

ملخص البحث باللغة العربية

بناء مقياس المهارات النفسية لدى ناشئ السباحة

الباحث/ محمد عزام عبد المحسن

استهدف هذا البحث : إلى التعرف على مستوى المهارات النفسية لدى ناشئ السباحة. :
إستخدم الباحث المنهج التجريبي التصميم الوصفي وذلك لملائمته طبيعة هذه الدراسة مجتمع
البحث :أشتمل مجتمع البحث على مبتدئين أكاديمية السباحة بنادى دلمون الرياضي و الذين
تتراوح أعمارهم ما بين (٩ : ١٢) سنوات وعددهم (١٢٥) مبتدئ وتم تحديدهم عمدياً .

وبعد جمع البيانات والمعالجات الاحصائية والنتائج التى توصل اليها الباحث امكن التواصل الى

الاستخلاصات والتوصيات الاتية :

- أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الاراء حول أبعاد المقياس المهارات النفسية (٦)
أبعاد والاتفاق حول محتوى العبارات (٤٨) عبارة
- فاعلية المقياس الذي تم بناؤه في الدراسة الحالية لقياس المهارات النفسية لدى ناشئ
السباحة.
- اوضحت النتائج ان ناشئ السباحة يتميزون المهارات النفسية بدرجة جيدة.
- الاهتمام بإقامة دورات تخصصية للناشئين للتدريب على المهارات النفسية مثل (تركيز
الانتباه، التصور البصري، إدارة الضغوط) .
- الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من بداية التدريب جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني
والمهاري والخططي لرفع مستوى الأداء المهاري لناشئ السباحة.

الكلمات الكاشفة:

المهارات النفسية - ناشئ السباحة - أكاديمية السباحة بنادى دلمون الرياضي

Building a measure of psychological skills for swimming juniors

Researcher/ Mohamed Azzam Abdel Mohsen

The aim of this research: to identify the level of psychological skills of swimming juniors The researcher used the experimental method, descriptive design, due to its suitability to the nature of this study Research community: The research community included swimming academy beginners at Dilmun Sports Club, whose ages ranged between (9:12) years and their number was (125.)

After collecting the data and statistical treatments and the results reached by the researcher, it was possible to contact the The following conclusions and recommendations:

- The results of the arbitrators' sincerity showed the agreement of opinions about the dimensions of the psychological skills scale (6) dimensions and the agreement about the content of the statements (48) statements
- The effectiveness of the scale that was built in the current study to measure the psychological skills of swimming juniors.
- The results showed that swimming juniors are characterized by good psychological skills.
- Interest in holding specialized courses for young people to train in psychological skills such as (focusing attention, visual perception, stress management) 0

attention to developing psychological skills from the beginning of training along with physical, skill and planning preparation to raise the level of skill performance for swimming juniorsof (28.24%).

revealing words:

psychological skills - swimming juniors - Swimming Academy at Delmon Sports Club

بناء مقياس المهارات النفسية لدى ناشئ السباحة

الباحث/ محمد عزام عبد المحسن

مقدمة البحث :

من المعتقدات الرئيسية في علم النفس الرياضي أن المهارات النفسية تعتبر محددات مهمة للأداء الرياضي ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات وتعد المهارات النفسية هي احد العوامل النفسية التي يحتاجها اللاعب باستمرار لمعرفة مستوى قدرته واستعداداته النفسية ويرتبط التقدم الرياضي بتحسين مستوى هذه المهارات ومن ثم الاهتمام بتطوير وتعبئة جميع عناصر ومقومات النجاح عند اللاعب أو الرياضي ويأتي ذلك من خلال التعرف على القدرات الواسعة لكثير من الرياضيين في تنظيم وتهيئة انفسهم على مواجهة الضغوط والتركيز الجيد والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدي بصورة واقعية فضلا عن تمتعهم بالمقدرة على التوافق النفسي وهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة ويشير بوراس Booras (٢٠٠١) إلى أن المهارات النفسية "العقلية" وخاصة مهارة الاسترخاء والتصور العقلي والانتباه تلعب دوراً هاماً في الوصول إلى المستويات العليا في المجال الرياضي. (١٢ : ١٢)

ويشير أسامة راتب (٢٠٠٠م) إلى أن تدريب المهارات النفسية ليس بالشيء السحري، أو البرامج سريعة المفعول والتأثير، ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدراً للاستمتاع. (٩٥ : ٢)

وقد تناول العديد من الباحثين مكونات المهارات النفسية حيث يقترح رينر مارتنر نقلا عن محمد علاوى (٢٠٠٢) أن برنامج تدريب المهارات النفسية يجب أن يتضمن (التصور العقلي، إدارة الطاقة النفسية، إدارة الضغوط، الانتباه، بناء الأهداف) بينما يراها محمد علاوى (مهارات التصور العقلي، مهارات تركيز الانتباه، مهارة الاسترخاء) (١٠ : ١٩٥، ١٩٣).

ويشير محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) إلى أن المهارات النفسية الواجب تنميتها في البرامج التدريبية هي (مهارات التصور العقلي، مهارات تركيز الانتباه، الاسترخاء، الاسترجاع العقلي) (٩ : ٣٦٢).

