

تأثير برنامج إرشادي نفسي فى تعبئة الطاقة النفسية وتحسين المستوى الرقى لسباحى الزعانف

أ.م.د/ ولاء محمد كامل عابد(*)

المقدمة ومشكلة البحث :

إن التخطيط المنظم لعملية الإعداد النفسى ضرورة هامة من حيث أنها عملية تربية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين ، ويظهر ذلك واضحاً فى المنافسات الرياضية ، وبخاصة فى المنافسات الرياضية ، الأمر الذى يؤكد الأهمية البالغة للدور الذى يقوم به الإعداد النفسى بجانب الإعداد المهارى والخطى ، وتكمن أهمية الإعداد النفسى فى خلق وتنمية الدوافع ، والإتجاهات الإيجابية التى تتركز على تكون الإقتاعات الحقيقية والمعارف العلمية ، والقيم الخلقية الحميدة ، وكذلك العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة ، والخاصة لدى الفرد الرياضى بالإضافة إلى التوجيه ، والإرشاد التربوى والنفسى للأفراد الرياضيين ، الأمر الذى يسهم فى تحسين قدرتهم على مجابهة المشكلات ، وخوض غمار المنافسات الرياضية.

ويتفق كل من : أسامه راتب (٢٠٠٤) ، عويس الجبالى (٢٠١٠) على أن التفوق فى المنافسات يعتبر انعكاساً حقيقياً لإمكانات اللاعب (البدنية - المهارية - الخطية - النفسية - العقلية) وتعتبر الخصائص النفسية بمثابة المؤشرات التى يمكن من خلالها تقييم مستوى الإعداد النفسى للاعب ، ومما لا شك فيه أن التفوق الرياضى بشكل عام يعتمد على الارتقاء بمجموعة من العوامل البدنية والنفسية والحركية ، والقدرة على تطوير واستمرار فاعلية هذه العوامل يتم من خلال التدريب والمنافسة ، وصولاً إلى الصحة النفسية السليمة ، ولكي نتمكن من تحقيق ذلك كان علينا الاهتمام ببرامج الإرشاد النفسى. (٤: ٢٦١) (٤٨٩: ١٣)

ويذكر صالح الدهرى (٢٠١٥) أن الإرشاد النفسى عُرف منذ وُجد الإنسان على ظهر البسيطة ، فاكشف أنه بحاجة ماسة لمن يهديه، ويوجهه ويرشده السبيل القويم ، ليتمكن من التأقلم مع البيئة الطبيعية ، ويتحقق له القدر الكافى من الصحة النفسية ، فالإنسان الأول كان الكبير يرشد الصغير إلى سبل الحماية من الخطر ، وكيف يتقي حر الشمس بأوراق الشجر وغيرها من الأمور التى تساعده على البقاء البيولوجى والنفسى ، وهكذا نجد العملية الإرشادية كانت بدائية بسيطة فى محتواها وأدواتها ووسائلها وأهدافها، حيث كانت تعتمد بشكل أساسى على الإرشاد المباشر، وقد أخذ الإرشاد يتطور فى مضمونه ، ووسائله بتطور الحياة البشرية وتعبدها ، فبعث الله الأنبياء والمرسلين ليرشدوا الناس إلى الخير والاستقامة والقيم والأخلاق. (٨٣: ١٠)

(*) أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

ويعد الإرشاد النفسي أحد فروع علم النفس التطبيقي حيث يحتل موقعاً مهماً ، ومساحة كبيرة في علم النفس متمثلاً في علم النفس الإرشادي الذي يهدف إلى تحقيق سعادة الإنسان ، وتطوره كما يعتبر الإرشاد النفسي من الخدمات الإنسانية التي تقدم للأفراد في الوقت الحاضر، وذلك لمساعدتهم على فهم أنفسهم ، وإدراك المشكلات التي يعانون منها ، والإستفادة من قدراتهم وتمييزها بما يؤدي إلى تحقيق أهدافهم المطلوبة.(٦:٢٥٥)

ويذكر **حامد زهران (٢٠٠٥)** أن الإرشاد النفسي عملية واعية مستمرة وبناءة ومخططة، تهدف إلى مساعدة الفرد وتشجيعه لكي يعرف نفسه ، ويفهم ذاته ، ويدرس شخصيته جسماً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً، ويفهم خبرته، ويحدد مشكلاته وحاجاته ، ويعرف الفرص المتاحة له ، وأن يستخدم وينمي إمكاناته بذكاء إلى أقصى حد مستطاع ، وأن يحدد اختياراته ، ويتخذ قراراته ، ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته بنفسه ، بالإضافة إلى التعليم والتدريب الخاص، الذي يحصل عليه عن طريق المرشدين والمربين والوالدين، في مراكز التوجيه والإرشاد وفي المدارس، وفي الأسرة لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهداف واضحة تكفل له تحقيق ذاته، وتحقيق الصحة النفسية.(٧:١٢)

ويشير **رورى وآخرون Roure, et.,al (٢٠٠٤)** أن برامج الإرشاد والتوجيه النفسي المتبعة قبيل المنافسة الرياضية تساهم في التغلب على الإستثارة الإنفعالية العالية ، والتخلص من التوتر والقلق وخفض حدة الإستثارة من خلال خلق نماذج تسمى بالإستجابات الآلية الذاتية ، إضافة إلى أنه يساهم في بناء نظم معينة بغرض خدمة العملية التدريبية والممارسة الحقيقية ، وكذلك الإرتفاع بمستوى الدافعية لدى الفرد الرياضى مما يسهم في تطوير مستوى الأداء الرياضى.(٣٢:١٠٨)

ويضيف **أسامه راتب (٢٠٠٤)** أن الأفراد يتفاوتون فيما يملكون من طاقة بدنية ، وهم يتفاوتون كذلك في مقدار ما يملكون من طاقة نفسية ، وغالباً ما يرتبط نجاح الأفراد أو فشلهم في أمور كثيرة في هذه الحياة على مقدار ما يملكون من هذه الطاقة وكيف يستثمرونها ، فوفقاً لقوة الإرادة أو ضعفها يكون العزم ، والتصميم أو الضعف والاستسلام.(٤:٢٥٧)

والطاقة النفسية هي قوة افتراضية غير ظاهرة للعيان ، تستعين بها النفس على أداء أعمالها، ولأنها قوة افتراضية فإنه يصعب قياسها مادياً أو تحديدها ظاهرياً ، وهي تعبر عن وجودها من خلال قوى مختلفة توجد في الشخصية مثل الإرادة والعاطفة والتركيز والرغبة والميول والنوازح المختلفة.(٢٨:٢٩١)

ويذكر **جون بومان John Bowman (٢٠٠٣)** أن المصادر السلبية للطاقة النفسية تعوق الأداء لأنها تؤدي إلى زيادة التوتر العضلي ، فتجعل الانتباه محدوداً ، والتركيز ضعيفاً ، كما أن

التعب يحل بسرعة ، أما المصادر الايجابية للطاقة النفسية فإنها تساعد على الاندماج في الأداء وتركيز الانتباه ، والتخلص من مصادر الأفكار السلبية.(٢٧: ١٣٥)

ويتفق كل من : كاستيل وآخرون **Castill, et.,al** (٢٠٠٢)، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٢) على أن رياضة السباحة تعد إحدى أهم الرياضات التنافسية ، والتي تطورت بها أساليب وطرق التدريب إلى جانب تقنين الأحمال التدريبية ، وكذلك تحسين الأداء المهارى بهدف الوصول إلى أفضل مستويات الإنجاز، مما أدى إلى حدوث تقدم ملموس في كافة الأرقام القياسية للسباقات المختلفة في السنوات الأخيرة ، ويرجع ذلك إلى توجيه أساليب البحث العلمي نحو تحليل الكثير من المشكلات التي تقف في سبيل تحقيق هذه الأهداف ، والوصول إلى أنسب الحلول لهذه المشكلات ووضع نظريات علمية للارتقاء بمستوى السباحين ، وللسباحة متطلباتها البدنية والفنية والنفسية الخاصة ، والتي يجب أن تنمى بإستخدام طرق ووسائل التدريب المتنوعة داخل الماء وخارجه. (٢٥: ١١٢)(١: ٧٢)

ويذكر **محمد عبدالقواب** (٢٠١٦) أن سباحة الزعانف تعتبر أحد أهم أنواع الرياضات التي أعيد تنظيمها حديثاً بالرغم من قدم نشأتها حيث أرتبطت برياضة الغوص ، وقد أجريت أول بطولة رسمية في سويسرا عام (١٩٦٧) ، وقد تم تحسن أداء الزعانف التقليدية المصنوعة من المطاط ،وقد أستخدم السباحون نوعا من الزعانف ذات النصال المصنوعة من رقائق الصلب، وفي أول السبعينات تم ظهور الزعانف المصنوعة من الألياف الزجاجية ، وذلك في بطولة برشلونة ، وقد إستخدمها السباحون الروس لأول مرة ، وقد تبنت جميع الدول هذا النوع من الزعانف.(١٨: ٣)

ويتفق كل من : **غيلوم نيكولاس وآخرون Guillaume Nicolas, et., al** (٢٠٠٩)، **ماريك رجمان Marek Rejman** (٢٠١٣) أن طبيعة الأداء الحركي في سباقات السباحة بالزعانف بصفة خاصة تتطلب كفاءة العديد من الأجهزة الحيوية ، وكذلك القدرات البدنية والنواحي النفسية والتي يجب تتميتها ، والارتقاء بهما لتحسين القدرة على الإستمرار فى المجهود من أجل إعداد سباحى الزعانف الناشئين ، والارتقاء بمستوى الإنجاز الرقمي لهم والوصول بهم إلى المستويات الرياضية العليا.(٢٦: ٤٨٠)(٢٩: ١٧١)

وتستعرض الباحثة العديد من الدراسات المرجعية التى تشير إلى فاعلية إستخدام برامج التدريب النفسى وبرامج الإرشاد النفسى فى تطوير مستوى الأداء الفنى والمستوى الرقمى للرياضيين مثل دراسة كل من : **محمد محمود وحامد سليمان** (٢٠١٤)(١٩)، **محمد محمود وحامد سليمان** (٢٠١٤) (٢٠) ، **بينسجارد وانى Pensaard, Anne** (٢٠١٨)(٣١) ، **ساملوسكى وآخرون Samulski, et al.** (٢٠١٨)(٣٣) ، **شيماء أبو النجا** (٢٠٢٠) (٩) ، **عصام محمد** (٢٠٢٠) (١٢)، **أوس يوسف** (٢٠٢٢) (٥) ومن خلال هذا المسح المرجعى للدراسات

العلمية لاحظت الباحثة أنه لا توجد أى دراسة علمية - فى حدود علم الباحثة - تناولت التعرف على وضع برنامج إرشادى نفسى لتعبئة الطاقة النفسية وتحسين المستوى الرقى لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية.

