



"تأثير تدريب المهارات النفسية على مستوى الاداء الفنى للسباحين من ذوى الاحتياجات الخاصة"

الدكتور/ محمد عبدالكريم نبهان

الدكتور/ محمد عبدالحميد طه

الدكتور/ هشام عمر محمد

الباحثة/ لمياء فؤاد محمد

مخلص البحث بالغه العربيه:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريب المهارات النفسية ومستوى الاداء الفنى للسباحين من ذوى الاحتياجات الخاصة، و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي التصميم التجريبي (ذو القياس القبلي والبعدي) لمجموعة واحدة تجريبية وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، ويتمثل مجتمع البحث في سباحين ٥٠ متر حرة من ذوى الاحتياجات الخاصة بمحافظة (القاهرة) ، وعددهم (٧٨) سباح، وأشارت اهم النتائج الى:

١. ان برنامج المهارات النفسية له تأثير إيجابي دال احصائيا لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمهارات النفسية للسباحين من ذوى الاحتياجات الخاصة قيد البحث
٢. انة هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي لمستوى الاداء الفنى "سباحة ٥٠ متر حرة" للسباحين من ذوى الاحتياجات الخاصة قيد البحث.
٣. انة هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي فى تحسين للمستوى الرقمية " لسباحة ٥٠ متر حرة" للسباحين من ذوى الاحتياجات الخاصة قيد البحث

Research summary in English:

The research aims to identify the effect of training psychological skills and the level of technical performance of swimmers with special needs, and the researcher used the experimental approach experimental design (with pre and post measurement) for one experimental group, due to its suitability to the nature of this study, and the research community consists of 50-meter freestyle swimmers with The special needs of (Cairo)



governorate, and their number is (78) swimmers, **and the most important results indicated:**

1. The psychological skills program has a statistically significant positive effect in favor of the post-measurement of the experimental group under study. Are there any statistically significant differences between the mean of the pre and post-standards of the sample under study in favor of the post-measurement of the psychological skills of swimmers with special needs under study.
2. There are statistically significant differences between the averages of the pre and post standards of the sample under study in favor of the post measurement of the level of technical performance "50-meter freestyle swimming" for swimmers with special needs under study.
3. There are statistically significant differences between the averages of the pre and post measurements of the sample under study in favor of the post measurement in improving the numerical level of "50-meter freestyle swimming" for swimmers with special needs under study.

مقدمة ومشكلة البحث:

أصبح البحث العلمي من أهم العوامل الأساسية المصاحبة لتطوير التربية الرياضية بصفة خاصة ، وفي هذا العصر الذي نعيشه إتسمت نواحي الحياة المختلفة العلمية والعملية بالتطور السريع والتقدم المستمر والمعرفة المتجددة ، هذه المعرفة ترتكز في تجدها عن كل ما يتوصل إليه الإنسان من نظريات وحقائق علمية ، ويعتبر الأسلوب العلمي في الرياضة أمرا حتميا تجاه المستوى المرتفع للأبطال العالميين في الألعاب الفردية والجماعية ، حيث تعمل الدول المتقدمة على تسخير إمكاناتها البشرية والعلمية لخدمة هذا المجال الحيوي بهدف الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية .

ويرى " محمد العربي شمعون ، عبدالنبي الجمال " (١٩٩٦م) أن مصطلح تدريب المهارات النفسية Psychological Skills Training للإشارة إلى العملية التي في غضونهما يتم تعليم وتدريب المهارات النفسية " العقلية " للإرتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب ، كما إنه يعتبر برنامج تربوي وتعليمي مقنن ومنظم يهدف إلى مساعدة اللاعبين الرياضيين لإكتساب وإتقان المهارات النفسية " العقلية " التي تثبت فائدتها وفعاليتها في الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي ، حيث أن التدريب على المهارات النفسية يسهم في إعطاء اللاعب ميزه عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون هذا النوع من التدريب فهو في بعض الأحيان الفيصل في النجاح والتفوق الرياضي في حالة تقارب المستويات البدنية والمهارية والخطية بين اللاعبين . (٨ : ٤٥)

ويشير " أحمد أمين فوزى (٢٠٠٣م) " أن موضوع سيكولوجية التعلم الحركى فى المجال الرياضى من أهم الموضوعات التى تهتم مدرس التربية الرياضية والمدرّب الرياضى والباحث فى متغيرات الموقف التعليمى كما أن معرفة الأسس النفسىة لعملية التعلم الحركى وشروطها التى يجب أن يهتم بها المدرّب الرياضى أيا كان مجاله حتى يستطيع أن يعرف أفضل وأسرع الطرق لعملية التعلم ، والتعلم الحركى نوعاً ، من أنواع التعلم الذى يتم من خلاله تغييراً أو تعديل للأداء الحركى للفرد من أجل التكيف البدنى والحركى مع متغيرات البيئة المادية والإجتماعية ويعتمد هذا التعلم على تكامل وتفاعل وتنظيم الفرد بأبعاده الثلاثة (البدنى ، المعرفى ، الإنفعالى) وتختلف نتائج التعلم الحركى من حيث طبيعتها وأهدافها تبعاً للمجال الذى ننتمى إليه . (١ : ٣-٩)

