

## مستخلص البحث باللغة العربية

عنوان البحث: فعالية الحاجة إلى التدريب على المهارات العقلية بدلالة القلق لدى السباحين.

اسم الباحث: اسلام فايز عبد الفتاح إبراهيم.

التخصص الدقيق: تدريب رياضي (سباحة).

اسم الكلية: كلية التربية الرياضية للبنين.

اسم الجامعة: بنها.

اسم الدولة: مصر.

رقم التليفون: ٠١٠٩٦٦٧٧٨٨٩

البريد الإلكتروني: [ef113@fayoum.edu.eg](mailto:ef113@fayoum.edu.eg)

هدف البحث:

- ١- التعرف على معدلات القلق لدى لاعبي السباحة.
- ٢- كيفية التغلب على معدلات القلق عن طريق التدريب على المهارات العقلية.
- ٣- التعرف على نسب التحسن في مستوى الأداء والانجاز لدى لاعبي السباحة على المهارات العقلية.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

مجتمع وعينة البحث: يتحدد مجتمع البحث في لاعبي السباحة بنادي قارون الرياضي بمحافظة الفيوم وبلغت عينة البحث (٢٥٠) سباح، تم إجراء الدراسة الأساسية علي عينة قوامها (٢٠٠) سباح، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٥٠) سباح، من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث في جمع البيانات:

- ١- مقياس الحاجة الي التدريب للاعبي السباحة "اعداد الباحث"
- ٢- مقياس المهارات العقلية للاعبي السباحة "اعداد الباحث"
- ٣- مقياس القلق للاعبي السباحة "اعداد محمد حسن علاوي" وينقسم الي صورتين وهما:-  
قائمة الاتجاهات نحو السباحة .

قائمة المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء .

### مستخلص البحث باللغة الانجليزية

**Research Title:** The Effectiveness of the Need for Training in Mental Skills as a Significance of Anxiety for Swimmers.

**Researcher name:** Eslam Fayez Abd El Fattah Ibrahim

**Specialization:** Swimming training

**College name:** Physical Education for Boys

**University name:** Banha

**Country name:** Egypt

**Phone number:** ٠١٠٩٦٦٧٧٨٨٩

**Email:** [ef112@fayoum.edu.eg](mailto:ef112@fayoum.edu.eg)

**Research objective:**

- ١- Learn about the rates of anxiety among swimming players.
- ٢- How to overcome anxiety rates through training in mental skills.
- ٣- Knowing the rates of improvement in the level of performance and achievement of swimming players on mental skills.

**The method used:** the descriptive approach.

**Research community and sample:** The research community is determined in swimming players in Qarun Sports Club in Fayoum Governorate, and the research sample reached (٢٥٠) swimmers, the basic study was conducted on a sample of (٢٠٠) swimmers, and the exploratory study was conducted on a sample of (٥٠) swimmers, from the same Research community and outside the basic sample.

**Data collection tools:**

**The researcher used to collect data:**

- ١- A measure of the need for training for swimming players "Prepared by the researcher"
- ٢- Mental skills scale for swimming players "Prepared by the researcher"
- ٣- Anxiety Scale for Swimming Players, prepared by Mohammed Hassan Allawi, and it is divided into two images, namely:  
List of trends towards swimming.  
List of personal beliefs about swimming and towards water.

## فعالية الحاجة إلى التدريب على المهارات العقلية بدلالة القلق لدى السباحين

أ.م.د/ هيثم محمد أحمد حسنين

أ.د/ عاطف نمر خليفة

اسلام فايز عبد الفتاح إبراهيم

أ.م.د/ محمد عبد الكريم نبهان

### المقدمة ومشكلة البحث:

إن تطور أي لعبة رياضية ووصولها إلى المستوى المطلوب مرهون بتظافر كافة الجهود والقضاء على كافة المشاكل التي تواجه اللعبة وإزالة كل السلبيات من أجل رفع مستواها، وقد أثبتت الدراسات في مجال علم النفس علاقة الارتباط الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية وتفوق الرياضي (٥٩ : ١).

ويرى محمد العربي شمعون (١٩٩٦) أن المهارات العقلية دوراً هاماً في تحقيق الإنجازات الرياضية، وإغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة، ويجب التأكيد على أهمية المهارات العقلية ودورها الفعال في الوصول إلى حالة الأداء المثالية Ideal Performance State، وأن تنمية المهارات العقلية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، حيث أن التكامل بين المهارات العقلية والبدنية هو الطريق إلى تطوير المهارات الحركية والارتقاء بمستوي الأداء (٢ : ١٦٦).

ويرى محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) أن المهارات النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية إلا إذا تعلمها وتدرّب عليها لدرجة الإتقان، وينطبق ذلك أيضاً على المهارات النفسية فلن يستطيع اللاعب إتقانها إلا إذا تعلمها وتدرّب عليها.

ويستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية Psychological Skills Training للإشارة إلى العملية التي يتم في غضون تعليم وتدريب المهارات النفسية في إطار عملية التدريب العقلي Mental Training، والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوي الأداء لدى اللاعب الرياضي (٣ : ١٩٢، ١٩٣).