كما لاحظت الباحثة من خلال خبرتها فى مجال تدريب سباحى الزعانف الناشئين عدم وجود مقارنة بين المستوى الرقى لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية أثناء التدريب ، والمستوى الرقى لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية (٥٠م) فى المنافسات والبطولات الرياضية ، وقد يرجع السبب فى ذلك إلى الضغوط النفسية الذى تصيب الناشئين نتيجة لضغوط المنافسة ، وعدم قدرتهم على استغلال طاقاتهم النفسية بشكل ايجابي ، وعدم القدرة على التحكم فى انفعالهم أثناء المنافسة ، الأمر الذى يؤثر بالسلب على تحقيق مستويات رقمية عالية فى سباحة الزعانف (٥٠م) حيث تحتاج المنافسات الرياضية إلى طاقة نفسية عالية فى الأداء الفنى مع القدرة على التحكم فى الانفعالات والضغوط والظروف المحيطة بالسباق.

ومن هنا تتبلور مشكلة البحث الحالى فى محاولة وضع برنامج إرشادى نفسى لتعبئة الطاقة النفسية لمواجهة ضغوط وقلق المنافسة الرياضية لسباحى الزعانف ، بالإضافة إلى التحقق من فاعلية برنامج الإرشاد النفسى فى تحسين المستوى الرقى لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية الناشئين.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج إرشادى نفسى لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية تحت (١٥) سنة ومعرفة تأثيره على ما يلى :

١- تعبئة الطاقة النفسية (الوعي والخبرة الذاتية - الثقة بالنفس - مستوى الطموح - التأقلم والاستمتاع - مواجهة الضغوط - خبرات النجاح والفشل - التحكم والسيطرة) لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية تحت (١٥) سنة.

٢- المستوى الرقى لسباحى الزعانف (٥٠ متر) الأحادية والزوجية تحت (١٥) سنة.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى تعبئة الطاقة النفسية والمستوى الرقى لسباحى الزعانف (٥٠ متر) الأحادية والزوجية لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى تعبئة الطاقة النفسية والمستوى الرقى لسباحى الزعانف (٥٠ متر) الأحادية والزوجية لصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيية والضابطة فى تعبئة الطاقة النفسية والمستوى الرقى لسباحى الزعانف (٥٠ متر) الأحادية والزوجية لصالح المجموعة التجريبيية.

مصطلحات البحث :

الإرشاد النفسى The Psychological Counselling:

هو "مساندة للفرد ونصح له بإتباع أفضل الأساليب لعلاج مشكلاته مع مساعده على التبصير بها وبعواملها ودينامياتها حتى يصبح أكثر فهماً لها وبالتالي تحكماً فيها وسيطرة عليها". (٨: ٢٧)

البرنامج الإرشادي النفسى Psychological Counseling Program :

هو "برنامج مخطط منظم فى ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير لمباشرة فردياً أو جماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم فى تحقيق النمو". (٧: ٤٩٩)

الطاقة النفسية The Psychic energy:

هى "أفضل تهيئة نفسية للاعب يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء رياضى أو إجراءات يتخذها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه للتحكم بالشدة والحيوية التي يؤدي بها العقل وظائفه وهي على أساس الدافعية". (٢٧: ١٣٥)

الزعانف الأحادية Monofin :

هى "عبارة عن شفرة من الفيبر جلاس (الزجاج المعزول) أو البلاستيك أحادية وليست زوجية ذات جبين يضع فيها السباح قدميه". (٣٠: ٤٣)

الزعانف الزوجية Fins:

هى "أحذية من المطاط تعطى دفعات قوية للسباح أثناء الحركة ولا تحتاج معها إلى بذل جهد كبير ويحتاج استخدامها إلى تمرين لتنظيم الضربات أثناء السباحة". (٢١: ٨)

الدراسات المرجعية :

أجرى محمد محمود وحامد سليمان (٢٠١٤) (١٩) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير منهاج إرشادى نفسى مقترح لتحسين أداء بعض المهارات الهجومية للاعبى كرة اليد الشباب ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (١٦) لاعب كرة يد بنادى الفتوة الرياضى بمدينة الموصل العراق ، ومن أدوات البحث : منهاج إرشادى نفسى (٦) أسابيع بواقع جلستين فى الأسبوع مدة الجلسة (٤٥) ق ، ومن أهم النتائج : يؤدى منهاج الإرشادى النفسى المقترح إلى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبى كرة اليد الشباب.

وأجرى محمد محمود وحامد سليمان (٢٠١٤)(٢٠) دراسة أستهذفت التعرف على فاعلية منهاج إرشادى لتحسين التوافق النفسى للاعبى كرة اليد الشباب ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (١٦) لاعب كرة يد بنادى الفتوة الرياضى بمدينة الموصل العراق ، ومن أدوات البحث : منهاج إرشادى نفسى (٦) أسابيع بواقع جلسنتين فى الأسبوع مدة الجلسة (٤٥) ق ، ومن أهم النتائج : فاعلية منهاج الإرشادى النفسى المقترح فى تحسين حالة التوافق النفسى للاعبى كرة اليد الشباب.

وأجرى بينسجارد وانى **Pensgaard, Anne** (٢٠١٨)(٣١) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير إستخدام برنامج للإرشاد النفسى تحت ضغط المنافسة على الأداء الفنى للرياضيين ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (١١) لاعب ولاعبة من رياضات متنوعة ، ومن أدوات البحث : برنامج الإرشاد النفسى (١٠) أسابيع ، ومن أهم النتائج : فاعلية إستخدام برنامج للإرشاد النفسى تحت ضغط المنافسة فى تحسين مستوى الأداء الفنى للرياضيين.

وأجرى ساملوسكى وآخرون **Samulski, et al.** (٢٠١٨)(٣٣) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير الإرشاد النفسى على الرياضيين البرازيليين المشاركين فى البطولات الدولية ، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (٧٤) لاعب ولاعبة من رياضات متنوعة ، ومن أدوات البحث : برنامج الإرشاد النفسى (٨) أسابيع ، ومن أهم النتائج : يؤثر إستخدام برنامج الإرشاد النفسى تأثيراً ايجابياً على تقليل مستويات قلق المنافسات وتحسين الدافعية لدى الرياضيين البرازيليين.

وأجرت شيماء أبو النجا (٢٠٢٠) (٩) دراسة أستهذفت التعرف على فاعلية برنامج ارشادى نفسى رياضى فى خفض بعض أشكال التمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وبلغ عدد عينة البحث على (٥٨) تلميذ ابتدائى ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيية والضابطة فى حالات التمر المدرسي لصالح المجموعة التجريبيية.

وأجرى عصام محمد (٢٠٢٠)(١٢) دراسة أستهذفت التعرف على فاعلية برنامج ارشادى فى تنمية تحقيق الذات لدى لاعبي المصارعة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (٢٠) لاعب مصارعة ، ومن أدوات البحث : برنامج الإرشاد النفسى (٨) أسابيع ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبيية فى مستوى تحقيق الذات لصالح القياس البعدى.

وقام أوس يوسف (٢٠٢٢) (٥) بدراسة أستهدف التعرف على فاعلية برنامج ارشادى نفسي فى تحسين البيئة الإبتكارية المدركة والتكامل النفسي ومهارات بعض الألعاب الفرقيه للاعبى مراكز الموهبة الوطنية الرياضية للأعمار (٩-١٢) سنة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (٤٠) لاعباً بمراكز الموهبة الوطنية الرياضية ، ومن أدوات البحث : برنامج الإرشاد النفسي (٨) أسابيع ، ومن أهم النتائج : يؤثر البرنامج الارشادى النفسي تأثيراً إيجابياً على التكامل النفسي والمهارات الحركية للاعبى مراكز الموهبة الوطنية الرياضية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث ، وتصميم تجريبي لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة مستخدمة القياسين القبلى البعدى

مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من سباحى الزعانف الأحادية والزوجية تحت (١٥) سنة ، والبالغ عددهم (٣١) سباح من دار ضباط النقل التابعين لمنطقة القاهرة ، والإتحاد المصرى للغوص التدريبي ٢٠٢١/٢٠٢٢ ، وقامت الباحثة بإختيار للموسم المسابقات فى والمشاركين والإنقاذ عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى سباحى الزعانف الأحادية والزوجية تحت (١٥) سنة ، وقد بلغ عددهم (٢٠) سباح زعانف بنسبة مئوية قدرها (٦٤.٥٢%) ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية ، والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٠) سباحين زعانف ، كما تم اختيار عدد (١٠) سباحين زعانف كعينة إستطلاعية لتقنين الإختبارات البدنية والنفسية قيد البحث ، بالإضافة إلى إستبعاد سباح واحد لعدم الإنتظام فى قياسات البحث، والجدول رقم (١) يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