ويوضح إبراهيم عبدربه (٢٠٠٦م) أهم مكونات المهارات النفسية وذلك من خلال دراسة تاريخية تحليلية لأكثر من ٦٩ دراسة وبحث عربي وأجنبي واستخلص منها أن أكثر المهارات النفسية دراسةً في المجال الرياضي وعلى مدى ٣٠ عاماً هي كالتالي (التصور العقلي، إدارة الطاقة النفسية، إدارة الضغوط، الانتباه، بناء الأهداف، الثقة بالنفس) (١ : ١٣) وهي تعبر عن السلوكيات والأداءات الذكية للفرد والتي تنشأ من اتجاهات وقيم ومهارات الفرد التي تتشكل من خبراته ومن المواقف التي يتعرض لها خلال مسيرة حياته، فيختار الفرد العادات التي تتناسب والتي تعمل على تغلبه على العوائق التي تواجهه، ومن ثم يعمل على المداومة عليها في المواقف المشابهة، وهذا يتيح الفرصة امامه للإبداع في السلوك وفي التفكير. ومن أنواع التفكير المكتسبة والتي تتطور من خلال التدريب والمهتم بها في الماضي والحاضر التفكير الناقد، وقد اهتم التربويون بدراسة وتدريب مهارات هذا النوع من التفكير لما له من أهمية كبيرة في إكساب الأفراد (بغض النظر عن أعمارهم وقدراتهم العقلية) مهارات تعليمية وحياتية تعمل على تطوير التفكير لديهم، وانطلاقهم نحو الإبداع والاستكشاف، حيث يرى (الحلاق، ٢٠١٠م) أنها مهارة توجه الفرد للسلوك المبني على تحليل المواقف والتعمق في أسبابها، ضمن خطوات تأملية تتسجم مع المنطق. ومن هنا نرى الترابط بين عادات العقل والتفكير الناقد حيث تمثل تلك العادات ركيزة هامة للذكاء، لأن ممارسة الفرد لها يعمل على تطوير ذكاء لتوجيهها والتحكم بها، فيرفع من مستوى هذه العادات ويجعلها عملية أكثر منها نظرية. (٥ : ٤٢)

وتعد رياضة السباحة اليوم من الفعاليات والرياضات الأكثر شمولاً وانتشاراً في دول العالم لما لها من شعبية واسعة واهتمام كبير بين الفئات العمرية كافة، ولقد شهدت رياضة السباحة تطوراً كبيراً وملحوظاً في حقبات متسلسلة من القرنين الماضي والحالي، في تسجيل الأرقام القياسية المتطورة لأنواع السباحة، والذي جاء نتيجة لاستخدام طرائق ووسائل علمية وتقنيات حديثة والاعتماد على أحدث العلوم التطبيقية في تطوير مستوى الأداء ومنها علم البايوميكانيك، العلم الذي يهتم بدراسة حركات الإنسان وتحليلها تحليلاً كميّاً ونوعياً لزيادة كفاءة الحركة الإنسانية، والتعرف على أسباب الحركة وظواهرها . (٦ : ١٠)

ثانياً: مشكلة البحث:

يتضح من خلال الدراسات المرجعية ومن خلال عمل الباحث كمدرّب سباحة للناشئين لاحظ عدم الاهتمام بأهمية المهارات النفسية لدى ناشئ السباحة، والحاجة إلى البحث فيها فقد لوحظ من الدراسات المرجعية أن المهارات النفسية تلعب دوراً مهماً في تطوير مهارات التفكير،



واكتساب الخبرة، والاتجاه نحو التعلم ، وهذا البحث يضيف إلى جسم المعرفة العلمية جوانب مهمه كونه يتناول بناء مقياس المهارات النفسية لدى ناشئ، فتم في هذا البحث الكشف عن المهارات النفسية حيث لوحظ من خلال مراجعة الدراسات المرجعية ندرة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الدراسة .

١- ثالثاً : هدف البحث : يهدف البحث إلى التعرف على مستوى المهارات النفسية لدى ناشئ السباحة.

١- رابعاً: فروض البحث : ما هي مستوى المهارات النفسية لدى ناشئ السباحة ؟

خامساً : مصطلحات البحث :

المهارات النفسية :هي برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء واتقانه فضلاً عن جعل الممارسة الرياضية مصدراً للاستمتاع. (٢ : ٨١)

سادساً : الدراسات المرجعية :

- دراسة عباس عبد الزهرة حسن (٢٠١٧م) (٤) : بعنوان " المهارات النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز للاعبى كرة القدم بالصالات " ويهدف البحث إلي التعرف على المهارات النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز للاعبى كرة القدم بالصالات , وقد تم استخدام المنهج الوصفي, بعينة قوامها (٨٦) للاعبى كرة القدم بالصالات, وكانت أهم النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المهارات النفسية ودافعية الانجاز للاعبى كرة القدم بالصالات .
- دراسة جابر رشاد خليل (٢٠١٦م) (٣) : بعنوان " السمات الشخصية للمدرّب وعلاقتها ببعض المهارات النفسية للاعبى كرة القدم " ويهدف البحث إلي التعرف على السمات الشخصية للمدرّبين المؤثرة في بعض المهارات النفسية للاعبى كرة القدم, وقد تم استخدام المنهج الوصفي , بعينة قوامها (٩١) لاعب من لاعبي كرة القدم, وكانت أهم النتائج وجود معاملات ارتباط بين السمات الشخصية للمدرّب والمهارات النفسية للاعبى كرة القدم، وأن السمات الشخصية للمدرّب الرياضي (غير ذكي اجتماعياً، لا يتحمل المسؤولية، متعاطف، غير طموح) يسهموا في مهارة (القدرة على التصور).
- دراسة محمد السيد شاكر عباس(٢٠١٦م) (٧) : بعنوان " تأثير برنامج نفسى مقترح لبعض المهارات النفسية على انخفاض مستوى السلوك العدوانى لدى ناشئ كرة القدم " ويهدف البحث إلي التعرف على تأثير برنامج نفسى مقترح لبعض المهارات النفسية على انخفاض مستوى السلوك العدوانى لدى ناشئ كرة القدم, وقد تم استخدام المنهج الوصفي , بعينة قوامها (٨٦)



ناشئ كرة القدم، وكانت أهم النتائج أن البرنامج النفسى المقترح لبعض المهارات النفسية له تأثير ايجابى وواضح على انخفاض مستوى السلوك لدى ناشئ كرة القدم .