ويضيف جوهان فالبي Johan Fallby (٢٠٠٣): أن تدريب المهارات النفسية بصورة منتظمة كان له تأثيراً إيجابياً على نتائج اللاعبين الأولمبيين المشاركين في دورة سيدني ٢٠٠٠م، حيث مكنتهم من القدرة على مواجهة المشاكل بحالة مزاجية أفضل ووضع الأهداف والثقة بالنفس قبل وأثناء المنافسات (٤ : ٥٦).

ويرى أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): أن المهارات الأساسية لبرنامج تدريب المهارات النفسية تتمثل في مهارات التصور العقلي، تنظيم الطاقة النفسية، مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف، ويتوقع

وجود علاقة وثيقة بين تلك المهارات وأن التحسن في إحداها يتبعه تحسن في المهارات النفسية الأخرى (٥ صفحة ٨١).

ويشير محمد العربي شمعون (١٩٩٦) إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترجاع العقلي يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة (٢ صفحة ٣٦٢).

وقد أشار أسامة كامل راتب (١٩٩٥) أنه في المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بأداء الفرد وتؤثر على أدائه، وقد يكون هذا التأثير إيجابياً ويدفعه لبذل المزيد من الجهد أو سلبياً تعوق الأداء فتوتر مستوى قدراته أو مهاراته وكذلك علاقته مع الآخرين (٦ صفحة ١٥٧).

ويعتبر القلق بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد الجسمية والنفسية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها، وقد يؤدي القلق الزائد إلى فقدان التوازن النفسي Homeostasis، الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي، وكذلك استعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة (٧ صفحة ٣٧٩).

وتتمثل مشكلة البحث في مدى تأثير التدريب على المهارات العقلية لدى السباحين بدلالة القلق حيث انه وجد في الآونة الأخيرة وخاصة في مجال رياضة السباحة ظهور الانسحاب المبكر من الرياضة عامة ومن السباحة خاصة نتيجة كثرة الضغوط الواقعة على اللاعب في هذه الرياضة ورأى الباحث انه من الأهمية الاهتمام بالتدريب على المهارات العقلية وتطويرها وكيفية مساهمة هذه المهارات التي سيكتسبها اللاعب في تطوير أدائه وتحقيق المستوى الرقمي المطلوب فلا يكون كل الاهتمام بالبرنامج التدريبي والاحمال وتطبيقه على اللاعبين فقط وانما في عصر التطور الرياضي عامة واهتمام العلماء والمهتمين بمجال علوم الرياضة بعلم النفس الرياضي وان له الدور الأكبر في تحقيق الإنجازات الرياضية والمستوى الرقمي المطلوب خاصة في رياضة مثل رياضة السباحة، لذا توجه الباحث لدراسة هذه المشكلة لما لها من أثر فعال وملومس في تقدم السباحين في جمهورية مصر العربية في الآونة الأخيرة.

## ثانياً: هدف البحث

### يهدف البحث إلى التعرف على:

- ١- التعرف على معدلات القلق لدى لاعبي السباحة.
- ٢- كيفية التغلب على معدلات القلق عن طريق التدريب على المهارات العقلية.



٣- التعرف على نسب التحسن في مستوى الأداء والانجاز لدى لاعبي السباحة على المهارات العقلية.

### تساؤلات البحث:

- ١- ماهي حالات القلق التي يتعرض لها لاعبي السباحة؟
- ٢- ماهي الآليات التي يمكن اتباعها للتغلب على القلق من خلال التدريب على المهارات العقلية.
- ٣- ماهي نسب التحسن في مستوى الأداء والانجاز لدى لاعبي السباحة بعد التدريب على المهارات العقلية.

### المصطلحات المستخدمة في البحث:

١- **التنبؤ Forecasting** يعرفه محمد صبحي حسانين بأنه: عملية تكهن وتوقع لما سيحدث في المستقبل " (١١ : ١١٢)

٢- **المهارات العقلية (النفسية) The definition of psychological skills**: هي قدرة عقليه يمكن تعلمها واتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب وتتضمن كلاً من مهارات الاسترخاء والتصور العقلي، والانتباه، دافعية الانجاز، والثقة بالنفس (٨) : (١٩٣).

٣- **القلق Anxiety**: ويذكر عبد السلام عبد الغفار: أن القلق بصفة عامة خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديداً واضحاً (٩ : ٢١).

### خامساً: إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

#### مجتمع وعينة البحث:

#### مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي في لاعبي السباحة.

#### عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٢٥٠) سباح، تم إجراء الدراسة الأساسية علي عينة قوامها (٢٠٠) سباح، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٥٠) سباح، من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

## جدول (١)

### توصيف عينة البحث

الدراسة الأساسية			الدراسة الاستطلاعية			نادي قارون الرياضي
فريق	فريق	فريق	فريق	فريق	فريق	
٢٠٠٦/٢٠٠٥	٢٠٠٩/٢٠٠٨	٢٠١١/٢٠١٠	٢٠٠٦/٢٠٠٥	٢٠٠٩/٢٠٠٨	٢٠١١/٢٠١٠	
٥٩	٨٤	٥٧	١٠	٢٠	٢٠	
٢٠٠			٥٠			المجموع

### أسباب اختيار العينة:

راعي الباحث في اختيار العينة ما يلي:

- أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من لاعبي السباحة.
- أن تكون العينة ممثلة لجميع لاعبي السباحة.

### أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث في جمع البيانات: -

- مقياس الحاجة الي التدريب للاعبي السباحة "اعداد الباحث"
- مقياس المهارات العقلية للاعبي السباحة "اعداد الباحث"
- مقياس القلق للاعبي السباحة "اعداد محمد حسن علاوي" وينقسم الي صورتين وهما:-
  - قائمة الاتجاهات نحو السباحة .
  - قائمة المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء .

### خطوات بناء مقياس الحاجة الي التدريب للاعبي السباحة "اعداد الباحث":

- ١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالحاجة الي التدريب ومراجعة قوائم ومقاييس الحاجة الي التدريب.
- اقتراح عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور: قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص ، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس الحاجة الي التدريب للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم

تعديل صياغتها بما يتناسب مع لاعبي السباحة ، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات ، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٢٠) عبارة. مرفق (٣) وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
  - ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
  - أن تكون العبارة تؤيد موضوع الحاجة الي التدريب.
  - ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.
- عرض العبارات على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي للعبارات: قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:
- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
  - حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.
- إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة : قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٢٠) عبارة حيث قام الباحث استبعاد العناوين الدالة. مرفق (٤)

خطوات بناء مقياس المهارات العقلية للاعبين السباحة "اعداد الباحث":

- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالمهارات العقلية ومراجعة قوائم ومقاييس المهارات العقلية .
  - تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس المهارات العقلية من خلال المسح المرجعي ، وقد بلغ عددها خمسة محاور وهي:
- القدرة علي الاسترخاء .
  - تنظيم الطاقة النفسية .
  - ادارة الضغوط النفسية .
  - مهارات الانتباه .
  - مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف .

**نتائج الدراسة :**

تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديري لدرجة عينة البحث على عبارات استبيان (المهارات العقلية) .



يتضح من جدول التالي وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (القدرة على الاسترخاء) لاستبتيان (المهارات العقلية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا ٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن الاهمية النسبية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٨.١٧% ، ٩٢.٥٠%).

ورصدت نتائج ذلك في الجداول التالية:



## جدول (٢)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الاول (القدرة على الاسترخاء)

ن=٢٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أميل الى التغيير في حياتي	١٥٦	٧٨.٠٠	١٧	٨.٥٠	٢٧	١٣.٥٠	٨٨.١٧	٥٢٩	١٨٠.٣١
٢	اشعر بنوبات من القلق	١٥٥	٧٧.٥٠	٢٣	١١.٥٠	٢٢	١١.٠٠	٨٨.٨٣	٥٣٣	١٧٥.٥٧
٣	لدي وقت للاسترخاء والراحة قبل النوم	١٤٩	٧٤.٥٠	٣١	١٥.٥٠	٢٠	١٠.٠٠	٨٨.١٧	٥٢٩	١٥٣.٤٣
٤	خالى من العصبية او النرفزة الشديدة	١٥٦	٧٨.٠٠	٢٣	١١.٥٠	٢١	١٠.٥٠	٨٩.١٧	٥٣٥	١٧٩.٥٩
٥	تنتابني نوبات من الصداع	١٦٤	٨٢.٠٠	١٨	٩.٠٠	١٨	٩.٠٠	٩١.٠٠	٥٤٦	٢١٣.١٦
٦	أقوم بهز رجلي او طرفعة اصابعي او قضم اظافري	١٦٨	٨٤.٠٠	١٦	٨.٠٠	١٦	٨.٠٠	٩٢.٠٠	٥٥٢	٢٣١.٠٤
٧	اشعر بالتوتر عندما اجلس على مقعد لفترة طويلة	١٧٠	٨٥.٠٠	١٤	٧.٠٠	١٦	٨.٠٠	٩٢.٣٣	٥٥٤	٢٤٠.٢٨
٨	ينتابني التوتر ولا يمكنني التخلص منه	١٦٤	٨٢.٠٠	١٧	٨.٥٠	١٩	٩.٥٠	٩٠.٨٣	٥٤٥	٢١٣.١٩
٩	استيقظ منتعش بعد ان أخذ غفوة اثناء النوم	١٥٥	٧٧.٥٠	٢١	١٠.٥٠	٢٤	١٢.٠٠	٨٨.٥٠	٥٣١	١٧٥.٦٣
١٠	يمكنني التركيز في موضوع واحد فقط	١٦٧	٨٣.٥٠	١٦	٨.٠٠	١٧	٨.٥٠	٩١.٦٧	٥٥٠	٢٢٦.٥١
١١	اشغل بالي بأشياء أخرى اثناء ممارسة نشاط او هواية محببة لي	١٥٩	٧٩.٥٠	٢٠	١٠.٠٠	٢١	١٠.٥٠	٨٩.٦٧	٥٣٨	١٩١.٨٣
١٢	استيقظ منتعش في الصباح	١٦٥	٨٢.٥٠	١٨	٩.٠٠	١٧	٨.٥٠	٩١.٣٣	٥٤٨	٢١٧.٥٧
١٣	يسهل على النوم ليلاً	١٧٠	٨٥.٠٠	١٥	٧.٥٠	١٥	٧.٥٠	٩٢.٥٠	٥٥٥	٢٤٠.٢٥
١٤	استطيع ان انسى همومي عندا اذهب للنوم ليلاً	١٥٥	٧٧.٥٠	٢٨	١٤.٠٠	١٧	٨.٥٠	٨٩.٦٧	٥٣٨	١٧٦.٤٧
١٥	يمكنني القيام بحركات بسيطة لإزالة التوتر حتى استطيع النوم	١٦٥	٨٢.٥٠	١٧	٨.٥٠	١٨	٩.٠٠	٩١.١٧	٥٤٧	٢١٧.٥٧