النسبة	العينة الأساسية		العينة الأساسية	العينة الإستطلاعية	المستبعدين	مجتمع البحث
	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية				
%٦٤.٥٢	١٠	١٠	٢٠	١٠	١	٣١

أعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

قامت الباحثة بحساب أعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى بعض المتغيرات التى قد تؤثر على المتغير التجريبي مثل : السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ، وبعض القدرات

البدنية الخاصة ، وأبعاد تعبئة الطاقة النفسية قيد البحث ، والمستوى الرقمي في (٥٠م) لسباحي الزعانف الأحادية والزوجية تحت (١٥) سنة ، والجدولين رقمي (٢)،(٣) يوضحان ذلك.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو والمستوى الرقمي في (٥٠م) لسباحي الزعانف الأحادية والزوجية

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٤.٢٠	٠.٧٣	١٤.٠٠	٠.٨٢
الطول	سم	١٥٣.٨٠	٦.٢١	١٥٢.٠٠	٠.٨٧
الوزن	كجم	٤٩.٢٠	٥.١٦	٤٨.٠٠	٠.٦٩
العمر التدريبي	سنة	٥.٨١	٠.٨٣	٥.٦٠	٠.٧٦
المستوى الرقمي في (٥٠م) زعانف الأحادية	ثانية	٢٨.٣٩	١.٢٦	٢٨.٠٤	٠.٨٣
المستوى الرقمي في (٥٠م) زعانف الزوجية	ثانية	٣٢.١١	١.٣٩	٣١.٨٢	٠.٦٣

ينتضح من الجدول رقم (٢) أن معاملات الالتواء في معدلات النمو والمستوى الرقمي في (٥٠م) لسباحي الزعانف الأحادية والزوجية ، تراوحت ما بين (٠.٦٣ : ٠.٨٧) وهي تتحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في أبعاد تعبئة الطاقة النفسية والقدرات البدنية الخاصة بسباحي الزعانف الأحادية والزوجية

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
أبعاد تعبئة الطاقة النفسية:					
الوعي والخبرة الذاتية	درجة	٢٣.٥٠	٤.٦٩	٢٢.٠٠	٠.٩٦
الثقة بالنفس	درجة	١٩.٢٠	٢.٧١	١٨.٥٠	٠.٧٧
مستوى الطموح	درجة	١٨.٧٠	٢.٩٣	١٨.٠٠	٠.٧٢
التأقلم والاستمتاع	درجة	١٥.٣٠	٢.٧٥	١٤.٥٠	٠.٨٧
مواجهة الضغوط	درجة	٢٢.٠٠	٣.٢١	٢١.٠٠	٠.٩٣
خبرات النجاح والفشل	درجة	١٦.٨٠	٢.٩٤	١٦.٠٠	٠.٨٢
التحكم والسيطرة	درجة	١٥.٧٠	٢.٨١	١٥.٠٠	٠.٧٥
إجمالي المقياس	درجة	١٣١.٢٠	٢١.١٠	١٢٥.٠٠	٠.٨٨
القوة العضلية للرجلين	كجم	٨١.٥٠	٥.٢٩	٨٠.٠٠	٠.٨٥
القوة العضلية للظهر	كجم	٨٥.٩٠	٥.٨١	٨٥.٠٠	٠.٤٦
القوة العضلية للذراعين	عدد	١٦.٢٠	٤.٠٣	١٥.٥٠	٠.٥٢
القدرة العضلية للرجلين	سم	٢.٠٠	٠.٢١	١.٩٥	٠.٧١

٠.٦٣	١٠.٠٠	٣.٣٦	١٠.٧٠	سم	مرونة الجذع
------	-------	------	-------	----	-------------

يتضح من الجدول رقم (٣) أن قيم معاملات الالتواء فى أبعاد تعبئة الطاقة النفسية ، وبعض القدرات البدنية الخاصة لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية تراوحت ما بين (٠.٤٦ : ٠.٩٦) وهى تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة فى هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتى البحث :

تم تقسيم عينة البحث الأساسية عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة ثم تم حساب التكافؤ بين مجموعتى البحث فى معدلات النمو أبعاد تعبئة الطاقة النفسية ، وبعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ، والمستوى الرقوى فى (٥٠م) لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية ، والجدولين (٤)،(٥) يوضحان ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى معدلات النمو والمستوى الرقوى فى (٥٠م) لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية

قيمة " ت "	المجموعة الضابطة ن=١٠		المجموعة التجريبية ن=١٠		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.٤٢	٠.٥٢	١٣.٩٠	٠.٤٩	١٤.٠٠	سنة	السن
٠.٣١	٥.٦٤	١٥٢.٢٠	٥.٧٢	١٥٣.٠٠	سم	الطول
٠.٢٤	٤.٤٩	٤٨.٠٠	٤.٣٦	٤٨.٥٠	كجم	الوزن
٠.٥٧	٠.٥٢	٥.٤٥	٠.٥٩	٥.٦٠	سنة	العمر التدريبى
٠.١١	٠.٦٧	٢٨.٤٤	٠.٦٩	٢٨.٤١	ثانية	المستوى الرقوى فى (٥٠م) زعانف الأحادية
٠.١٦	٠.٨١	٣٢.٢١	٠.٧٧	٣٢.١٥	ثانية	المستوى الرقوى فى (٥٠م) زعانف الزوجية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو والمستوى الرقمي في (٥٠م) لسباحي الزعانف الأحادية والزوجية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد تعبئة الطاقة النفسية والقدرات البدنية الخاصة بسباحي الزعانف الأحادية والزوجية

قيمة " ت "	المجموعة الضابطة ١٠=ن		المجموعة التجريبية ١٠=ن		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
						أبعاد تعبئة الطاقة النفسية:
٠.١١	٣.٦٩	٢٣.٠٠	٣.٨١	٢٣.٢٠	درجة	الوعي والخبرة الذاتية
٠.٢٩	٢.٢٤	١٨.٧٠	٢.١٥	١٩.٠٠	درجة	الثقة بالنفس
٠.٣٦	٢.٣١	١٨.٠٠	٢.٢٢	١٨.٤٠	درجة	مستوى الطموح
٠.٢١	٢.١٩	١٤.٩٠	٢.١٤	١٥.١٠	درجة	التأقلم والاستمتاع
٠.٤٣	٢.٨٨	٢١.١٠	٣.٠١	٢١.٧٠	درجة	مواجهة الضغوط
٠.١٧	٢.٣٣	١٦.٣٠	٢.٢٧	١٦.٥٠	درجة	خبرات النجاح والفشل

تابع جدول (٥)

قيمة " ت "	المجموعة الضابطة ١٠=ن		المجموعة التجريبية ١٠=ن		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.٢٩	٢.٢٥	١٥.٠٠	٢.١٩	١٥.٣٠	درجة	التحكم والسيطرة
٠.٢٦	١٧.٨٩	١٢٧.٠٠	١٧.٧٩	١٢٩.٢٠	درجة	إجمالي المقياس
٠.٣٠	٤.٩٣	٨٠.٣٠	٤.٨٥	٨١.٠٠	كجم	القوة العضلية للرجلين
٠.٣٣	٥.٢٦	٨٤.٥٠	٥.١٩	٨٥.٣٠	كجم	القوة العضلية للظهر
٠.٢٣	٣.٨٢	١٥.٣٠	٣.٦١	١٥.٧٠	عدد	القوة العضلية للذراعين
٠.٨٣	٠.١٥	١.٩٠	٠.١٠	١.٩٥	سم	القدرة العضلية للرجلين
٠.٢٨	٣.١١	١٠.٠٠	٣.٠٢	١٠.٤٠	سم	مرونة الجذع

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد تعبئة الطاقة النفسية ، وبعض القدرات البدنية الخاصة لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتى البحث فى هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

وتنقسم إلى ما يلى :

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- جهاز الديناموميتر ذو السلسلة للرجلين والظهر
- مسطرة خشبية (٥٠) سم.
- ساعة إيقاف رقمية **Stop Watch** ١/١٠٠ من الثانية ومزودة بذاكرة.
- حمام سباحة ، وزعانف أحادية وزوجية.

ثانياً : الإختبارات البدنية قيد البحث : ملحق (١)

- | | |
|--|---------------------------------|
| ١- إختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر. | (قياس القوة العضلية للرجلين) |
| ٢- إختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر. | (قياس القوة العضلية للظهر) |
| ٣- إختبار ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل. | (قياس القوة العضلية للذراعين) |
| ٤- إختبار الوثب العريض من الثبات. | (قياس القدرة العضلية للرجلين) |
| ٥- إختبار ثنى الجذع من الوقوف. | (قياس مرونة الجذع والفخذ) |

ثالثاً : قياس المستوى الرقوى فى (٥٠م) لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية:

تم قياس المستوى الرقوى فى سباق (٥٠) متر لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية ، طبقاً للقواعد والشروط الخاصة التى حددها قانون الإتحاد الدولى للغوص والإنقاذ.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات البدنية قيد البحث:

أ- معامل الصدق :

تم حساب معامل الصدق للإختبارات البدنية قيد البحث عن طريق صدق التمايز بأسلوب المقارنة بين المجموعة المميزة مهارياً ، وبلغ عددهم (١٠) سباحين زعانف تحت (١٧) سنة ، والأخرى مجموعة غير مميزة مهارياً ، وهى عينة البحث الاستطلاعية وعددها (١٠) سباحين زعانف من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)
دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
في المتغيرات البدنية قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة ن = ١٠		المجموعة المميزة ن = ١٠		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٣.٥٤	٤.١٦	٨٠.٢٥	٤.٥٢	٨٧.٥٠	كجم	القوة العضلية للرجلين
*٢.٨٥	٤.٧٢	٨٤.٧٠	٥.١١	٩١.٣٠	كجم	القوة العضلية للظهر
*٢.٦١	٣.٠٤	١٤.٩٠	٢.٩٧	١٨.٦٠	عدد	القوة العضلية للذراعين
*٤.٠٣	٠.١٠	١.٩٠	٠.١٥	٢.١٥	سم	القدرة العضلية للرجلين
*٢.٥٩	٢.٢٥	٩.٥٠	٢.٣٣	١٢.٣٠	سم	مرونة الجذع

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٠١ * دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات فيما تقيس.