سادبعا : إجراءات البحث

منهج البحث : إستخدم الباحث المنهج التجريبي التصميم الوصفي وذلك لملائمته طبيعة هذه الدراسة **مجتمع البحث :**أشتمل مجتمع البحث على مبتدئين أكاديمية السباحة بنادى دلمون الرياضي و الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٩ : ١٢) سنوات وعددهم (١٢٥) مبتدئى وتم تحديدهم عمدياً . **عينة البحث:**قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٣٥٠) ناشئى , تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها(٣٠٠) ناشئى ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها(٥٠) ناشئى من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

جدول (١)

توصيف العينة

العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية	العينة الكلية
٥٠	٣٠٠	٣٥٠

أسباب اختيار العينة: راعي الباحث في اختيار العينة ما يلي : أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي حيث قام باختيار من مختلف ناشئى السباحة و أن تكون العينة ممثلة لجميع ناشئى السباحة.

ثامنا : أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث في جمع البيانات :-مقياس المهارات النفسية لناشئى السباحة "اعداد الباحث".
خطوات بناء مقياس المهارات النفسية لناشئى السباحة "اعداد الباحث":مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالمهارات النفسية ومراجعة قوائم ومقاييس المهارات النفسية , تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس المهارات النفسية من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها ستة محاور وهى:-

- (١) القدرة على التصور .
- (٢) القدرة على الاسترخاء .
- (٣) القدرة على التركيز والانتباه .
- (٤) القدرة على مواجهة القلق .
- (٥) الثقة بالنفس .

(٦) دافعية الانجاز .

- تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس المهارات النفسية لناشئي السباحة ، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والسباحة.

- عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء :

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم ستة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك

لعرضها على الخبراء .

جدول (٢) رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس

المهارات النفسية لناشئي السباحة

(ن = ١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	القدرة على التصور	١٠	٪١٠٠
٢	القدرة على الاسترخاء	٨	٪٨٠
٣	القدرة على التركيز والانتباه	١٠	٪١٠٠
٤	القدرة على مواجهة القلق	٧	٪٧٠
٥	الثقة بالنفس	٩	٪٩٠
٦	دافعية الانجاز	١٠	٪١٠٠

يتضح من جدول (٢) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس المهارات النفسية لناشئي السباحة تراوحت (٧٠٪، ١٠٠٪) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، وذلك ارتضى ٦ محاور .

اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور: قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس المهارات النفسية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع ناشئي السباحة ، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٤٨) عبارة.

وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
 - ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
 - أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع المهارات النفسية لناشئي السباحة.
 - ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.
- ◀ عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور: قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولى على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:
- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
 - مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
 - حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.
- وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:
- حذف بعض العبارات من المقياس.
 - تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.
- ◀ إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:
- قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٤٨) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور.
- ◀ حساب المعاملات العلمية للمقياس وهى:
- صدق المقياس: صدق المحكمين:

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول القدرة على التصور

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي	١٠	٪١٠٠
٢	من الصعب أن أكون صورياً عقلية.	٨	٪٨٠
٣	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	٩	٪٩٠
٤	أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة.	١٠	٪١٠٠
٥	أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن استخدمها.	١٠	٪١٠٠
٦	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها	٧	٪٧٠
٧	أستطيع أن أتدرب على رياضتي في عقلي.	٩	٪٩٠
٨	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً	١٠	٪١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (القدرة

على التصور) قد تراوحت بين (٧٠٪، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠ ٪، ليكون

جدول (٤)

المحور من ٨ عبارات.

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني القدرة على الاسترخاء

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أستطيع أن أقوم بالاسترخاء بنفسى قبل المنافسة.	١٠	٪١٠٠
٢	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة	٩	٪٩٠
٣	أكون متوتراً للغاية قبل المنافسة	٩	٪٩٠
٤	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المنافسة	٩	٪٩٠
٥	قدرتي على الهدوء هي إحدى نقاط قوتي.	١٠	٪١٠٠
٦	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية	٨	٪٨٠
٧	أعرف كيف استرخي في الظروف الصعبة.	٩	٪٩٠
٨	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	١٠	٪١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني (القدرة على الاسترخاء) قد تراوحت بين (٨٠٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، ليكون المحور من ٨ عبارات.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث القدرة على التركيز والانتباه

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	لا أستطيع التركيز على أفكارى أثناء المنافسة.	١٠	١٠٠٪
٢	تشنت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لي.	١٠	١٠٠٪
٣	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	٩	٩٠٪
٤	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	١٠	١٠٠٪
٥	يتخلى عني تركيزي أثناء المنافسة.	١٠	١٠٠٪
٦	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب	٨	٨٠٪
٧	الضجيج غير المتوقع يضر بأداتي.	٩	٩٠٪
٨	مشكلتي هي فقدان القدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	١٠	١٠٠٪

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (القدرة على التركيز والانتباه) قد تراوحت بين (٨٠٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، ليكون المحور من ٨ عبارات.