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (القدرة على الاسترخاء) لاستبيان (المهارات العقلية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا

المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥، كما اتضح أن الأهمية النسبية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٨.١٧% ، ٩٢.٥٠%) .

### جدول (٣)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الثاني (تنظيم الطاقة النفسية)

ن=٢٠٠

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	٢كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أستطع التحكم في انفعالاتي اثناء المنافسة	١٦٥	٨٢.٥٠	١٦	٨.٠٠	١٩	٩.٥٠	٩١.٠٠	٥٤٦	٢١٧.٦٣
٢	أفقد السيطرة على هدوئي قبل المنافسة	١٦٣	٨١.٥٠	١٦	٨.٠٠	٢١	١٠.٥٠	٩٠.٣٣	٥٤٢	٢٠٨.٩٩
٣	أنترفز بشكل كبير عند شعوري بالتعب	١٦٦	٨٣.٠٠	١٥	٧.٥٠	١٩	٩.٥٠	٩١.١٧	٥٤٧	٢٢٢.١٣
٤	أفكر في أدائي المهاري أثناء التدريب أو المنافسة واعمل على تطويره بشكل مستمر	١٦٣	٨١.٥٠	٢٠	١٠.٠٠	١٧	٨.٥٠	٩١.٠٠	٥٤٦	٢٠٨.٨٧
٥	أنظم جهدي لأداء نهاية جيدة للسباق	١٦٧	٨٣.٥٠	١٥	٧.٥٠	١٨	٩.٠٠	٩١.٥٠	٥٤٩	٢٢٦.٥٧
٦	أحاول المحافظة على هدوئي في المنافسات الصعبة	١٦٥	٨٢.٥٠	١٧	٨.٥٠	١٨	٩.٠٠	٩١.١٧	٥٤٧	٢١٧.٥٧
٧	اشعر بالارتباك عند مواجهة الخصوم الأقوياء	١٥٩	٧٩.٥٠	٢١	١٠.٥٠	٢٠	١٠.٠٠	٨٩.٨٣	٥٣٩	١٩١.٨٣
٨	استطيع توزيع جهدي على مجريات السباق	١٦٤	٨٢.٠٠	١٧	٨.٥٠	١٩	٩.٥٠	٩٠.٨٣	٥٤٥	٢١٣.١٩
٩	أنتكر كافة توجيهات المدرب أثناء المنافسة	١٥٩	٧٩.٥٠	٢٠	١٠.٠٠	٢١	١٠.٥٠	٨٩.٦٧	٥٣٨	١٩١.٨٣
١٠	صراخ الجمهور يثيرني ويمعني من التركيز على أدائي	١٦٨	٨٤.٠٠	١٣	٦.٥٠	١٩	٩.٥٠	٩١.٥٠	٥٤٩	٢٣١.٣١
١١	أفكر دائما بضرورة الأداء الجيد حتى انقضاء وقت السباق	١٦٦	٨٣.٠٠	١٦	٨.٠٠	١٨	٩.٠٠	٩١.٣٣	٥٤٨	٢٢٢.٠٤
١٢	في السباقات المهمة لا أثق بقدارتي على الأداء الجيد	١٦٥	٨٢.٥٠	١٩	٩.٥٠	١٦	٨.٠٠	٩١.٥٠	٥٤٩	٢١٧.٦٣
١٣	يهمني جدا الأداء بأقصى طاقتي إذا كان خصمي قويا	١٦٥	٨٢.٥٠	١٧	٨.٥٠	١٨	٩.٠٠	٩١.١٧	٥٤٧	٢١٧.٥٧
١٤	تشجيع المدرب يزيد كفاحي واجتهادي لتحقيق المستوى الأمثل	١٤٩	٧٤.٥٠	٢١	١٠.٥٠	٣٠	١٥.٠٠	٨٦.٥٠	٥١٩	١٥٣.١٣
١٥	أستطع بذل كل طاقتي حتى إذا كان السباق مهم	١٦٣	٨١.٥٠	١٨	٩.٠٠	١٩	٩.٥٠	٩٠.٦٧	٥٤٤	٢٠٨.٨١