ب - معامل الثبات :

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات للإختبارات البدنية قيد البحث عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق **Test - Retest** على أفراد العينة الاستطلاعية ، وعددها (١٠) سباحين زعانف من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، ويفارق زمنى قدره (١٠) أيام فى الفترة من ٧/٢٠ إلى ٢٠٢١/٧/٣٠ ، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)
معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى
فى الإختبارات البدنية قيد البحث

قيمة "ر"	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٠.٧٤٩	٤.٢٧	٨١.٥٠	٤.١٦	٨٠.٢٥	كجم	القوة العضلية للرجلين
*٠.٧٢٥	٤.٥١	٨٥.٩٠	٤.٧٢	٨٤.٧٠	كجم	القوة العضلية للظهر
*٠.٧٨٣	٢.٩٣	١٥.٥٠	٣.٠٤	١٤.٩٠	عدد	القوة العضلية للذراعين
*٠.٨١٥	٠.١٥	٢.٠٠	٠.١٠	١.٩٠	سم	القدرة العضلية للرجلين
*٠.٧٩١	٢.١٢	١٠.٢٥	٢.٢٥	٩.٥٠	سم	مرونة الجذع

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ * دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثانى للإختبارات البدنية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الإختبارات قيد البحث.

مقياس تعبئة الطاقة النفسية : (إعداد الباحثة) ملحق (٣)

١- هدف المقياس:

يحدد هدف المقياس بقياس أبعاد تعبئة الطاقة النفسية لسباحي الزعانف تحت (١٥) سنة.

٢- خطوات إعداد المقياس:

أ- تحديد أبعاد المقياس:

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة (٣)(٤)(٦)(٧)(١٠)(٢٢)(٢٣)، والدراسات المرتبطة (٥)(٩)(١٢)(٢٠) بتعبئة الطاقة النفسية تمكنت الباحثة من تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس تعبئة الطاقة النفسية في صورتها الأولية وعددهم (٧) أبعاد ملحق (٢) وتم عرضها علي مجموعة من أساتذة علم النفس الرياضي والقياس بكليات التربية الرياضية لتحديد مدي مناسبة الأبعاد المقترحة لمقياس تعبئة الطاقة النفسية ومعرفة مدي كفايتها ، وقد تم الموافقة على أبعاد المقياس من قبل الخبراء ليصبح عدد أبعاد المقياس (٧) أبعاد أساسية ، والجدول رقم (٨) يوضح آراء السادة الخبراء حول الأبعاد المقترحة للمقياس.

جدول (٨)

آراء السادة الخبراء حول الأبعاد المقترحة لمقياس تعبئة الطاقة النفسية ن = ٧

م	الأبعاد	التكرارات	النسب المئوية
١	الوعي والخبرة الذاتية	٦	٨٥.٧١%
٢	الثقة بالنفس	٧	١٠٠%
٣	مستوى الطموح	٦	٨٥.٧١%
٤	مواجهة الضغوط	٧	١٠٠%
٥	التأقلم والاستمتاع	٦	٨٥.٧١%
٦	خبرات النجاح والفشل	٦	٨٥.٧١%
٧	التحكم والسيطرة	٧	١٠٠%

يتضح من الجدول رقم (٨) اتفاق الخبراء على مناسبة الأبعاد للهدف الذي أعدت من أجله ويعد تعديلها توصلت الباحثة إلي أبعاد المقياس وعددهم (٧) أبعاد ، وتراوحت نسب الموافقة ما بين (٨٥.٧١% - ١٠٠%).

تحديد عبارات المقياس:

بعد تحديد أبعاد المقياس تم صياغة مجموعة من العبارات تحت كل بعد من أبعاد المقياس وذلك في ضوء الفهم ، والتحليل النظري الخاص بكل بعد ، وقد راعت الباحثة في صياغتها العبارات أن تكون العبارات واضحة ومفهومة وبعيدة عن الألفاظ الصعبة ، وألا توجي العبارات بنوع الاستجابة ، وعدم الازدواجية للعبارة.

وقامت الباحثة بوضع المقياس في صورته الأولية ملحق (٢) حيث كان مجموع العبارات (٧٠) عبارة موزعة على (٧) أبعاد ، وقد تم عرض الأبعاد بعباراتها على السادة الخبراء المحكمين للتحقق من

مدى انتماء العبارات للأبعاد الخاصة بها ، وتحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس، والجدول رقم (٩) يوضح أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد.

جدول (٩)

أبعاد مقياس تعبئة الطاقة النفسية وعدد عبارات كل بعد (الصورة الأولى)

م	الأبعاد	عدد عبارات كل بعد
١	الوعي والخبرة الذاتية	١١
٢	الثقة بالنفس	١٠
٣	مستوى الطموح	١٠
٤	التأقلم والاستمتاع	١١
٥	مواجهة الضغوط	١٢
٦	خبرات النجاح والفشل	٨
٧	التحكم والسيطرة	٨
	مجموع العبارات	٧٠

ينتضح من الجدول (٩) الأبعاد وعدد عبارات كل بعد والعدد الكلي لعبارات المقياس.

التقدير الكيفي لعبارات أبعاد المقياس :

تشير الباحثة أنه تم عرض أبعاد وعبارات المقياس على مجموعة من المحكمين ، وقد أشاروا بحذف بعض العبارات التي لا تتفق مع مضمون البعد ، والجدول رقم (١٠) يوضح نتائج تعديلات المحكمين على المقياس :

جدول (١٠)

تعديلات السادة الخبراء على أبعاد وعبارات مقياس تعبئة الطاقة النفسية

الأبعاد	عدد عبارات البعد	أرقام العبارات التي تم استبعادها	العدد النهائي للعبارات بعد تعديل الخبراء
الوعي والخبرة الذاتية	١١	٦-٤-٣	٨
الثقة بالنفس	١٠	٥-٣	٨
مستوى الطموح	١٠	٥-٤	٨
التأقلم والاستمتاع	١١	١١-٧-٢	٨
مواجهة الضغوط	١٢	٩-٨-٦-٣	٨
خبرات النجاح والفشل	٨	٢-١	٦
التحكم والسيطرة	٨	٤-١	٦

ينتضح من الجدول رقم (١٠) أبعاد المقياس وأرقام العبارات المستبعدة والشكل النهائي للمقياس بعد تعديل الخبراء حيث كان عدد عبارات البعد الأول (١١) عبارة تم

استبعاد (٣) عبارات، وقبول (٨) عبارات منها، والبعد الثاني (١٠) عبارات تم استبعاد (٢) عبارة ، وقبول (٨) عبارات ، والبعد الثالث (١٠) عبارات تم استبعاد (٢) عبارة وقبول (٨) عبارات منها، والبعد الرابع (١١) عبارة تم استبعاد (٣) عبارات وقبول (٨) عبارات، والبعد الخامس (١٢) عبارة تم استبعاد (٤) عبارات وقبول (٨) عبارات ، والبعد السادس (٨) عبارات تم استبعاد (٢) عبارة وقبول (٦) عبارات ، والبعد السابع (٨) عبارات تم استبعاد (٢) عبارة وقبول (٦) عبارات.

المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات):

أولاً : معامل صدق المقياس:

المحكمين أ - صدق

أساتذة علم النفس الرياضي من مجموعة تعبئة الطاقة النفسية على تم عرض مقياس لآراء الباحثة والمقياس بكليات التربية الرياضية بلغ عددهم (٧) أساتذة (ملحق ٢) ، وقد أستجابت مقياس خرج وبذلك ، ضوء مقترحاتهم في من حذف يلزم ما وقامت بإجراء المحكمين ، السادة الاستطلاعية. العينة على أفراد تطبيقه ليتم النهائية تعبئة الطاقة النفسية في صورته شبه

الداخلي: الاتساق ب- صدق

قامت الباحثة باستخدام صدق الاتساق الداخلي حيث تم تطبيق مقياس تعبئة الطاقة النفسية على عينة قوامها (١٠) سباحين زعانف من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول رقم (١١) يوضح ذلك ، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله ، والجدول رقم (١٢) يوضح ذلك ، وأيضاً تم حساب معامل تعبئة الطاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس ، والجدول رقم (١٣) يوضح ذلك.

جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس
تعبئة الطاقة النفسية والدرجة الكلية له

ن=١٠

رقم العبارة	قيمة "ز"	رقم العبارة	قيمة "ز"	رقم العبارة	قيمة "ز"	رقم العبارة	قيمة "ز"
١	٠.٦٩٤	١٤	٠.٧٠١	٢٧	٠.٦٩٢	٤٠	٠.٦٨٠
٢	٠.٦٦٦	١٥	٠.٦٩٠	٢٨	٠.٦٧٤	٤١	٠.٦٦٩
٣	٠.٧٠٢	١٦	٠.٧١٠	٢٩	٠.٦٤٥	٤٢	٠.٦٩٣
٤	٠.٦٩٨	١٧	٠.٦٨٨	٣٠	٠.٦٢٨	٤٣	٠.٦٦٥
٥	٠.٦٧٣	١٨	٠.٦٨٥	٣١	٠.٧٠١	٤٤	٠.٦٩٨
٦	٠.٦٦٦	١٩	٠.٦٩٧	٣٢	٠.٦٩٠	٤٥	٠.٦٧٢
٧	٠.٧١٤	٢٠	٠.٦٩٢	٣٣	٠.٦٨١	٤٦	٠.٦٩٠
٨	٠.٦٦٩	٢١	٠.٦٨٥	٣٤	٠.٦٥٩	٤٧	٠.٦٧٣
٩	٠.٦٧٣	٢٢	٠.٦٦٣	٣٥	٠.٦٩٤	٤٨	٠.٦٩٩
١٠	٠.٦٩١	٢٣	٠.٧٠٠	٣٦	٠.٦٨١	٤٩	٠.٧٠١

٠.٦٩٣	٥٠	٠.٦٩٩	٣٧	٠.٦٩٥	٢٤	٠.٦٢٧	١١
٠.٧١١	٥١	٠.٦٨٣	٣٨	٠.٧١١	٢٥	٠.٦٨٨	١٢
٠.٦٧٣	٥٢	٠.٦٩٧	٣٩	٠.٦٩٢	٢٦	٠.٦٦١	١٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس تعبئة الطاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس تعبئة الطاقة النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه
ن = ١٠

المحور الاول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس		المحور السادس		المحور السابع	
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠.٦٦٦	٣	٠.٦٩٥	٥	٠.٧١١	٧	٠.٦٨٠	٩	٠.٧٠٢	١١	٠.٦٦٦	١٣	٠.٦٩٤
٢	٠.٦٧٤	٤	٠.٦٦٩	٦	٠.٧٠٣	٨	٠.٦٩١	١٠	٠.٦٧٥	١٢	٠.٦٩٠	١٤	٠.٦٧٧

تابع جدول (١٢)

المحور الاول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس		المحور السادس		المحور السابع	
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١٥	٠.٦٩٨	١٧	٠.٦٩١	١٩	٠.٦٩٨	٢١	٠.٧١٢	٢٣	٠.٦٩١	٢٥	٠.٦٨٣	٢٧	٠.٧٠١
١٦	٠.٦٧٣	١٨	٠.٧١٢	٢٠	٠.٦٦٤	٢٢	٠.٧٠١	٢٤	٠.٦٧٧	٢٦	٠.٦٧٩	٢٨	٠.٦٩٣
٢٩	٠.٦٩٠	٣١	٠.٧٠١	٣٣	٠.٦٧٢	٣٥	٠.٦٩٣	٣٧	٠.٦٦٦	٣٩	٠.٦٩١	٤١	٠.٦٨٥
٣٠	٠.٦٧٩	٣٢	٠.٦٩٩	٣٤	٠.٦٦٩	٣٦	٠.٦٨٥	٣٨	٠.٧٠١	٤٠	٠.٧٠٠	٤٢	٠.٧١١
٤٣	٠.٦٦٥	٤٥	٠.٦٧٥	٤٧	٠.٧١٢	٤٩	٠.٦٩٤	٥١	٠.٦٩٩	٥٣	٠.٦٩٩	٥٥	٠.٦٩٣
٤٤	٠.٧١١	٤٦	٠.٧٠٢	٤٨	٠.٧٠٠	٥٠	٠.٦٦٨	٥٢	٠.٦٩٧	٥٤	٠.٦٩٧	٥٦	٠.٦٩٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس تعبئة الطاقة النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس تعبئة الطاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

ن = ١٠

م	الأبعاد	قيمة "ر"
١	الوعي والخبرة الذاتية	*٠.٧٠٢
٢	الثقة بالنفس	*٠.٦٩٨
٣	مستوى الطموح	*٠.٦٦٦
٤	التأقلم والاستمتاع	*٠.٧١١
٥	مواجهة الضغوط	*٠.٦٩٥
٦	خبرات النجاح والفشل	*٠.٦٧٣
٧	التحكم والسيطرة	*٠.٧٠١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.632$

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس تعبئة الطاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً : معامل الثبات:

لحساب معامل الثبات لمقياس تعبئة الطاقة النفسية استخدمت الباحثة طريقة التطبيق ثم إعادة التطبيق على عينة إستطلاعية قوامها (١٠) سباحين زعانف من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وقد تم التطبيق الأول فى $20/7/2021$ ، وإعادة التطبيق فى $30/7/2021$ بفارق زمنى قدره (١٠) أيام ، وتم حساب معامل الثبات بإستخدام معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى للمقياس ، والجدول رقم (١٤) يوضح ذلك.

جدول (١٤)

معامل الثبات لمقياس تعبئة الطاقة النفسية ن = ١٠

المقياس	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
تعبئة الطاقة النفسية	درجة	١٢٧.٥٠	١٥.٣٩	١٢٩.٨٠	١٤.٢١	*٠.٧١٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.632$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين التطبيقين الأول والثانى لمقياس تعبئة الطاقة النفسية مما يشير إلى ثبات المقياس.

طريقة تصحيح مقياس تعبئة الطاقة النفسية :

- تحسب درجات استجابات المختبرين على المقياس وفق ميزان ثلاثي (نعم = ثلاث درجات ، أحيانا = درجتان ، لا = درجة واحدة)
- وبذلك يكون الحد الأدنى والحد الأقصى لاستجابات العينة على المقياس كالتالي (٥٢ إلى ١٥٦) درجة.

البرنامج الإرشادى النفسى المقترح :

أولاً : الهدف من البرنامج:

- ١- تعبئة الطاقة النفسية (الوعي والخبرة الذاتية - الثقة بالنفس - مستوى الطموح - التأقلم والاستمتاع - مواجهة الضغوط - خبرات النجاح والفشل - التحكم والسيطرة) لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية تحت (١٥) سنة.
- ٢- تحسين المستوى الرقمى لسباحى الزعانف (٥٠ متر) الأحادية والزوجية تحت (١٥) سنة.

ثانياً : محتوى البرنامج:

أعتمدت الباحثة على مجموعة من المصادر العلمية فى إعداد محتوى برنامج الإرشاد النفسى، وذلك لزيادة الوعي والخبرة الذاتية ، وتنمية الثقة بالنفس ، وتحسين مستوى الطموح ، والتأقلم والاستمتاع ، وزيادة القدرة على مواجهة الضغوط ، وتنمية خبرات النجاح ، وتجنب خبرات الفشل والتحكم والسيطرة أثناء المنافسة الرياضية لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية تحت (١٥) سنة من خلال ما يلى:

١- القراءات النظرية فى مجال الإرشاد النفسى ومواجهة الضغوط النفسية وخفض قلق المنافسة الرياضية.

٢- الدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث ، والتي أمكن الباحثة الحصول عليها مثل دراسة (٥)(٩)(١٢)(١٩)(٢٠).

ومن خلال هذه المصادر العلمية تمكنت الباحثة من وضع محتوى برنامج الإرشاد النفسى المقترح ، والذى تضمن على (١٦) جلسة موزعة على (٨) أسابيع بحيث يشتمل كل أسبوع على جلستين ، ومدة الجلسة الواحدة (٣٥) دقيقة ، وقد تم عرض محتوى البرنامج على مجموعة من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس الرياضى والرياضات المائية بالجامعات المصرية (ملحق ٢) للوقوف على مدى ملائمة وصلاحيه البرنامج لهدف البحث والعينة ، وقد أشاروا ببعض الملاحظات على مدى تعديلها ، والجدول رقم (١٥) يوضح ملخص جلسات برنامج الإرشاد النفسى المقترح لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية تحت (١٥) سنة :

جدول (١٥)

محتوى جلسات برنامج الإرشاد النفسى

الجلسة	الهدف من الجلسة	فنيات الإرشاد	زمن الجلسة	عدد الجلسات
١	التعارف بين المرشد والمسترشدين	المناقشة والتعزيز	٣٥ ق	جلسة
٢	توضيح مفهوم وأهداف برنامج الإرشاد النفسى وكيفية تطبيقه	المحاضرة والمناقشات الجماعية	٣٥ ق	جلسة
٣	عرض محتوى برنامج الإرشاد النفسى	المحاضرة والمناقشات الجماعية	٣٥ ق	جلسة
٤	التأكيد على أهمية برنامج الإرشاد النفسى فى تنمية القدرة على تعبئة الطاقة النفسية.	المحاضرة والمناقشات الجماعية	٣٥ ق	جلسة
٥-٦	الكشف عن الأفكار اللاعقلانية عند عينة البحث	المحاضرة والمناقشات الجماعية ولعب الدور	٧٠ ق	جلستين
٧	تبصير المجموعة بمفهوم الحديث الذاتى الإيجابى وتشجيعهم على تعديل حديثهم السلبى إلى حديث إيجابى	المحاضرة والمناقشات الجماعية والإسترخاء	٣٥ ق	جلسة
٨	الحد من الأفكار اللاعقلانية التى تؤدى إلى عدم الثقة بالنفس وانخفاض القدرة على التحمل النفسى	المحاضرة والمناقشات الجماعية والإسترخاء	٣٥ ق	جلسة
٩	تعديل المشكلات الإنفعالية مثل (القلق - التوتر - الخوف من المنافسة والمنافس) نتيجة ضغوط المنافسة والتدريب أو خبرات الفشل	المحاضرة والمناقشات الجماعية والإسترخاء	٣٥ ق	جلسة
١٠-١١	مناقشة الأفكار اللاعقلانية المؤدية لضعف القدرة على التحكم والسيطرة.	المحاضرة والمناقشات الجماعية	٧٠ ق	جلستين
١٢	تبصير المجموعة بسلبيات عدم تعبئة الطاقة النفسية	المحاضرة والمناقشات الجماعية	٣٥ ق	جلسة
١٣	تعليم المجموعة أسلوب حل المشكلات وكيفية إستخدامه فى المواقف النفسية الضاغطة خلال التدريب والمنافسة	المحاضرة والمناقشات الجماعية والإسترخاء	٣٥ ق	جلسة