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع

القدرة على مواجهة القلق

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	كثيراً ما أعاني الخوف من الخسارة.	١٠	١٠٠٪
٢	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة	٨	٨٠٪
٣	أترك العنان لأخطائي لتثير القلق عند قيامي بالأداء.	٧	٧٠٪
٤	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	١٠	١٠٠٪
٥	أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها	٨	٨٠٪



٦	أقلق مما قد أحقه بنفسي من هزيمة في المنافسات.	١٠	٪١٠٠
٧	عندما اشتراك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق	٧	٪٧٠
٨	أفرط في القلق بشأن التنافس.	١٠	٪١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع (القدرة على مواجهة القلق) قد تراوحت بين (٧٠٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، ليكون المحور من ٨ عبارات.

جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الخامس الثقة بالنفس

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي.	١٠	٪١٠٠
٢	طول فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي	٧	٪٧٠
٣	أدخل كافة المنافسات بفكر وأثق.	١٠	٪١٠٠
٤	اشتراك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي.	٨	٪٨٠
٥	تتلاشى ثقتي بالتدرج كلما اقترب ميعاد المنافسات	١٠	٪١٠٠
٦	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	٩	٪٩٠
٧	طوال المنافسة أحافظ على موقف إيجابي.	٨	٪٨٠
٨	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي نقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	١٠	٪١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الخامس (الثقة بالنفس) قد تراوحت بين (٧٠٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، ليكون المحور من ٨ عبارات.

جدول (٨)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور السادس دافعية الانجاز

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أنا أستمتع فعلاً بالمنافسة الصعبة.	١٠	٪١٠٠
٢	أستطيع دائماً استثارة حماسي بنفسي أثناء المباراة	٩	٪٩٠
٣	في المنافسات عادة أعد نفسي بما يكفي للتنافس الجيد	٩	٪٩٠
٤	أنا قادر على تحفيز نفسي.	٧	٪٧٠
٥	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد	١٠	٪١٠٠



٦	عادة أشعر بأني أبذل أقصى طاقتي.	٩	٩٠٪
٧	أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة	٨	٨٠٪
٨	أشعر دائماً بأني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	٩	٩٠٪

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور السادس (دافعية الانجاز) قد تراوحت بين (٧٠٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، ليكون المحور من ٨ عبارات.

صدق الاتساق الداخلي: قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٥٠) ناشئ من افراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمي اليه.

٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية القدرة على التصور

ن=٥٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	بصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي	*٠,٦٥١
٢	من الصعب أن أكون صورياً عقلياً.	*٠,٦٤٣
٣	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	*٠,٦٥٤
٤	أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة.	*٠,٦١٠
٥	أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن استخدمها.	*٠,٥٥٥
٦	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها	*٠,٦٢٤
٧	أستطيع أن أتدرب على رياضتي في عقلي.	*٠,٥٩٠
٨	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً	*٠,٥٣٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠.٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (القدرة على التصور) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الاول (القدرة على التصور).

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور القدرة على الاسترخاء

ن=٥٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	استطيع أن أقوم بالاسترخاء بنفسى قبل المنافسة.	* ٠,٧٦٧
٢	من السهولة بالنسبة لى قدرتى على استرخاء عضلاتى قبل اشتراكى فى المنافسة	* ٠,٩١٨
٣	أكون متوتراً للغاية قبل المنافسة	* ٠,٦٢٠
٤	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء فى الأوقات الحساسة من المنافسة	* ٠,٤٤٧
٥	قدرتى على الهدوء هى إحدى نقاط قوتى.	* ٠,٤٨٤
٦	من صفاتى الواضحة قدرتى على تهدئة واسترخاء نفسى بسرعة قبل اشتراكى فى منافسة رياضية	* ٠,٦٣٠
٧	أعرف كيف استرخى فى الظروف الصعبة.	* ٠,٤٩١
٨	عضلاتى تكون متوترة قبل اشتراكى فى المنافسة	* ٠,٧٣٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (القدرة على الاسترخاء) والمحور التى تنتمى ليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الثاني (القدرة على الاسترخاء). جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية

للمحور القدرة على التركيز والانتباه

ن=٥٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	لا أستطيع التركيز على أفكارى أثناء المنافسة.	* ٠,٦٧٥
٢	تشتت ذهنى بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لى.	* ٠,٦٢٠
٣	يضايقنى عدم قدرتى على تركيز انتباهى فى الأوقات الحساسة من المباراة	* ٠,٦٤٤
٤	أفكار كثيرة تدور فى ذهنى أثناء اشتراكى فى المباراة وتدخل فى تركيز انتباهى	* ٠,٧٥١
٥	يتخلى عنى تركيزى أثناء المنافسة.	* ٠,٥٨٥
٦	الأحداث أو الضوضاء التى تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهى فى الملعب	* ٠,٦٤٧
٧	الضحيج غير المتوقع يضر بأداتى.	* ٠,٦٥٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث (القدرة على التركيز والانتباه) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث (القدرة على التركيز والانتباه).

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور القدرة على مواجهة القلق

ن=٥٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	كثيراً ما أعاني الخوف من الخسارة.	* ٠,٥٤٠
٢	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة	* ٠,٤٦٨
٣	أترك العنان لأخطائي لتثير القلق عند قيامي بالأداء.	* ٠,٨٤٧
٤	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	* ٠,٦٠٠
٥	أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها	* ٠,٧٣٤
٦	أقلق مما قد أحقه بنفسى من هزيمة في المنافسات.	* ٠,٧٤٠
٧	عندما اشترك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق	* ٠,٥٠٠
٨	أفرض في القلق بشأن التنافس.	* ٠,٦٦٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (القدرة على مواجهة القلق) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع (القدرة على مواجهة القلق).