٢١٣.٢٨	٩١.٣٣	٥٤٨	٨.٠٠	١٦	١٠.٠٠	٢٠	٨٢.٠٠	١٦٤	أحاول التفوق على خصمي على الرغم من مستواه الجيد	١٦
٢١٣.١٩	٩١.١٧	٥٤٧	٨.٥٠	١٧	٩.٥٠	١٩	٨٢.٠٠	١٦٤	لا بد وان اتألق في التدريب والمنافسات	١٧
١٧٩.٦٨	٨٩.٣٣	٥٣٦	١٠.٠٠	٢٠	١٢.٠٠	٢٤	٧٨.٠٠	١٥٦	افقد السيطرة على هدؤي قبل المنافسة عندما لعب مع خصوم أقوياء	١٨
١٨٣.٦١	٨٩.٣٣	٥٣٦	١٠.٥٠	٢١	١١.٠٠	٢٢	٧٨.٥٠	١٥٧	أتعصب بشكل كبير عند شعوري بالتعب	١٩

٢٤ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (تنظيم الطاقة النفسية) لاستبيان (المهارات العقلية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن الاهمية النسبية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٦.٥٠%، ٩١.٥٠%) .

#### جدول (٤)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الثالث (ادارة الضغوط النفسية)

ن = ٢٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديري	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	أفقد مستواي الحقيقي أثناء الأوقات الحرجة في السباق	٨٠.٥٠	١٦١	٩.٥٠	١٩	١٠.٠٠	٢٠	٩٠.١٧	٥٤١	٢٠٠.٢٣
٢	أهدئ نفسي عند شعوري بالضغط أثناء السباق	٨٢.٠٠	١٦٤	٩.٠٠	١٨	٩.٠٠	١٨	٩١.٠٠	٥٤٦	٢١٣.١٦
٣	أؤدي أفضل ما أمتلك عند زيادة الضغط أثناء السباق	٧٩.٥٠	١٥٩	١٠.٠٠	٢٠	١٠.٥٠	٢١	٨٩.٦٧	٥٣٨	١٩١.٨٣
٤	أشعر بالارتباك عند مواجهة جمهور كبير أثناء السباق	٧٤.٠٠	١٤٨	١٧.٥٠	٣٥	٨.٥٠	١٧	٨٨.٥٠	٥٣١	١٥١.٢٧
٥	أؤدي أفضل ما عندي عند شعوري بالمزيد من الضغط أثناء السباق	٦٤.٠٠	١٢٨	٨.٥٠	١٧	٢٧.٥٠	٥٥	٧٨.٨٣	٤٧٣	٩٥.٤٧
٦	أصبح عصبي جدا عند عدم أدائي أفضل ما عندي خلال السباق	٨٣.٠٠	١٦٦	٨.٠٠	١٦	٩.٠٠	١٨	٩١.٣٣	٥٤٨	٢٢٢.٠٤
٧	أشعر أن حالتي النفسية تتغير إلى الأسوأ بسهولة أثناء السباق	٨١.٥٠	١٦٣	٨.٥٠	١٧	١٠.٠٠	٢٠	٩٠.٥٠	٥٤٣	٢٠٨.٨٧
٨	أشعر بالقدرة على تحمل الضغط خاصة قبل بداية السباق بقليل	٧٩.٥٠	١٥٩	١٠.٥٠	٢١	١٠.٠٠	٢٠	٨٩.٨٣	٥٣٩	١٩١.٨٣
٩	أنتوتر عند رؤية أسرتي وجيراني	٧٩.٥٠	١٥٩	١١.٥٠	٢٣	٩.٠٠	١٨	٩٠.١٧	٥٤١	١٩٢.٠١

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديري	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
	لأدائي أثناء السباق									
١٠	أواجه صعوبات الانتقال من بلد إلى بلد آخر من أجل السباق	٨٣.٥٠	١٨	٩.٠٠	١٥	٧.٥٠	١٥	٩٢.٠٠	٥٥٢	٢٢٦.٥٧
١١	أشعر بالتثقت عند إعطاء المدرب تعليماته لي أثناء السباق	٨٢.٥٠	١٥	٧.٥٠	٢٠	١٠.٠٠	٢٠	٩٠.٨٣	٥٤٥	٢١٧.٧٥
١٢	أتوتر بسرعة عند الإحساس بظلم تحكيمي	٧٦.٠٠	١٧	٨.٥٠	٣١	١٥.٥٠	٣١	٨٦.٨٣	٥٢١	١٦٥.٣١
١٣	أشعر بالرهبة في الأوقات الأولى في السباق	٧٩.٥٠	٢٢	١١.٠٠	١٩	٩.٥٠	١٩	٩٠.٠٠	٥٤٠	١٩١.٨٩
١٤	أستطيع الثبات في مجرى أمور حياتي	٨٢.٥٠	٢٠	١٠.٠٠	٢٠	٧.٥٠	١٥	٩١.٦٧	٥٥٠	٢١٧.٧٥
١٥	أقبل رأي مدربي عندما يخبرني بأنني لن أشارك في السباق القادمة	٧٩.٠٠	١٩	٩.٥٠	٢٣	١١.٥٠	٢٣	٨٩.١٧	٥٣٥	١٨٧.٨١
١٦	أقبل الأمر عند إصابتي أثناء السباق	٧٨.٥٠	٢٠	١٠.٠٠	٢٠	١١.٥٠	٢٣	٨٩.٠٠	٥٣٤	١٨٣.٦٧
١٧	أفعل بشدة عندما أتوقع خسارتي في السباق	٧٧.٥٠	٢٨	١٤.٠٠	١٧	٨.٥٠	١٧	٨٩.٦٧	٥٣٨	١٧٦.٤٧
١٨	اتوتر عندما أرى مدربي يفعل كثيرا أثناء التدريب والمنافسة	٧٨.٠٠	٢٣	١١.٥٠	٢١	١٠.٥٠	٢١	٨٩.١٧	٥٣٥	١٧٩.٥٩
١٩	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	٧٠.٥٠	٢٦	١٣.٠٠	٢٦	١٦.٥٠	٣٣	٨٤.٦٧	٥٠٨	١٢٤.٦٩

