) رفع الرأس قليلا عن الأرض ٣ ثواني مرتين ثم استرخاء	٣ ق
				٣	(رقود) تبادل قبض عضلات الوجه ٣ ثواني مرتين	٣ ق
				٤	(رقود) رفع الكتفين في اتجاه الرقبة ٥ ثواني مرتين	٣ ق
				٥	(رقود) تبادل انقباض عضلات الصدر ٥ ثواني مرتين	٣ ق

تابع جدول (٤)

برنامج التدريب العقلي المقترح

الزمن	المحتوى	م	الوحدة	الأسبوع	الطريقة	الأبعاد
٣ ق	(رقود) تبادل انقباض عضلات الظهر برفع منطقة الوسط للأمام	٦				
٣ ق	(رقود) تبادل انقباض عضلات البطن ٥ ثواني مرتين	٧				
٣ ق	(رقود) تبادل انقباض عضلات الفخذ الأمامية ٥ ثواني مرتين	٨				
٢ ق	(رقود) ثنى أصابع القدمين فى اتجاه الجسم ٣ ثواني مرتين	٩				
١ ق	(رقود) اهتزاز أمشاط القدمين	١				استيقاظ (٥) ق
١ ق	(رقود) لف الرأس للجانبين	٢				
١ ق	(رقود) ثنى الركبتين	٣				
١ ق	(رقود) فتح العينين ببطء	٤				
١ ق	(جلوس طويل) ثنى الركبتين	٥				

- أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات:

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية:

- الأحصاء الوصفي.
- قيم الارتباط بيرسون.
- اختبار ت لدلالة الفروق.
- نسب التحسن.
- قيم الفا كرونباخ.
- التجزئة النصفية .

جدول (٥)

الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي علي محاور المقياس ن=٢٠

الدلالة	ت	الضابطة		التجريبية		المحاور	م
		ع	م	ع	م		
٠.٠٠٠	*٣٩.٧٢	٢.٨٩	٥١.٥٠	٢.٢٢	١٩.١٠	ضغوط مرتبطة بقلق المنافسة	١
٠.٠٠٠	*٤٩.٧٣	٢.٠٢	٥٠.٧٥	٢.١٨	١٧.٦٥	ضغوط مرتبطة بالتقييم الاجتماعي والتقييم الذاتي	٢
٠.٠٠٠	*٤٩.٣٦	٢.٣٨	٥٨.٠٠	٢.٠٩	٢٢.٤٧	ضغوط مرتبطة بالخوف والشك	٣
٠.٠٠٠	*٤٣.٧٥	٢.١٢	٣٩.٢٥	١.٤٤	١٤.١٠	ضغوط مرتبطة بادراك الاستعدادات	٤
٠.٠٠٠	*٤٠.٣٥	٤.٣٩	٦٦.٥٥	١.٨٩	٢٣.٣٥	ضغوط مرتبطة بواجبات التدريب الرياضي	٥
٠.٠٠٠	*٦٥.٥٧	٩.٣٢	٢٦٦.٠٥	٦.٤١	٩٦.٧٣	الدرجة الكلية	

*الدلالة اصغر من (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٥) انه : يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (٦)

نسب التحسن لدي كل مجموعة

م	المحاور	التجريبية %	الضابطة %
١	ضغوط مرتبطة بقلق المنافسة	٦٥.٠٠%	٦.٧%
٢	ضغوط مرتبطة بالتقييم الاجتماعي والتقييم الذاتي	٣٧.٦%	٦.٧%
٣	ضغوط مرتبطة بالخوف والشك	٥١.٦%	٢٥.٣%
٤	ضغوط مرتبطة بإدراك الاستعدادات	٦٢.٣%	٢.٠٠%
٥	ضغوط مرتبطة بواجبات التدريب الرياضي	٦٧.٤%	٩.٩%
	الدرجة الكلية	٦٣.٧%	٠.٨٠%

يتضح من جدول (٦) انه تفاوتت نسب التحسن لدي كل مجموعة قيد البحث نحو استجاباتهم علي محاور المقياس وجاءت اعلي نسب تحسن في كل المحاور كذلك الدرجة الكلية لدي المجموعة التجريبية. مناقشة النتائج وتفسيرها: مناقشة الفرض الأول :

يتضح من جدول رقم (٥) يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية . ، مما يشير إلي أن برنامج التدريب العقلي لمواجهة ضغوط المنافسة لدى سباحي الخماسي الحديث والذي إستخلص الضغوط المرتبطة بقلق المنافسة ، والضغوط الخاصة بالتقييم الذاتي ، والضغوط المرتبطة بالخوف والشك ، والضغوط المرتبطة بإدراك الأستعدادات ، والضغوط المرتبطة بواجبات التدريب ، وأيضاً إستخراج جميع العبارات الخاصة بكل هذه الأبعاد والعمل علي تحسينها من خلال تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح علي المجموعة التجريبية الذي أحدث تأثيراً إيجابياً من خلال تطبيقه.