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الخامس والدرجة الكلية للمحور الثقة بالنفس

ن=٥٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	أعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي.	*٠,٥٦٩
٢	طول فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي	*٠,٦٤٤
٣	أدخل كافة المنافسات بفكر وأثق.	*٠,٥٤٢
٤	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي.	*٠,٧٧٠
٥	تتلاشى ثقتي بالتدريج كلما اقترب ميعاد المنافسات	*٠,٧٠٨
٦	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	*٠,٤٦٨
٧	طوال المنافسة أحافظ على موقف إيجابي.	*٠,٥٤٦
٨	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي نقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	*٠,٧٦٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الخامس (الثقة بالنفس) والمحور التي تنتمي إليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الخامس (الثقة بالنفس).

جدول (١٤)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور السادس والدرجة الكلية للمحور دافعية الانجاز

ن=٥٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	أنا أستمتع فعلاً بالمنافسة الصعبة.	* ٠,٦٢٠
٢	أستطيع دائماً استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة	* ٠,٦٤٧
٣	في المنافسات عادة أعد نفسي بما يكفي للتنافس الجيد	* ٠,٤٤٨
٤	أنا قادر على تحفيز نفسي.	* ٠,٦٨٥
٥	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد	* ٠,٤٦٤
٦	عادة أشعر بأنني أبذل أقصى طاقتي.	* ٠,٥٦٢
٧	أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة	* ٠,٦٥٤
٨	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	* ٠,٥٤٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور السادس (دافعية الانجاز) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور السادس (دافعية الانجاز).

جدول (١٥)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٥٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	القدرة على التصور	*٠,٦٨٩
٢	القدرة على الاسترخاء	*٠,٤٦٥
٣	القدرة على التركيز والانتباه	*٠,٥٣٦
٤	القدرة على مواجهة القلق	*٠,٦٢٩
٥	الثقة بالنفس	*٠,٦٦٢
٦	دافعية الانجاز	*٠,٥٠٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

ثبات المقياس : قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٥٠) ناشئ من خارج عينة البحث الأساسية ، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة

جدول (١٦)

لحساب الثبات:-

معامل الفاكورنباخ لمحاور المقياس

ن=٥٠

م	المحاور	معامل الفاكورنباخ
١	القدرة على التصور	*٠,٤٦٩
٢	القدرة على الاسترخاء	*٠,٦٨٤
٣	القدرة على التركيز والانتباه	*٠,٧٦٦
٤	القدرة على مواجهة القلق	*٠,٧٥٤

رقم المجلد (٢٩) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٢ م) (العدد العاشر) ١٤٥ ()



*٠,٦٣١	الثقة بالنفس	٥
*٠,٦٩٥	دافعية الانجاز	٦

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكرباخ قد تراوح ما بين (٠.٤٦٩، ٠.٧٦٦) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (١٧)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٨٦٧
معامل جتمان	٠.٧٧٠
معامل الفا للجزء الاول	٠.٥٧٣
معامل الفا للجزء الثاني	٠.٧١٤

معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٨٦٧) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٥٧٣) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠.٧١٤) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

الدراسة الاستطلاعية : قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢٠٢١/٨/١٥م) الي الفترة (٢٠٢١/٨/٢٦م) على عينة عشوائية من ناشئي السباحة وقوامها (٥٠) ناشئ خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

الدراسة الأساسية : قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقاييس البحث من خلال الفترة (٢٠٢١/٩/٥م) الي الفترة (٢٠٢١/١١/١٨م) على عينة اساسية وقوامها (٣٠٠) ناشئ.

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

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.

- النسبة المئوية.
- الأهمية النسبية.
- كا^٢

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

عرض النتائج :

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الأول: ينص هذا التساؤل علي (ما هي المهارات النفسية لدى ناشئ السباحة ؟) ولإجابة على هذا التساؤل تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديري لدرجة عينة البحث على عبارات استبيان (المهارات النفسية) ورصدت نتائج ذلك في الجدول التالية :

جدول (١٨)

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

ن=٣٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديري	كا ^٢
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	بصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي	٧٤,٦٧	٤٣	١٤,٣٣	٤٣	١١,٠٠	٣٣	٨٧,٨٩	٧٩١	٢٣١,١٤
٢	من الصعب أن أكون صوراً عقلية.	٧٠,٣٣	٤١	١٣,٦٧	٤١	١٦,٠٠	٤٨	٨٤,٧٨	٧٦٣	١٨٥,٠٦
٣	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي لصورة واضحة	٧٤,٦٧	٣٧	١٢,٣٣	٣٧	١٣,٠٠	٣٩	٨٧,٢٢	٧٨٥	٢٣٠,٦٦
٤	أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة.	٧٤,٦٧	٤١	١٣,٦٧	٤١	١١,٦٧	٣٥	٨٧,٦٧	٧٨٩	٢٣٠,٨٢
٥	أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن أستخدمها.	٧٠,٦٧	٣٤	١١,٣٣	٣٤	١٨,٠٠	٥٤	٨٤,٢٢	٧٥٨	١٩٠,١٦
٦	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها	٧٦,٦٧	٣٥	١١,٦٧	٣٥	١١,٦٧	٣٥	٨٨,٣٣	٧٩٥	٢٥٣,٥٠
٧	استطيع أن أتدرب على رياضتي في عقلي.	٧٣,٦٧	٤٨	١٦,٠٠	٤٨	١٠,٣٣	٣١	٨٧,٧٨	٧٩٠	٢٢١,٠٦