ويشير محمد حسين محمد ٢٠٠٩م أن تعلم السباحة ضرورة حتمية فهي الرياضة الهادفة التي تغطي جميع أغراض التربية الرياضية في النواحي العقلية والاجتماعية والإنسانية والبدنية ، كما أن السباحة تعتبر من أفضل الأنشطة الرياضية لما لها من فوائد عديدة بالمقارنة بالأنشطة الأخرى حيث يمكن ممارستها في جميع الأعمار دون تقيد بالجنس أو السن أو مستوى المهارة (١١ : ١٦)

كما يرى بل روس (Bill ROSe) أن المتعلم يجب أن يظل فترة كبيرة يمارس فيها الألعاب المختلفة في الماء وقد يكون سبب تركيزه علي هذا الجانب هو توطيد العلاقة بين المتعلم وبين الماء بمعنى التكيف مع الوسط الجديد غير المألوف بالنسبة للمتعم ، ثم يأتي بعد تعليم طرق السباحة المختلفة ويجب أن يشمل خبرات أخرى ضرورية للمتعم كمرعاة النظام دون أن يكون ذلك علي حساب سيادة روح المرح كما يجب أن نعلم الأطفال كيف يتلقون التعليمات وكيف ينصتون إليها وكذلك تعليمهم الآداب العامة في السلوك والحديث مع الآخرين ، لذا يجب علي المعلم محاولة تكوين المجموعات من النوعيات المتماثلة من الأطفال ووضعها في مجموعات مع ملاحظة تفاعل الأفراد داخل هذه المجموعات . (١٢ : ٣١)

ومن خلال خبرة الباحثة كمدرّبة سباحة وعملها مع ذوى الاحتياجات الخاصة فئة القابلين للتعلم لاحظت انه لقد اصبح اللاعبين على المستوى المحلى الدولى والاولمبى متقاربين من حيث النواحي البدنية والمهارية واصبح العامل النفسى هو الفاصل بين لاعب ولاعب اخر وان اللاعب قبل ان يودى المهارة بجسمه يودىها بعقله وخاصة فى مجال رياضة السباحة وما يتمتع بها هذه الرياضة من ظروف وطبيعة خاصة ونظراً لاتجاه الدولة للاهتمام بذوى الاحتياجات الخاصة ونظراً لما يتمتع به اصحاب هذه الفئة من قدرات خاصة لذا سعت الباحثة الى تصميم برنامج لتدريب المهارات النفسىة ومستوى الاداء الفنى للسباحين من ذوى الاحتياجات الخاصة

هدف البحث : يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريب المهارات النفسية ومستوى الاداء الفنى للسباحين من ذوى الاحتياجات الخاصة :-

- التعرف على مستوى المهارات النفسية لذوى الاحتياجات الخاصة قيد البحث.
- التعرف على مستوى الاداء الفنى للسباحين من ذوى الاحتياجات الخاصة قيد البحث.
- تاثيرتدريب المهارات النفسية على مستوى الاداء الفنى للسباحين من ذوى الاحتياجات الخاصة قيد البحث .

فروض البحث:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمهارات النفسية للسباحين من ذوى الاحتياجات الخاصة قيد البحث .
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي لمستوى الاداء الفنى " سباحة ٥٠ متر حرة " للسباحين من ذوى الاحتياجات الخاصة قيد البحث .
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمستوى الرقى " لسباحة ٥٠ متر حرة " للسباحين من ذوى الاحتياجات الخاصة قيد البحث .
- هل توجد علاقة بين " مستوى المهارات النفسية , ومستوى الاداء الفنى لسباحة ٥٠ متر , والمستوى الرقى لسباحة ٥٠ متر حرة " لدى السباحين من ذوى الاحتياجات الخاصة للعينة قيد البحث .