وتتفق دراسة كلاً من **توماس جون TomasJone (١٩٨٠م)** (١٢)، **سافوي Savoy (١٩٩٣م)** (١١)، **وعلي السعيد ريحان، حمدي الجوهري (١٩٩٧م)** (٦) علي أن التدريب العقلي يؤثر بصورة ايجابية علي الاسترخاء وخفض حدة التوتر وزيادة القدرة علي تركيز الانتباه.

ويتضح أن نسب التحسن لدي كل مجموعة قيد البحث نحو استجاباتهم علي محاور المقياس وجاءت اعلي نسب تحسن في كل المحاور كذلك الدرجة الكلية لدي المجموعة التجريبية

مما يدل على فاعلية برنامج التدريب العقلي المقترح لمواجهة ضغوط المنافسة لدى سباحي الخماسي الحديث قيد البحث.

وبالتالي يتحقق الفرض الأول القائل:

بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية / الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي في التدريب العقلي.

مناقشة الفرض الثاني:

من خلال نتائج جدول رقم (٥) جاءت قيمة (ت) المحسومة ٢.٢١ وهي القيمة أكبر من القيمة الجدولية والتي تقدر ١.٧٣٤ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح المتوسط الأفضل وهو المتوسط الحسابي الأقل نظراً لأنه مستوى رقمي وهو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، مما يدل على مدى نجاح فاعلية تطبيق البرنامج في التأثير على تحسن المستوى الرقمي لدى سباحي الخماسي الحديث للمجموعة التجريبية قيد البحث.

ويتفق هذه النتائج مع نتائج كلاً من صلاح محسن نجا (١٩٩٧م) (٥)، ومجدى محمود فهيم (٢٠٠٠م) (٧) على أن التدريب العقلي يزيد من قدرة اللاعب على التصور وتركيز الانتباه ويخفض من مستوى الضغوط عند المنافسة.

ويتضح انه تفاوتت نسب التحسن لدي كل مجموعة قيد البحث نحو استجاباتهم على محاور المقياس وجاءت اعلي نسب تحسن في كل المحاور كذلك الدرجة الكلية لدي المجموعة التجريبية ، مما يدل على مدى نجاح فاعلية تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح في التأثير على إنخفاض مستوى ضغوط المنافسة لدى سباحي الخماسي الحديث قيد البحث.

وبالتالي يتحقق الفرض الثاني القائل:

بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية / الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي في المستوى الرقمي.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في ضوء عينة البحث وأهدافه وفروضه ونتائجه توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

توجد ضغوط يتعرض لها سباحي الخماسي الحديث وتتلخص فيما يلي:

- ضغوط مرتبطة بالخوف والشك.

- ضغوط مرتبطة بقلق المنافسة.

- ضغوط مرتبطة بالتقييم الذاتى والإجتماعى.
 - ضغوط مرتبطة بواجبات التدريب الرياضى.
 - ضغوط مرتبطة بإدراك الاستعدادات.
- التوصيات :

- فى ضوء أهداف البحث وفروضه واعتماداً على النتائج التى تم التوصل إليها وفى ضوء عينة البحث يوصى الباحث بالتوصيات التالية :
- إدراج البرنامج التدريبي المقترح ضمن برامج إعداد سباحي الخماسي الحديث حتى يتمكن من مواجهة الضغوط التى يتعرضون لها لتجنب آثارها السلبية والقضاء عليها.
 - تعيين أخصائي نفسى رياضى ضمن الجهاز الفنى وذلك للرعاية النفسية لسباحي الخماسي الحديث.
 - إشراك السباحين فى منافسات تجريبية مختلفة من حيث درجة الشدة والأهمية وفى ظروف مشابهة لظروف السابقات الحقيقية.
 - تدعيم التفكير الإيجابي لسباحي الخماسي الحديث، وتجنب التفكير السلبي فيما يتعلق بالخبرات السابقة والنتائج المتوقعة للمنافسة.
 - وضع أهداف واقعية فى حدود قدرات وإمكانيات سباحي الخماسي الحديث يمكن تحقيقها.
 - مساعدة سباحي الخماسي الحديث فى التعرف على مستواه الحقيقى دون مغالاة.
 - تدريب سباحي الخماسي الحديث على كافة ظروف المنافسة التى قد يتعرض لها.
 - عدم التركيز على الفوز فقط ولكن التركيز على الأداء.
 - الاهتمام بتوجيه وتقييم سباحي الخماسي الحديث بطريقة إيجابية من قبل المدرب.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أسامة سيد عبد الظاهر :- مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
- ٢- _____ :- ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدي لاعبي الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٤م.
- ٣- حسين محمد حسين :- الانتماء للمدرسة وعلاقته ببعض الضغوط النفسية لدي الأطفال بالمرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ١٩٩٤م.
- ٤- خالد عبدالرؤوف حافظ :- تصميم برنامج تدريب عقلي لمواجهة ضغوط المنافسة لدى سباحي قطاع البطولة، رسالة دكتوراه ،جامعة بنها، ٢٠١٧م.
- ٥- صلاح محسن نجا :- تأثير استخدام التدريب العقلي على بعض مكونات الأداء فى دفع الجلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٦- على السعيد ربحان، حمدي محمد الجوهري :- تأثير برنامج التدريب العقلي على أداء بعض حركات التقوس خلفاً للمصارعين الكبار بمحافظة الإسماعيلية، المؤتمر العلمى الدولى، الرياضة وتحديات القرن الحادى والعشرين، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٧م.
- ٧- مجدى محمود فهيم :- أثر تنمية التصور العقلي على حالة قلق المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء للمبارزين، رسالة دكتوراه، غير منشوره، كلية التربية الرياضية

للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٠م.

٨- محمد العربي شمعون، ماجدة :- التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي،
محمد إسماعيل بدون دار نشر، الطبعة الأولى، ٢٠٠٢م.

٩- ممدوح سعد، أحمد العقاد :- تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض
الخصائص النفسية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد
٣٤، يناير، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٠م.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 10- **Johan Fallby** :- Evaluating mental skills training and preparation of Olympic athletes. Exercise and sport psychology Reinhardt stelter compenhagen,22-27,july,pp.56.2003.
- 11- **Savoy.C.,** :- Yearly mental training program For col-lege basket ball player, sport-psychologist (Champaign, 111) ; June, 1993
- 12- **Tomas john Griffiths** :- The effects of two selected relaxation techniques on level anxiety, stress and underwater performance of beginning sub diving students, Diss,Abs,Vol 41, 1980.

مستخلص البحث باللغة العربية

فاعلية برنامج تدريب عقلي لمواجهة ضغوط المنافسة وعلاقته بالمستوى الرقمي

لدى سباحي مسابقات الخماسي الحديث

أ.د/ عاطف نمر خليفة

أ.م.د/ أحمد عيد عدلي

الباحث / محمد فارس محمد

هدف البحث:

- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي في خفض ضغوط المنافسة لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

- تأثير برنامج التدريب العقلي على تحسن المستوى الرقمي لدى سباحي الخماسي الحديث.
منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعتين (تجريبية/ضابطة).

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٢٠) سباح من سباحي الخماسي الحديث (١٤ ، ١٥) سنة بنين نادي الشمس الرياضي والمشاركين في بطولة الجمهورية للسباحة لعام (٢٠١٧م) تم تقسيمها إلى مجموعتين المجموعة الأولى التجريبية والمجموعة الثانية الضابطة، كما تم اختيار عدد ١٠ سباحين كعينة استطلاعية وخارج عدد العينة الاساسية.

أهم نتائج البحث:

-المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التدريب العقلي المقترح لمواجهة ضغوط المنافسة لدى سباحي الخماسي الحديث قيد البحث كانت الأكثر تأثيراً وإيجابيه من المجموعة الضابطة على خفض ضغوط المنافسة التي يتعرض لها سباحي قطاع البطولة.

- تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح لمواجهة ضغوط المنافسة تأثيراً إيجابياً على تحسن المستوى الرقمي لدى سباحي الخماسي الحديث لدى المجموعة (التجريبية / الضابطة)

-أظهرت النتائج أن نسب التحسن لكلاء المجموعتين (التجريبية / الضابطة) كانت لصالح المجموعة التجريبية ويرجع ذلك لتأثير برنامج التدريب العقلي المقترح في خفض ضغوط المنافسة التي يتعرض لها سباحي الخماسي الحديث قيد البحث.

التوصيات :

يوصي الباحث بطبع البرنامج وتوزيعه على المؤسسات الرياضية.

Research Abstract in English

The effectiveness of a mental training program to face the pressure of competition and its relationship to the digital level of swimmers competitions modern Pentathlon

Researcher preparation : **muhamad faris muhamad kamil**

Under the supervision of

Prof. Atef Nimer Khalifa

Prof. Ahmed Eid Adly

Research Objective:

Identify the impact of the mental training program in reducing competition pressures of the experimental group and the control group.

The impact of the mental training program on the improvement of the digital level of modern pentathlon swimmers.

Research Methodology:

The researcher used the experimental method using the pre and post measurement of two groups (experimental / control).

The research sample:

The researcher selected the research sample by the intentional method and consisted of (20) swimmers of modern pentathlon swimmers (14, 15) years boys Sun Sports Club.

Top search results:

– The experimental group that used the proposed mental training program to cope with the competition pressures of the modern pentathlon swimmers under consideration was the most influential and positive of the control group to reduce competition pressures experienced by swimmers sector championship.