١٨٤,٨٢	٨٥,١١	٧٦٦	١٥,٠٠	٤٥	١٤,٦٧	٤٤	٧٠,٣٣	٢١١	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا	٨
--------	-------	-----	-------	----	-------	----	-------	-----	--	---

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (القدرة على التصور) لاستبيان (المهارات النفسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٤.٧٨ %، ٨٨.٣٣ %) (جدول (١٩))

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الثاني (القدرة على الاسترخاء)

ن=٣٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا ^٢
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	استطيع أن أقوم بالاسترخاء بنفسى قبل المنافسة.	٧٠,٦٧	٤٤	١٤,٦٧	٤٤	١٤,٦٧	٤٤	٨٥,٣٣	٧٦٨	١٨٨,١٦
٢	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة	٧٦,٠٠	٣٠	١٠,٠٠	٤٢	١٤,٠٠	٤٢	٨٧,٣٣	٧٨٦	٢٤٦,٤٨
٣	أكون متوتراً للغاية قبل المنافسة	٧٢,٦٧	٤٨	١٦,٠٠	٣٤	١١,٣٣	٣٤	٨٧,١١	٧٨٤	٢٠٩,٨٤
٤	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المنافسة	٧٩,٣٣	٣٢	١٠,٦٧	٣٠	١٠,٠٠	٣٠	٨٩,٧٨	٨٠٨	٢٨٥,٦٨
٥	قدرتي على الهدوء هي إحدى نقاط قوتي.	٧٩,٣٣	٣٠	١٠,٠٠	٣٢	١٠,٦٧	٣٢	٨٩,٥٦	٨٠٦	٢٨٥,٦٨
٦	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي	٧٩,٣٣	٣٤	١١,٣٣	٣٤	٩,٣٣	٢٨	٩٠,٠٠	٨١٠	٢٨٥,٨٤

									في منافسة رياضية	
٢٢٣,٤٤	٨٦,٦٧	٧٨٠	١٤,٠٠	٤٢	١٢,٠٠	٣٦	٧٤,٠٠	٢٢٢	أعرف كيف استرخي في الظروف الصعبة.	٧
٢٣١,٣٦	٨٦,٦٧	٧٨٠	١٤,٦٧	٤٤	١٠,٦٧	٣٢	٧٤,٦٧	٢٢٤	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	٨

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (القدرة على الاسترخاء) لاستبيان (المهارات النفسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٥.٣٣%، ٩٠.٠٠%)

جدول (٢٠)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث على المحور الثالث (القدرة على التركيز والانتباه)

ن=٣٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديري	الاهمية النسبية	كا ^٢
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	لا أستطيع التركيز على أفكارى أثناء المنافسة.	٢١٦	٧٢,٠٠	٤٠	١٣,٣٣	٤٤	١٤,٦٧	٧٧٢	٨٥,٧٨	٢٠١,٩٢
٢	تشنت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لي.	٢١٤	٧١,٣٣	٣٦	١٢,٠٠	٥٠	١٦,٦٧	٧٦٤	٨٤,٨٩	١٩٥,٩٢
٣	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	٢٢٤	٧٤,٦٧	٤٤	١٤,٦٧	٣٢	١٠,٦٧	٧٩٢	٨٨,٠٠	٢٣١,٣٦
٤	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	٢١٢	٧٠,٦٧	٤٢	١٤,٠٠	٤٦	١٥,٣٣	٧٦٦	٨٥,١١	١٨٨,٢٤
٥	يتخلى عني تركيزي أثناء المنافسة.	٢٣٢	٧٧,٣٣	٣٠	١٠,٠٠	٣٨	١٢,٦٧	٧٩٤	٨٨,٢٢	٢٦١,٦٨
٦	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت	٢٢٤	٧٤,٦٧	٤٦	١٥,٣٣	٣٠	١٠,٠٠	٧٩٤	٨٨,٢٢	٢٣١,٩٢

									انتباهي في الملعب
١٩٥,٩٢	٨٦,٤٤	٧٧٨	١٢,٠٠	٣٦	١٦,٦٧	٥٠	٧١,٣٣	٢١٤	٧ الضجيج غير المتوقع يضر بأداتي.
٢٢٣,٤٤	٨٦,٦٧	٧٨٠	١٤,٠٠	٤٢	١٢,٠٠	٣٦	٧٤,٠٠	٢٢٢	٨ مشكلتي هي فقدان القدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (القدرة على التركيز والانتباه) لاستبيان (المهارات النفسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٤.٨٩%،

جدول (٢١) (٨٨.٢٢%)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الرابع (القدرة على مواجهة القلق)

ن=٣٠٠

م	العبرة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديري	كا ^٢
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	كثيراً ما أعاني الخوف من الخسارة.	٢٢٦	٧٥.٣٣	٤٢	١٤.٠٠	٣٢	١٠.٦٧	٨٨.٢٢	٧٩٤	٢٣٨.٦٤
٢	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة	٢٣٦	٧٨.٦٧	٣٤	١١.٣٣	٣٠	١٠.٠٠	٨٩.٥٦	٨٠.٦	٢٧٧.٥٢
٣	أترك العنان لأخطائي لتثير القلق عند قيامي بالأداء.	٢٤٢	٨٠.٦٧	٢٤	٨.٠٠	٣٤	١١.٣٣	٨٩.٧٨	٨٠.٨	٣٠٢.٩٦
٤	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	٢٣٢	٧٧.٣٣	٣٨	١٢.٦٧	٣٠	١٠.٠٠	٨٩.١١	٨٠.٢	٢٦١.٦٨
٥	أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك	٢٢٠	٧٣.٣٣	٣٨	١٢.٦٧	٤٢	١٤.٠٠	٨٦.٤٤	٧٧٨	٢١٦.٠٨