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (ادارة الضغوط النفسية) لاستبيان (المهارات العقلية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن الاهمية النسبية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٨.٨٣%، ٩٢.٠٠%).

**جدول (٥)**

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الرابع (مهارات الانتباه)

ن=٢٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	٢كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أجد صعوبة في الاستمرار في الانتباه الى المهمات والواجبات	١٦٢	٨١.٠٠	٢١	١٠.٥٠	١٧	٨.٥٠	٩٠.٨٣	٥٤٥	٢٠٤.٦١
٢	استمتع لما يطلب مني	١٦٠	٨٠.٠٠	٢١	١٠.٥٠	١٩	٩.٥٠	٩٠.١٧	٥٤١	١٩٦.٠٣
٣	اجد صعوبة في اتباع التعليمات والاورام	١٥٦	٧٨.٠٠	٢٢	١١.٠٠	٢٢	١١.٠٠	٨٩.٠٠	٥٣٤	١٧٩.٥٦
٤	استطيع تنظيم واجباتي وانشطتي	١٤٥	٧٢.٥٠	٢٦	١٣.٠٠	٢٩	١٤.٥٠	٨٦.٠٠	٥١٦	١٣٨.١٣
٥	اتجنب المهارات والأنشطة التي تحتاج لمجهود ذهني متواصل مثل الواجبات المدرسية والمنزلية	١٥٩	٧٩.٥٠	٢٠	١٠.٠٠	٢١	١٠.٥٠	٨٩.٦٧	٥٣٨	١٩١.٨٣
٦	افقد الأشياء الضرورية لأداء الواجبات والمهمات	١٥٦	٧٨.٠٠	٢١	١٠.٥٠	٢٣	١١.٥٠	٨٨.٨٣	٥٣٣	١٧٩.٥٩
٧	من السهل تشتيت انتباهي	١٥٤	٧٧.٠٠	٢٣	١١.٥٠	٢٣	١١.٥٠	٨٨.٥٠	٥٣١	١٧١.٦١
٨	عادة أنسى	١٤٧	٧٣.٥٠	٢٢	١١.٠٠	٣١	١٥.٥٠	٨٦.٠٠	٥١٦	١٤٥.٨١
٩	اشعر بملل في كثير من الأحيان	١٦٠	٨٠.٠٠	٢١	١٠.٥٠	١٩	٩.٥٠	٩٠.١٧	٥٤١	١٩٦.٠٣
١٠	استطيع البقاء كثيراً في مكان معين في حوض السباحة اثناء التدريب	١٥٩	٧٩.٥٠	٢٢	١١.٠٠	١٩	٩.٥٠	٩٠.٠٠	٥٤٠	١٩١.٨٩
١١	انشغل دائماً في أداء المهارات الصعبة دون اعتبار النتائج	١٦٥	٨٢.٥٠	٢١	١٠.٥٠	١٤	٧.٠٠	٩١.٨٣	٥٥١	٢١٧.٩٣
١٢	اجد صعوبة في تأدية المهارات بشكل هادئ	١٦٩	٨٤.٥٠	١٦	٨.٠٠	١٥	٧.٥٠	٩٢.٣٣	٥٥٤	٢٣٥.٦٣
١٣	اجد نفسي كثير الحركة	١٧٠	٨٥.٠٠	١٧	٨.٥٠	١٣	٦.٥٠	٩٢.٨٣	٥٥٧	٢٤٠.٣٧
١٤	أتكلم كثيراً	١٥٥	٧٧.٥٠	١٣	٦.٥٠	٣٢	١٦.٠٠	٨٧.١٧	٥٢٣	١٧٨.٢٧
١٥	اجويتي سريعة وغالباً خارجة عن موضوع الأسئلة	١٥٨	٧٩.٠٠	١٦	٨.٠٠	٢٦	١٣.٠٠	٨٨.٦٧	٥٣٢	١٨٨.٤٤

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	٢كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١٦	اجد صعوبة في انتظار دوري في أداء المهارة اثناء التدريب	١٥٥	٧٧.٥٠	١٤	٧.٠٠	٣١	١٥.٥٠	٨٧.٣٣	٥٢٤	١٧٧.٧٣
١٧	اقاطع وانظف غالباً على الآخرين	١٥٠	٧٥.٠٠	١٤	٧.٠٠	٣٦	١٨.٠٠	٨٥.٦٧	٥١٤	١٥٩.٨٨

٢كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (مهارات الانتباه) لاستبيان (المهارات العقلية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن الاهمية النسبية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٥.٦٧% ، ٩٢.٨٣%).