الرياضية	والتغذية الراجعة	الرياضية	جلسة
١٤	الرياضية تمتية العلاقات الإجتماعية للفرد داخل الأسرة والجماعة الرياضية والمؤسسة التعليمية قيم أفكارك وأعرف نفسك	والتغذية الراجعة المنافشات ولعب الدور وأسلوب حل المشكلات	٣٥ ق
١٦-١٥	والتأكيد على أنه لكى يطور الفرد نفسه فعليه أولاً معرفة ذاته وتقييمها	المنافشات الجماعية وأسلوب حل المشكلات والإسترخاء	٧٠ ق

الأسلوب الإرشادي المتبع فى تطبيق البرنامج:

من خلال إطلاع الباحثة على بعض المراجع العلمية فى مجال الإرشاد النفسى مثل : أحمد عبد الخالق (٢٠١٠) (٣)، رشيد النورى (٢٠١٠) (٨)، صالح حسن الدهرى (٢٠١٥) (١٠) وذلك لإختيار الأسلوب الإرشادى المناسب لعينة البحث فتوصلت الباحثة إلى أسلوب الإرشاد الجمعى فى تطبيق محتوى البرنامج المقترح ، وبضيف حامد زهران (٢٠٠٥) أن الإرشاد الجمعى يلعب دوراً هاماً فى التقليل من حدة تمرکز المسترشد حول ذاته ، ويوفر الفرصة لتحقيق الذات، مما ينمى الثقة بالنفس والآخرين ، ويقوى عاطفة إعتبار الذات والشعور بالقيمة ، ويؤدى إلى تعديل مفهوم المسترشد عن ذاته ، وعن الآخرين. (٣٣٥:٧)

فنيات البرنامج الإرشادى:

أستخدمت الباحثة مجموعة من فنيات الإرشاد النفسى فى تطبيق البرنامج المقترح مثل : المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، الإسترخاء ، حل المشكلات ، التغذية الراجعة ، الحديث الذاتى الإيجابى ، لعب الدور .

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة فى أبعاد تعبئة الطاقة النفسية والمستوى الرقى لسباحى الزعانف (٥٠ متر) الأحادية والزوجية تحت (١٥) سنة ، فى الفترة من ٢٠٢١/٨/٢ ، وحتى ٢٠٢١/٨/٥ .

تطبيق برنامج الإرشاد النفسى المقترح :

قامت الباحثة بتطبيق محتوى برنامج الإرشاد النفسى المقترح (ملحق ٤) على أفراد المجموعة التجريبيّة لمدة (٨) أسابيع متصلة بواقع جلسيتين فى الأسبوع مدة الجلسة الواحدة (٣٥) ق ، كما تم تطبيق برنامج التدريب المعتاد (التدريب الأرضى - التدريب المائى) على أفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة ملحق (٥) ، وذلك فى الفترة من ٢٠٢١/٨/٧ حتى ٢٠٢١/١٠/١ .

القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة لأفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة فى أبعاد تعبئة الطاقة النفسية والمستوى الرقى لسباحى الزعانف (٥٠ متر) الأحادية والزوجية تحت (١٥) سنة فى الفترة من ٢٠٢١/١٠/٣ حتى ٢٠٢١/١٠/٦ ، وبنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة .

الأساليب الإحصائية قيد البحث :

قامت الباحثة بمعالجة البيانات إحصائياً ، بإستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

Mean - المتوسط الحسابي

Standard Deviation - الإنحراف المعياري

Mediain - الوسيط

Skewness - معامل الإنحناء

Correlation Cofficients - معامل الارتباط البسيط

T.Test - إختبار "ت"

Progress Ratios - نسب التحسن

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد تعبئة الطاقة

النفسية والمستوى الرقمي في (٥٠م) لسباحي الزعانف الأحادية والزوجية ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
						أبعاد تعبئة الطاقة النفسية:
*٢.٩٧	٢.٩٤	٢٧.٥٠	٣.٨١	٢٣.٢٠	درجة	الوعي والخبرة الذاتية
*٣.٢٥	١.٧٧	٢١.٩٠	٢.١٥	١٩.٠٠	درجة	الثقة بالنفس
*٢.٨٧	٢.٠١	٢١.٠٠	٢.٢٢	١٨.٤٠	درجة	مستوى الطموح
*٣.١٤	١.٦٢	١٧.٨٠	٢.١٤	١٥.١٠	درجة	التأقلم والاستمتاع
*٢.٧٩	٢.٥٨	٢٥.٠٠	٣.٠١	٢١.٧٠	درجة	مواجهة الضغوط
*٣.٠١	١.٨٣	١٩.٣٠	٢.٢٧	١٦.٥٠	درجة	خبرات النجاح والفشل
*٢.٨٤	١.٦٥	١٧.٩٠	٢.١٩	١٥.٣٠	درجة	التحكم والسيطرة
*٢.٩٨	١٤.٤٠	١٥٠.٤٠	١٧.٧٩	١٢٩.٢٠	درجة	إجمالي المقياس
*٦.٥٢	٠.٥٩	٢٦.٥١	٠.٦٩	٢٨.٤١	ثانية	المستوى الرقمي في (٥٠م) زعانف الأحادية
*٤.٩٧	٠.٧١	٣٠.٤٦	٠.٧٧	٣٢.١٥	ثانية	المستوى الرقمي في (٥٠م) زعانف الزوجية

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من الجدول رقم (١٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد تعبئة الطاقة النفسية قيد البحث والمستوى الرقمي في (٥٠م) لسباحي الزعانف الأحادية والزوجية ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أبعاد تعبئة الطاقة

النفسية والمستوى الرقمي في (٥٠م) لسباحي الزعانف الأحادية والزوجية ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.٥٩	٢.٧٢	٢٣.٧٠	٣.٦٩	٢٣.٠٠	درجة	الوعي والخبرة الذاتية
٠.٤٧	١.٦٩	١٩.٠٠	٢.٢٤	١٨.٧٠	درجة	الثقة بالنفس
٠.٦١	١.٨٥	١٨.٥٠	٢.٣١	١٨.٠٠	درجة	مستوى الطموح
٠.٨٤	١.٥٣	١٥.٦٠	٢.١٩	١٤.٩٠	درجة	التأقلم والاستمتاع
٠.٧٢	٢.٤٦	٢٢.٠٠	٢.٨٨	٢١.١٠	درجة	مواجهة الضغوط
٠.٥٥	١.٩٢	١٦.٧٠	٢.٣٣	١٦.٣٠	درجة	خبرات النجاح والفشل
٠.٦٨	١.٧٧	١٥.٦٠	٢.٢٥	١٥.٠٠	درجة	التحكم والسيطرة
٠.٦٤	١٣.٩٤	١٣١.١٠	١٧.٨٩	١٢٧.٠٠	درجة	إجمالي المقياس
*٣.٩٢	٠.٦٢	٢٧.٢٩	٠.٦٧	٢٨.٤٤	ثانية	المستوى الرقمي في (٥٠) زعانف الأحادية
*٢.٦٤	٠.٧٥	٣١.١٦	٠.٨١	٣٢.٢١	ثانية	المستوى الرقمي في (٥٠) زعانف الزوجية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢ * دال عند مستوى

٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي في (٥٠) لسباحي الزعانف الأحادية والزوجية ولصالح القياس البعدي في حين لا توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد تعبئة الطاقة النفسية قيد البحث.

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد تعبئة الطاقة النفسية والمستوى الرقمي في (٥٠) لسباحي الزعانف الأحادية والزوجية

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ن=١٠		المجموعة التجريبية ن=١٠		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٢.٨٦	٢.٧٢	٢٣.٧٠	٢.٩٤	٢٧.٥٠	درجة	الوعي والخبرة الذاتية
*٣.٥٤	١.٦٩	١٩.٠٠	١.٧٧	٢١.٩٠	درجة	الثقة بالنفس
*٢.٧٤	١.٨٥	١٨.٥٠	٢.٠١	٢١.٠٠	درجة	مستوى الطموح
*٢.٩٧	١.٥٣	١٥.٦٠	١.٦٢	١٧.٨٠	درجة	التأقلم والاستمتاع
*٢.٥٢	٢.٤٦	٢٢.٠٠	٢.٥٨	٢٥.٠٠	درجة	مواجهة الضغوط
*٢.٩٥	١.٩٢	١٦.٧٠	١.٨٣	١٩.٣٠	درجة	خبرات النجاح والفشل
*٢.٨٤	١.٧٧	١٥.٦٠	١.٦٥	١٧.٩٠	درجة	التحكم والسيطرة
*٢.٨٩	١٣.٩٤	١٣١.١٠	١٤.٤٠	١٥٠.٤٠	درجة	إجمالي المقياس
*٢.٧٣	٠.٦٢	٢٧.٢٩	٠.٥٩	٢٦.٥١	ثانية	المستوى الرقمي في (٥٠) زعانف الأحادية
*٣.٤٣	٠.٧٥	٣١.١٦	٠.٧١	٣٠.٤٦	ثانية	المستوى الرقمي في (٥٠) زعانف الزوجية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد تعبئة الطاقة النفسية قيد البحث والمستوى الرقمي في (٥٠) لسباحي الزعانف الأحادية والزوجية ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٩)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد تعبئة الطاقة النفسية والمستوى الرقمي في (٥٠) لسباحي الزعانف الأحادية والزوجية