رقم المجلد (٢٩) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٢ م) (العدد العاشر) ١٥٠ ()

فيها									
٦	أقلق مما قد ألحقه بنفسه من هزيمة في المنافسات.	٢٣٦	٧٨.٦٧	٣٢	١٠.٦٧	٣٢	١٠.٦٧	٣٢	١٠.٦٧
٧	عندما اشترك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق	٢١٦	٧٢.٠٠	٣٢	١٠.٦٧	٥٢	١٧.٣٣	٧٦٤	٨٤.٨٩
٨	أفرط في القلق بشأن التنافس.	٢٢٦	٧٥.٣٣	٤٦	١٥.٣٣	٢٨	٩.٣٣	٧٩٨	٨٨.٦٧

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (القدرة على مواجهة القلق) لاستبيان (المهارات النفسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٤.٨٩ %، ٨٩.٧٨ %)

جدول (٢٢)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الخامس (الثقة بالنفس)

ن = ٣٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا ^٢
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي.	٢١٩	٧٣,٠٠	٤٠	١٣,٣٣	٤١	١٣,٦٧	٨٦,٤٤	٧٧٨	٢١٢,٤٢
٢	طول فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي	٢٣٩	٧٩,٦٧	٢٩	٩,٦٧	٣٢	١٠,٦٧	٨٩,٦٧	٨٠٧	٢٨٩,٨٦
٣	أدخل كافة المنافسات بفكر واثق.	٢٢٧	٧٥,٦٧	٤٦	١٥,٣٣	٢٧	٩,٠٠	٨٨,٨٩	٨٠٠	٢٤٣,٧٤
٤	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة	٢٠٤	٦٨,٠٠	٥٨	١٩,٣٣	٣٨	١٢,٦٧	٨٥,١١	٧٦٦	١٦٤,٢٤

رقم	العبارة	نعم	لا	الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
٥	في نفسي. تتلاشى ثقتي بالتدرج كلما اقترب ميعاد المنافسات	٢١٤	٧١,٣٣	٣٠	١٠,٠٠	١٩٨,٣٢
٦	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	٢١٢	٧٠,٦٧	٤٤	١٤,٦٧	١٨٨,١٦
٧	طوال المنافسة أحافظ على موقف إيجابي.	٢١٠	٧٠,٠٠	٤٤	١٤,٦٧	١٨١,٥٢
٨	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحى فإن ثقتي في نفسي نقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	١٩٧	٦٥,٦٧	٤١	١٣,٦٧	١٤٣,٣٤

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الثقة بالنفس) لاستبيان (المهارات النفسية) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨١.٦٧٪، ٨٩.٦٧٪)

جدول (٢٣)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور السادس دافعية الانجاز

ن=٣٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أنا أستمتع فعلاً بالمنافسة الصعبة.	٢١٨	٧٢,٦٧	٤٤	١٤,٦٧	٣٨	١٢,٦٧	٨٦,٦٧	٧٨٠	٢٠٩,٠٤
٢	أستطيع دائماً استثارة حماسى بنفسي أثناء المباراة	٢٠٤	٦٨,٠٠	٥٢	١٧,٣٣	٤٤	١٤,٦٧	٨٤,٤٤	٧٦٠	١٦٢,٥٦
٣	في المنافسات عادة أعد نفسي بما يكفي للتنافس الجيد	٢٣٢	٧٧,٣٣	٢٤	٨,٠٠	٤٤	١٤,٦٧	٨٧,٥٦	٧٨٨	٢٦٣,٣٦
٤	أنا قادر على تحفيز نفسي.	٢١٨	٧٢,٦٧	٣٤	١١,٣٣	٤٨	١٦,٠٠	٨٥,٥٦	٧٧٠	٢٠٩,٨٤

٢٠٨,٨٨	٨٦,٤٤	٧٧٨	١٣,٣٣	٤٠	١٤,٠٠	٤٢	٧٢,٦٧	٢١٨	٥	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد
٢٠٢,٥٦	٨٥,٣٣	٧٦٨	١٦,٠٠	٤٨	١٢,٠٠	٣٦	٧٢,٠٠	٢١٦	٦	عادة أشعر بأني أبذل أقصى طاقتي.
١٨٢,٠٠	٨٤,٤٤	٧٦٠	١٦,٦٧	٥٠	١٣,٣٣	٤٠	٧٠,٠٠	٢١٠	٧	أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة
٢٣٢,٦٤	٨٦,٢٢	٧٧٦	١٦,٠٠	٤٨	٩,٣٣	٢٨	٧٤,٦٧	٢٢٤	٨	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (دافعية الانجاز) لاستبيان (المهارات النفسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٤.٤٤ %، ٨٧.٥٦ %)

مناقشة نتائج التساؤل قيد البحث :

يسعي الباحث في هذا الجزء إلي تفسير ومناقشة ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج وتفسير ما تنطوي عليه من معان ودلالات، معتمداً في ذلك علي الإطار النظري للدراسة والدراسات المرجعية ومن النتائج يرى الباحث المهارات النفسية لدى ناشئ السباحة جاءت بنسبة مرتفعة. ويرى الباحث أن هذه النتيجة جاءت لتوفير وإشباع حاجات كثيرة للناشئين على المستوى الأسرى والاجتماعي والشخصي بجانب ما يقدم من خدمات متنوعة داخل النادي من شأنها رفع مستوى المهارات النفسية لدى ناشئ السباحة كأساليب التقنية الحديثة .