#### جدول (٦)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الخامس (مهارات الثقة بالنفس وبناء الاهداف)

ن=٢٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	٢كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أفضل التنافس ضد منافس قوي بدرجة أكبر من آخر ضعيف	١٤٨	٧٤.٠٠	٣٠	١٥.٠٠	٢٢	١١.٠٠	٨٧.٦٧	٥٢٦	١٤٩.٣٢
٢	أعاني من الحديث السلبي مع نفسي قبل وأثناء السباق	١٦٣	٨١.٥٠	١٨	٩.٠٠	١٩	٩.٥٠	٩٠.٦٧	٥٤٤	٢٠٨.٨١
٣	أميل إلى مقارنة نفسي بزملائي في الفريق الواحد	١٥٠	٧٥.٠٠	١٩	٩.٥٠	٣١	١٥.٥٠	٨٦.٥٠	٥١٩	١٥٧.٣٣
٤	أستطيع العودة سريعاً لحالتي الطبيعية عقب أي إخفاق أو خطأ أثناء السباق	١٦٩	٨٤.٥٠	١٣	٦.٥٠	١٨	٩.٠٠	٩١.٨٣	٥٥١	٢٣٥.٨١
٥	أنشغل بما يفكر فيه مدربي عند هبوط مستوى	١٦٣	٨١.٥٠	٢٠	١٠.٠٠	١٧	٨.٥٠	٩١.٠٠	٥٤٦	٢٠٨.٨٧



م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	٢كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
	أدائي أثناء السباق									
٦	أشعر بأنني متقبل الواقع عند حدوث الإخفاق في السباق	١٦٧	٨٣.٥٠	١٣	٦.٥٠	٢٠	١٠.٠٠	٥٤٧	٩١.١٧	٢٢٦.٨٧
٧	أفتقد أهداف أتمسك بها أو أدافع عنها .	١٥٥	٧٧.٥٠	٢٨	١٤.٠٠	١٧	٨.٥٠	٥٣٨	٨٩.٦٧	١٧٦.٤٧
٨	أستطيع تحقيق أهدافي مهما كانت العقبات .	١٦١	٨٠.٥٠	١٥	٧.٥٠	٢٤	١٢.٠٠	٥٣٧	٨٩.٥٠	٢٠٠.٨٣
٩	أتحمس للمشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه	١٥٦	٧٨.٠٠	١٩	٩.٥٠	٢٥	١٢.٥٠	٥٣١	٨٨.٥٠	١٧٩.٨٣
١٠	أبادر بالوقوف بجانب زملائي في الفريق عند مواجهتهم لأي مشكلة	١٦١	٨٠.٥٠	١٥	٧.٥٠	٢٤	١٢.٠٠	٥٣٧	٨٩.٥٠	٢٠٠.٨٣
١١	اهتمامي بنفسى لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر	١٢٥	٦٢.٥٠	٢٨	١٤.٠٠	٤٧	٢٣.٥٠	٤٧٨	٧٩.٦٧	٧٩.٢٧
١٢	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي	١٢٧	٦٣.٥٠	٣٦	١٨.٠٠	٣٧	١٨.٥٠	٤٩٠	٨١.٦٧	٨١.٩١
١٣	أهتم كثيرا بما يجري من حولي من قضايا وأحداث	١١٦	٥٨.٠٠	٥٨	٢٩.٠٠	٢٦	١٣.٠٠	٤٩٠	٨١.٦٧	٦٢.٤٤
١٤	أشعر بالمسئولية تجاه زملائي في الفريق وأبادر بمساعدتهم	٩٧	٤٨.٥٠	٦٠	٣٠.٠٠	٤٣	٢١.٥٠	٤٥٤	٧٥.٦٧	٢٢.٨٧
١٥	أغير قيمي ومبادئى إذا دعت الظروف لذلك	٩٥	٤٧.٥٠	٣٩	١٩.٥٠	٦٦	٣٣.٠٠	٤٢٩	٧١.٥٠	٢٣.٥٣
١٦	أقدر على تنفيذ جميع تعليمات المدرب مهما كانت درجة صعوبتها	١٢٠	٦٠.٠٠	٤٢	٢١.٠٠	٣٨	١٩.٠٠	٤٨٢	٨٠.٣٣	٦٤.١٢
١٧	أعبر عن رأيي بصراحة أثناء اجتماعات الفريق	١٢٦	٦٣.٠٠	٥٢	٢٦.٠٠	٢٢	١١.٠٠	٥٠٤	٨٤.٠٠	٨٥.٩٦
١٨	أمتنع عن إبداء رأيي لمدربي خوفاً من أن	١٣٠	٦٥.٠٠	٤٠	٢٠.٠٠	٣٠	١٥.٠٠	٥٠٠	٨٣.٣٣	٩١.٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	٢٤
		ك	%	ك	%	ك	%			
	ينتقدني									
١٩	أشعر أن قدرتي البدنية والفنية أقل من بعض المنافسين	١٢٦	٦٣.٠٠	٤٢	٢١.٠٠	٣٢	١٦.٠٠	٤٩٤	٨٢.٣٣	٧٩.٩٦
٢٠	أستطيع الحفاظ على ايقاع السباحة أثناء اللحظات الصعبة في السباق	١٢٢	٦١.٠٠	٤٠	٢٠.٠٠	٣٨	١٩.٠٠	٤٨٤	٨٠.٦٧	٦٨.٩٢
٢١	أعتقد أنني قادر على هزيمة أي منافس	١١٦	٥٨.٠٠	٣٦	١٨.٠٠	٤٨	٢٤.٠٠	٤٦٨	٧٨.٠٠	٥٥.٨٤
٢٢	أزيد ثقة في الفوز كلما اقترب ميعاد بدء السباق	١١٦	٥٨.٠٠	٤٠	٢٠.٠٠	٤٤	٢٢.٠٠	٤٧٢	٧٨.٦٧	٥٤.٨٨
٢٣	أستمر في قمة مستواي لفترات طويلة من السباق	٩٢	٤٦.٠٠	٦٠	٣٠.٠٠	٤٨	٢٤.٠٠	٤٤٤	٧٤.٠٠	١٥.٥٢