المتغيرات	المجموعة الضابطة ن = ١٠		المجموعة التجريبية ن = ١٠		نسب التحسن
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	
الوعي والخبرة الذاتية	٢٣.٠٠	٢٣.٧٠	٢٧.٥٠	٢٣.٢٠	%١٨.٥٣
الثقة بالنفس	١٨.٧٠	١٩.٠٠	٢١.٩٠	١٩.٠٠	%١٥.٢٦
مستوى الطموح	١٨.٠٠	١٨.٥٠	٢١.٠٠	١٨.٤٠	%١٤.١٣
التأقلم والاستمتاع	١٤.٩٠	١٥.٦٠	١٧.٨٠	١٥.١٠	%١٧.٨٨
مواجهة الضغوط	٢١.١٠	٢٢.٠٠	٢٥.٠٠	٢١.٧٠	%١٥.٢١
خبرات النجاح والفشل	١٦.٣٠	١٦.٧٠	١٩.٣٠	١٦.٥٠	%١٦.٩٧
التحكم والسيطرة	١٥.٠٠	١٥.٦٠	١٧.٩٠	١٥.٣٠	%١٦.٩٩
إجمالي المقياس	١٢٧.٠٠	١٣١.١٠	١٥٠.٤٠	١٢٩.٢٠	%١٦.٤١
المستوى الرقمي في (٥٠) زعانف الأحادية	٢٨.٤٤	٢٧.٢٩	٢٦.٥١	٢٨.٤١	%٧.١٧
المستوى الرقمي في (٥٠) زعانف الزوجية	٣٢.٢١	٣١.١٦	٣٠.٤٦	٣٢.١٥	%٥.٥٥

يتضح من الجدول (١٩) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في أبعاد تعبئة الطاقة النفسية قيد البحث والمستوى الرقمي في (٥٠) لسباحي الزعانف الأحادية والزوجية.

ثانياً : مناقشة النتائج :

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول :

أشارت نتائج الجدول رقم (١٦) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد تعبئة الطاقة النفسية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

وتعزى الباحثة التحسن في أبعاد تعبئة الطاقة النفسية قيد البحث والمستوى الرقمي في (٥٠) لسباحي الزعانف الأحادية والزوجية لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية محتوى برنامج الإرشاد النفسي المقترح ، حيث تضمن العديد من فنيات الإرشاد النفسي تمثلت في المحاضرة ، والمناقشات الجماعية ، والإسترخاء والتغذية الراجعة ، وأسلوب حل المشكلات ، وتبصير سباحي الزعانف بالعواقب الوخيمة من المشكلات النفسية نتيجة للضغوط النفسية ، والتوتر الناتج عن التدريب والمنافسات الرياضية ، وتعليمهم كيفية تنمية الثقة بالنفس والوعي والخبرة الذاتية والقدرة على مواجهة الضغوط ، والتحكم والسيطرة على إنفعالات السباح أثناء التدريب والمنافسات الرياضية ، كل هذا أدى إلى تحسين القدرة على تعبئة الطاقة النفسية ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : دريان ونيان Dryden & Neenan (٢٠٠٤) (٢٤) ، محمد حسن (٢٠٠٩) (١٦) ، عبدالعظيم حسين (٢٠١٧) (١١) أن الإرشاد النفسي يعتبر نظاماً إرشادياً مصمماً أساساً لمساعدة الأفراد لتقليل الإضطرابات الإنفعالية ، وسلوك إنهزام الذات ، وتشجيعهم

على أن يعيشوا سعادة ، وذلك من خلال مساعدة المسترشدين على أن يفكروا فى طرق من خلالها يستطيعوا أن يمنعوا أنفسهم من التفكير فى المعتقدات غير العقلانية التى تشكل الدعامة الأساسية لعملية الإضطراب بينهم ، ولذا تهدف برامج الإرشاد النفسى إلى تشجيع المسترشدين على أن يفكروا بشكل مرن وعملى ، وأن يشعروا بجو صحى ، وأن يتصرفوا بكفاءة لكى يحققوا أهدافهم.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : محمد محمود وحامد سليمان (٢٠١٤) (٢٠)، ساملوسكى وآخرون Samulski, et al. (٢٠١٨) (٣٣) ، أوس يوسف (٢٠٢٢) (٥) علي أهمية برامج الإرشاد النفسى فى تحسين الجوانب النفسية المختلفة للرياضيين.

كما أظهرت نتائج الجدول رقم (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المستوى الرقى فى (٥٠م) لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية ولصالح القياس البعدى ، وترجع الباحثة التحسن فى المستوى الرقى فى (٥٠م) لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية (المجموعة التجريبية) إلى الدور الفعال لبرنامج الإرشاد النفسى الذى ساهم فى تعديل أسلوب ومحتوى معتقدات سباحى الزعانف حول قدراتهم ، وتحملهم النفسى إلى معتقدات وأفكار إيجابية ساعدتهم فى تحسين قدرتهم على مواجهة ضغوط وقلق المنافسة الرياضية من خلال تطوير إلتزامهم بتحقيق الأهداف ، والتحكم فى إنفعالاتهم ، والتحدى لمختلف المواقف الضاغطة أثناء المنافسة الرياضية ، والتعامل مع الأحداث ، والمثيرات البيئية المتباينة بشكل فعال ، الأمر الذى أثر إيجابياً على المستوى الرقى فى (٥٠م) لسباحى الزعانف ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : علاوى وآخرون (٢٠٠٣) (١٥)، أسامة راتب (٢٠٠٤) (٤) أن الرياضى عندما يودى مهارة حركية أو قدرة خطية فإنه لا يودى ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين أو اليدين ، ولكنه يودى ذلك بإستخدام عقله وتفكيره أيضاً ، ومن أمثلة ذلك فى المجال الرياضى أن اللاعب حينما يودى طريقة معينة من طرق السباحة فإنه لا يودىها بجسمه فحسب ؛ بل يودىها بجسمه وعقله معاً.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : محمد محمود وحامد سليمان (٢٠١٤) (١٩)، أوس يوسف (٢٠٢٢) (٥) علي أهمية برامج الإرشاد النفسى فى تحسين مستوى الأداء الفنى والرقمى للاعبى الرياضات الفردية والجماعية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذى ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى تعبئة الطاقة النفسية والمستوى الرقى لسباحى الزعانف (٥٠ متر) الأحادية والزوجية لصالح القياس البعدى".

ب- مناقشة نتائج الفرض الثانى :

أسفرت نتائج الجدول رقم (١٧) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المستوى الرقى فى (٥٠م) لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية ولصالح القياس البعدى فى حين لا توجد فروق دالة إحصائياً فى أبعاد تعبئة الطاقة النفسية قيد البحث.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى عدم تطبيق محتوى جلسات برنامج الإرشاد النفسى المقترح على أفراد المجموعة الضابطة ، وأكتفت بتنفيذ البرنامج التدريبى المعتاد (التدريبات الأرضية - التدريبات المائية) مما أنعكس بالسلب على أبعاد تعبئة الطاقة النفسية ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه أسامة راتب (٢٠٠٤)(٤) أن سر التفوق فى المنافسات الرياضية يعتمد أساساً على مدى استفادة الرياضى من قدراته العقلية بجانب قدراته البدنية، وذلك لأن الأداء الرياضى الناجح هو نتاج للقوى البدنية والعقلية ، وهما كوجهى العملة لا نستطيع أن نفصل بينهما.

كما ترجع الباحثة ذلك التحسن فى المستوى الرقى فى (٥٠م) لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى فاعلية البرنامج المعتاد (التدريبات الأرضية - التدريبات المائية) ، وما يتضمنه من تدريبات بدنية وفنية ، وذلك لتطوير المستوى الرقى فى (٥٠م) لسباحى الزعانف ، بالإضافة إلى إهتمام المدربين بالتدريبات الأرضية والمائية نظراً لأهميتها الكبيرة فى تحقيق مستويات رقمية عالية خلال المنافسات الرياضية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث (جزئياً) والذى ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى تعبئة الطاقة النفسية والمستوى الرقى لسباحى الزعانف (٥٠ متر) الأحادية والزوجية لصالح القياس البعدى".

ج- مناقشة نتائج الفرض الثالث :

أظهرت نتائج الجدول رقم (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى أبعاد تعبئة الطاقة النفسية قيد البحث والمستوى الرقى فى (٥٠م) لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية ولصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى أبعاد تعبئة الطاقة النفسية قيد البحث والمستوى الرقى فى (٥٠م) لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية إلى فاعلية برنامج الإرشاد النفسى المقترح ، وما يحتويه من مجموعة من فنيات الإرشاد النفسى فى تطبيق البرنامج المقترح مثل : المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، الإسترخاء ، حل المشكلات ، التغذية الراجعة ، الحديث الذاتى الإيجابى ، لعب الدور الأمر الذى أدى إلى تحسن مستوى أفراد المجموعة

التجريبية فى أبعاد تعبئة الطاقة النفسية قيد البحث والمستوى الرقى فى (٥٠م) لسباحى الزعانف مقارنة بالمجموعة الضابطة واللى أكتفت بالتدريب المعتاد ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : سلينتز وآخرون **Slentz,et., al** (٢٠٠٣)(٣٤) ، مصطفى الشرقاوى (٢٠٠٥)(٢٣) ، مصطفى حجازى (٢٠٠٦)(٢٢) أن برامج الإرشاد النفسى تقوم بحل المشكلات النفسية على المدى القصير، ويعد هذا النوع من الإرشاد أحد الأساليب الحديثة فى علاج اضطرابات القلق ، والمخاوف ونقص القدرة على تعبئة الطاقة النفسية حيث يهدف هذا النوع إلى تغيير نماذج الصور الذهنية والمعتقدات ، وأساليب التفكير بحيث يساعد المسترشد فى التغلب على المشاكل الإنفعالية والسلوكية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : محمد محمود وحامد سليمان (٢٠١٤) (١٩)، بينسجارد وانى **Pensgaard, Anne** (٢٠١٨)(٣١)، شيماء أبو النجا (٢٠٢٠) (٩) ، عصام محمد (٢٠٢٠) (١٢)، أوس يوسف (٢٠٢٢) (٥) على أهمية برامج الإرشاد النفسى فى تحسين الجوانب النفسية ومستوى الأداء الفنى والرقمى للاعبى الرياضات الفردية والجماعية مقارنة بالتدريب المعتاد.