وتعد المهارات النفسية هي احد العوامل النفسية التي يحتاجها اللاعب باستمرار لمعرفة مستوى قدرته واستعداداته النفسية ويرتبط التقدم الرياضي بتحسين مستوى هذه المهارات ومن ثم الاهتمام بتطوير وتعبئة جميع عناصر ومقومات النجاح عند اللاعب أو الرياضي ويأتي ذلك من خلال التعرف على القدرات الواسعة لكثير من الرياضيين في تنظيم وتهيئة انفسهم على مواجهة الضغوط والتركيز الجيد والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدي بصورة واقعية فضلا عن تمتعهم بالمقدرة على التوافق النفسي وهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة

ويشير بوراس (Booras 2001) إلى أن المهارات النفسية "العقلية" وخاصة مهارة الاسترخاء والتصور العقلي والانتباه تلعب دوراً هاماً في الوصول إلى المستويات العليا في المجال الرياضي. (١٢ : ١٢)

ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من "محمد علاوي" ٢٠٠٢ (١٠) ، و"محمد شمعون" ١٩٩٢ (٨) ، و"محمود عنان" ١٩٩٥ م (١١) ، و"أسامة راتب" ٢٠٠٠ م (٢) من أهمية المهارات النفسية في رفع مستوى الأداء المهاري للاعبين حيث أنها تساعد اللاعب علي الوصول إلي حالة عقلية إيجابية تمنع دخول الأفكار السلبية المشتتة إلي العمليات العقلية والنفسية والخطئية والمهارية المنوط بها اللاعب أثناء المنافسة وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول الذي ينص علي (توجد فروق دالة إحصائياً بين المهارات النفسية المقاسة ومستوي الأداء المهاري لدي ناشئين السباحة . وقد تناول العديد من الباحثين مكونات المهارات النفسية حيث يقترح رينر مارتنر نقلا عن محمد علاوي (٢٠٠٢) أن برنامج تدريب المهارات النفسية يجب أن يتضمن (التصور العقلي، إدارة الطاقة النفسية، إدارة الضغوط، الانتباه، بناء الأهداف) بينما يراها محمد علاوي (مهارات التصور العقلي، مهارات تركيز الانتباه، مهارة الاسترخاء) (١٠ : ١٩٥، ١٩٣).

ويشير محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) إلى أن المهارات النفسية الواجب تنميتها في البرامج التدريبية هي (مهارات التصور العقلي، مهارات تركيز الانتباه، الاسترخاء، الاسترجاع العقلي). (٩ : ٣٦٢)

وبهذا يتحقق التساؤل قيد البحث الذي ينص على :- ما هي المهارات النفسية لدى ناشئ السباحة ؟

- الإستخلاصات والتوصيات

- أولاً: الإستخلاصات :

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقاً لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمه امكن الباحث التوصل إلى أن :-

١- أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الآراء حول أبعاد المقياس المهارات النفسية (٦)

أبعاد والاتفاق حول محتوى العبارات (٤٨) عبارة

٢- فاعلية المقياس الذي تم بناؤه في الدراسة الحالية لقياس المهارات النفسية لدى ناشئ السباحة.

٣- اوضحت النتائج ان ناشئ السباحة يتميزون المهارات النفسية بدرجة جيدة.

١. ثانياً: التوصيات :

إستنادا إلى النتائج الذى توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث بالآتى:-

١- الاهتمام بإقامة دورات تخصصية للناشئين للتدريب على المهارات النفسية مثل (تركيز الانتباه، التصور البصري، إدارة الضغوط) .

٢- الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من بداية التدريب جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني والمهاري والخططي لرفع مستوي الأداء المهاري لناشئ السباحة.

٣- الاهتمام بتنمية الثقة بالنفس والقلق لناشئ السباحة لكي يمكنهم التحكم في الانفعالات والضغوط التي يتعرض لها أثناء التدريب والمنافسة.

٤- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي مع كل فريق من الفرق لمتابعة العوامل النفسية لناشئ السباحة.

المراجع:

أولاً : المراجع العربية :-

- ١- إبراهيم عبد ربه (٢٠٠٦م): المهارات النفسية والاداء الرياضي ، بحث غير منشور، مشارك في المؤتمر الاول للتدريب وعلم النفس الرياضي ،كلية التربية الرياضية ، جامعة تشرين،سوريا .
 - ٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) : تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة،.
 - ٣- جابر رشاد خليل (٢٠١٦م): السمات الشخصية للمدرب وعلاقتها ببعض المهارات النفسية للاعبى كرة القدم، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية.
 - ٤- عباس عبد الزهرة حسن(٢٠١٧م): المهارات النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز للاعبى كرة القدم بالصالات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية.
 - ٥- علي سامي الحلاق (٢٠١٠): اللغة والتفكير الناقد "أسس نظرية واستراتيجيات تدريسية". ط(٢)، الأردن: عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
 - ٦- لؤي غانم الصميدعي(١٩٨٧): البايوميكانيك والرياضة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
 - ٧- محمد السيد شاكر عباس(٢٠١٦م) : تأثير برنامج نفسى مقترح لبعض المهارات النفسية على انخفاض مستوى السلوك العدوانى لدى ناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ،جامعة أسيوط.
 - ٨- محمد العربي شمعون(١٩٩٢م): سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، القاهرة.
 - ٩- محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي ، القاهرة .
 - ١٠- محمد حسن علاوي(٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
 - ١١- محمود عبد الفتاح عنان(١٩٩٥م): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية "النظرية والتطبيق والتجريب" دار الفكر العربي، القاهرة.
- ثانياً : المراجع الأجنبية :-
- ١٢- Booras M(2001): The relationship of mental skill to performance ...on a tennis accuracy task under fatigued etnon- fatigued condition