٢٤ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (مهارات الثقة بالنفس وبناء الاهداف) لاستبيان (المهارات العقلية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥، كما اتضح أن الاهمية النسبية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧١.٥٠% ، ٩١.٨٣%).

### النتائج والتوصيات:

#### اولاً: النتائج:

في ضوء أهداف البحث وحدود العينة المستخدمة وتساؤلاته أمكن الباحث استخلاص ما يلي:

١. يوجد معدلات قلق لدى لاعبي السباحة وكان يصعب التغلب عليها.
٢. التغلب على معدلات القلق عن طريق التدريب على المهارات العقلية.
٣. يوجد نسب تحسن في مستوى الأداء والانجاز الرقمي لدى لاعبي السباحة بعد التدريب على المهارات العقلية.



٤. المهارات العقلية والتدريب عليها تعتبر من أهم الآليات التي يمكن اتباعها للتغلب على القلق من خلال التدريب على المهارات العقلية.

#### ثانياً: التوصيات:

انطلاقاً من مشكلة البحث وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث واستناداً إلى الاستخلاصات، فإن الباحث يقدم التوصيات الآتية:

- ١- ضرورة بث ثقافة اهتمام مدربي السباحة بجميع المسابقات باختلاف أنواعها وعدم ترسيخ معلومات خاطئة لدى اللاعبين والمدربين والأسرة للاهتمام بمسابقة واحدة فقط لشهرتها وكثرة المنافسات بها.
- ٢- بناء مقياسي التنبؤ بالحاجة ومقياس المهارات العقلية للسباحين ليتناسب مع متطلبات هذه المرحلة.
- ٣- عمل دورات تدريبية لمدربي السباحة لكيفية تدريب اللاعبين على المهارات العقلية.
- ٤- الاهتمام بتنمية الجوانب النفسية للمدربين أولاً ومن ثم السباحين بنفس قدر اهتمامنا بتنمية المهارات الفنية لديهم.
- ٥- استبعاد المدربين الذين يعملون في مجال السباحة غير الحاصلين على مؤهل تخصصي او دورات تدريبية في مجال رياضة السباحة.

#### المراجع

##### أولاً: المراجع باللغة الأجنبية:

- ١- مصطفى حسين باهي (٢٠٠٤): المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٢- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- محمد حسن علاوي (٢٠١٨): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠٧): علم النفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- محمد حسن علاوي (٢٠٠٩): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.



- ٧- أحمد محمود إبراهيم (١٩٩١): تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من ١٠-١٢ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.
- ٨- عبد السلام عبد الغفار (٢٠٠٧): مقدمة في الصحة النفسية، دار الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٩- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤): التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- فؤاد البهي السيد (٢٠١٤): علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة.

### ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- ١١- **Johan Fallby** (٢٠٠٣): Evaluating mental skills training and preparation of Olympic athletes. Exercise and sport psychology Reinhardt stelter compenhagen, ٢٢-٢٧, july, pp. ٥٦.
- ١٢- **D.L, and Sonig, A.k Harentt** (١٩٩١): Statistical Methods for Business and economics: Addison Westey.
- ١٣- **M Hamburg** (١٩٩١): Statistical Analysis for decision making.: San Diego Harcourt Brace Jovanovich.