كما يتضح من نتائج الجدول رقم (١٩) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى أبعاد تعبئة الطاقة النفسية قيد البحث والمستوى الرقى فى (٥٠م) لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : علاوى وآخرون (٢٠٠٣)(١٥)، رورى وآخرون **Roure, et.,al** (٢٠٠٤)(٣٢) أن برامج الإرشاد النفسى والتدريب العقلى المتبعة قبيل المنافسة تساهم فى التغلب على الإستثارة الإنفعالية العالية ، والتخلص من التوتر ، والقلق وخفض حدة الإستثارة من خلال خلق نماذج تسمى بالإستجابات الآلية الذاتية، إضافة إلى أنه يساهم فى بناء نظم معينة بغرض خدمة العملية التدريبية والممارسة الحقيقية ، وكذلك الإرتفاع بمستوى الدافعية لدى الفرد الرياضى ، مما يساهم فى الإرتفاع بمستوى الأداء الرياضى.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تعبئة الطاقة النفسية والمستوى الرقى لسباحى الزعانف (٥٠ متر) الأحادية والزوجية لصالح المجموعة التجريبية".

الإستخلاصات:

من خلال أهداف وفروض البحث وخصائص العينة والمنهج المستخدم ، ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات أمكن للباحثة التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

١- يؤثر برنامج الإرشاد النفسي المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في زيادة تعبئة الطاقة النفسية (الوعي والخبرة الذاتية - الثقة بالنفس - مستوى الطموح - التأقلم والاستمتاع - مواجهة الضغوط - خبرات النجاح والفشل - التحكم والسيطرة) لسباحى الزعانف الأحادية والزوجية تحت (١٥) سنة.

٢- زيادة تعبئة الطاقة النفسية له تأثير إيجابي دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في تحسين المستوى الرقى لسباحى الزعانف (٥٠ متر) الأحادية والزوجية تحت (١٥) سنة.

٣- البرنامج التدريبى المتبع مع المجموعة الضابطة أدى إلى تحسين المستوى الرقى لسباحى الزعانف (٥٠ متر) الأحادية والزوجية فى حين لم يودى إلى تحسين تعبئة الطاقة النفسية قيد البحث.

٤- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدي عن القبلى فى أبعاد تعبئة الطاقة النفسية والمستوى الرقى لسباحى الزعانف (٥٠ متر) الأحادية والزوجية تحت (١٥) سنة.

التوصيات:

إستناداً إلى ما أشارت إليه النتائج ، وما توصلت إليه الباحثة من إستخلاصات وفى حدود عينة البحث توصى بما يلى:

١- تطبيق برنامج الإرشاد النفسي المقترح لتحسين تعبئة الطاقة النفسية لما له من تأثير فعال فى تحسين المستوى الرقى لسباحى الزعانف (٥٠ متر) الأحادية والزوجية تحت (١٥) سنة.

٢- أهمية الدمج بين التدريب النفسي والأداء العملى لمحاولة تحقيق أقصى إستفادة فى تحسين المستوى الرقى لسباحى الزعانف (٥٠ متر) الأحادية والزوجية.

٣- إهتمام القائمين بتدريب سباحى الزعانف بوضع برامج للتدريب النفسي عند تخطيط البرامج التدريبية البدنية والفنية.

٤- إستخدام الإختبارات النفسية (قيد البحث) لإنتقاء سباحى الزعانف.

٥- ضرورة وجود أخصائى نفسى رياضى ضمن أعضاء الأجهزة الفنية المسؤولة عن تدريب سباحى الزعانف.

٦- إجراء المزيد من الدراسات العلمية حول تأثير برامج الإرشاد النفسي فى تطوير الجوانب النفسية المختلفة لسباحى الزعانف.

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢): التدريب الرياضي المعاصر، الأسس الفسيولوجية لخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - أخطاء حمل التدريب، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٢- أحمد زكى صالح (١٩٨٧): إختبار الذكاء المصور ، كراسة تعليمات الإختبار ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- ٣- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٠) : أصول الصحة النفسية ، ط٣ ، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- أوس يوسف خلفه (٢٠٢٢): "فاعلية برنامج ارشادى نفسى فى تحسين البيئة الإبتكارية المدركة والتكامل النفسى ومهارات بعض الألعاب الفرقيه للاعبى مراكز الموهبة الوطنية الرياضية للأعمار (٩-١٢) سنة" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة القادسية ،العراق.
- ٦- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣): دراسات فى الصحة النفسية والإرشاد النفسى، ط٤، عالم الكتب ،القاهرة.
- ٧- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥): التوجيه والإرشاد النفسى، ط٤، عالم الكتب ،القاهرة.
- ٨- رشيد النورى البكر (٢٠١٠): تنمية التفكير من خلال المنهج المدرسي، مكتبة الرشد للنشر، ط٦، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ٩- شيماء أبو النجا (٢٠٢٠) : " فعالية برنامج ارشادى نفسى رياضى فى خفض بعض أشكال التمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية" ،المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ،المجلد (٤٠)، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ١٠- صالح حسن الدهرى (٢٠١٥): علم النفس الارشادى نظرياته وأساليبه الحديثة، دار وائل للنشر، الأردن.
- ١١- عبد العظيم حسين (٢٠١٧): العلاج النفسى المعرفى مفاهيم وتطبيقات ، ط٢، دار الوفاء للطباعة والنشر،الإسكندرية.
- ١٢- عصام محمد الناهى (٢٠٢٠): "فاعلية برنامج ارشادى فى تنمية تحقيق الذات لدى لاعبي المصارعة" ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (٢٣)، العدد(٧٢)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل.

- ١٣- عويس على الجبالي (٢٠١٠) : التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٤- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط ١٠ ، دار المعارف ، القاهرة
- ١٥- محمد حسن علاوى، كمال الدين درويش، عماد الدين عباس (٢٠٠٣): الإعداد النفسى فى كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٦- محمد حسن غانم (٢٠٠٩): الإضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية ، ط ٢، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- ١٧- محمد صبحى حسنين (٢٠٠٣): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج١، ط ٤، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٨- محمد محمود عبدالنواب (٢٠١٦): "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات المائية والرملية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقوى لسباحى الزعانف"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- ١٩- محمد محمود محمد ، حامد سليمان حمد (٢٠١٤): "تأثير منهاج إرشادى نفسى مقترح لتحسين أداء بعض المهارات الهجومية للاعبى كرة اليد الشباب"، مجلة ZANCO For Humanity Sciences ، المجلد (١٨)، العدد (٥).
- ٢٠- محمد محمود محمد ، حامد سليمان حمد (٢٠١٤): "فاعلية منهاج إرشادى مقترح لتحسين التوافق النفسى للاعبى كرة اليد الشباب"، مجلة ZANCO For Humanity Sciences ، المجلد (١٨)، العدد (٦).
- ٢١- محمد محمود مصطفى (٢٠١٤): "فاعلية استخدام الزعانف على تحسين المستوى الرقوى لسباحى الدولفين"، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد (٦٢)، العدد (٨١) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق.
- ٢٢- مصطفى حجازى (٢٠٠٦) : الصحة النفسية " منظور دينامى تكاملى للنمو فى البيت والمدرسة " ، ط ٣ ، المركز الثقافى العربى،المغرب.
- ٢٣- مصطفى خليل الشرقاوى (٢٠٠٥): أسس الإرشاد والعلاج النفسى، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ثانياً : المراجع الأجنبية :
- 24-Dryden,et.,al.,(2004):The Rational Emotive Behavioral Approach to Therapeutic change ,London : SAGE, Publications Ltd.
- 25-Castill, D., Malgisco, E., & Richardson, A., (2002): Swimming Blackwell Scientific Publications London.

- 26-Guillaume Nicolas, Benoit Bideau(2009):** A kinematics and dynamic comparison of surface and underwater displacement in high level monofin swimming, Human Movement Science, Volume 28, Issue 4, P., 480-493,
- 27-John Bowman (2003):** sport psychologist, Tips for psyching up.
- 28-John Price (2006):** Martial Arts and Cognitive Psychology: Toward Further Research in the Cognitive Aspects of Martial Arts Capella University.
- 29- Marek Rejman (2013):** Analysis of Relationships between the Level of Errors in Leg and Mono fin Movement and Stroke Parameters in Monofin Swimming, J Sports Sci Med. Mar; 12(1):p., 171–181.
- 30-Mike Maric,et.,al.(2014): Learn the Monofin: analysis and management of the tool and the techniques,** publishing by Umberto Pelizzari and Roberto Chiozzotto.
- 31-Pensgaard, Anne Marte (2018):** consulting under pressure: how to help an athlete deal with unexpected distracters during Olympic games, International Journal of Sport and Exercise Psychology September(1), 2008,25-32.
- 32-Roure, R.,et.,al.(2004):** Imagery quality estimated by autonomic response is correlated to sporting performance enhancement (physiol Behav, 66 (1): 63-72, Mar 2004). Web site: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi>.
- 33-Samulski, Dietmar Martin (2018):** Lopes, Mariana Calábria counseling Brazilian athletes during the Olympic games in Athens: important issues and intervention techniques, International Journal of Sport and Exercise Psychology September(1), 2008,33-39
- 34-Slentz, K., (2003):**Early Childhood Development and its Variations ,Laurence Elbaruns Associate Publishers, New York.