مصطلحات البحث

المهارات النفسية: هى قدرة عقلية يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب وتتضمن كل من مهارات الإسترخاء والتنشيط ، التصور والإنتباه ، ودافعية الإنجاز والثقة بالنفس (٩ : ١٩٣)

تدريب المهارات النفسية : تدريب المهارات النفسية يستخدم للإشارة إلى العملية التى يتم فى غضوننها تعليم وتدريب المهارات النفسية " العقلية " من خلال التطبيق المنهجى المنظم للأساليب العلمية النفسية " العقلية " للإرتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضى (١٠ : ١٩٢ ، ١٩٣)

المستوى الفنى للسباحة :- هو عبارة عن تدريب المهارات Skills Trarining العملية التى فى غضوننها يتم تعليم وتدريب المهارات التدريبية للإرتقاء بمستوى الأداء لاعبى السباحة

، كما إنه يعتبر برنامج تربوي وتعليمي مقنن ومنظم يهدف إلى مساعدة اللاعبين الرياضيين ذوى الاحتياجات الخاصة لإكتساب وإتقان المهارات النفسية " العقلية " التى تثبت فائدتها وفعاليتها فى الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضى لذوى الاحتياجات الخاصة (١ : ٣-٩)

ذوى الاحتياجات الخاصة :- بانهم الاطفال الذين لهم ظروف خاصة ، ومستوى خاص يختلف عن ظروف الافراد العاديين ومستواهم ، فيتفوقون عليهم او يخفقون وذلك من اجل مساعدتهم فى نمو شخصيتهم نمو سليما متكاملما يؤدي الى تحقيق الذات ومساعدتهم فى التكيف مع المجتمع الذى يعيشون فيه . (٩ : ١٩٨) (الدراسات العربية المرتبطة بالمهارات النفسية

قام الباحث " أحمد عبدالحميد عمارة " (١٩٩٩ م) (٣) بدراسة بعنوان " مفهوم الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي رياضة المصارعة " هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات ودافعية الإنجاز والذات الجسمية لدى لاعبي رياضة المصارعة (الرومانية والحررة) والفروق بينهما ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي وإشتملت عينة البحث على (١٦٨) لاعب من مصارعى الإتحاد المصرى للمصارعة ، إستخدم الباحث مقياس " تنسى " لمفهوم الذات ، مقياس الذات الجسمية جسمى كما أراه ، إستبيان التوجيه الرياضى لقياس دافعية الإنجاز ، وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين كلا من الذات الأسرية والإجتماعية والإدراكية وبين أبعاد دافعية الإنجاز المنافسة (توجه فوز ، توجه هدف) كما يقيسها إستبيان التوجه الرياضى لدى لاعبي المصارعة الرومانية ، وكذلك بين كل من الذات الشخصية وتوجه المنافسة وتوجه الهدف ، وكذلك بين الذات الأخلاقية والذات الدافعية وتقبل الذات وبين توجه الهدف .

قام " عاطف نمر خليفة ومحمد حامد شداد (٢٠٠٠ م) (٦) بدراسة بعنوان " دينامية التصور العقلى لدى لاعبي الملاكمة والجودو خلال فترة المنافسات " كان الهدف منها التعرف على الفروق بين لاعبي الملاكمة والجودو فى متغيرات التصور العقلى خلال فترة المنافسات وقد تم إستخدام المنهج التجريبي ، وإختيرت العينة بالطريقة العمدية وقد بلغ عددهم (٢٤) لاعب (١٢) لاعب جودو ، (١٢) لاعب ملاكمة ، وكان من أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة أن اللاعب الذى يمتلك القدرة على التصور العقلى يكون طريق الفوز سهلا أمامه .

قام " أحمد صلاح الدين خليل " (٢٠٠٢ م) (٢) بدراسة بعنوان " النشاط الكهربائى للمخ كدالة لفاعلية إستراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين " وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير إستخدام أربعة إستراتيجيات للتفكير على الأداء لدى الرياضيين وهم (تجزئة الأداء - التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى - اللكمات المزاجية) وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة عن طريق القياس (القبلى -

البعدي) ، وقد تم إختيار العينة بالطريقة العمدية ، وبلغ قوامها (٣) لاعبين من المستوى الدولي فى رياضة الإسكواش ، وكانت مدة البرنامج (١٢) أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية ، وقد أسفرت النتائج على أن الإستراتيجيات العقلية ذات تأثير فعال فى تطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط ، كذلك الدمج بين العمل من واقع نشاط المخ الكهربى وإستراتيجيات التفكير المختلفة ذو تأثير فعال على تطوير مستوى الأداء .

الدراسات الأجنبية الخاصة بالمهارات النفسية

قام " بوهان وآخرون Bohan & al " (١٩٩٩ م) (١٤) بدراسة بعنوان " متى يساهم التدريب العقلى التصور فى تحسين الأداء المهارى للحركات الرياضية " وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة أى مراحل التعلم تكون الممارسة العقلية ذات أقصى فائدة ممكنة وذلك عن طريق تصميم إختبار بنظام A3X2 (الممارسة العقلية X الإختبار العقلى - الإختبار البعدي) وكان من أهم النتائج التى توصلت إليها هذه الدراسة أن الممارسة العقلية تكون أكثر إيجابية وفائدة فى عملية التعلم مبكرا ، وجود علاقة طردية بين الخبرة وكفاءة الممارسة العقلية .

قام " أندرسون Anderson " (٢٠٠٢ م) (١٣) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح لإستراتيجية الحديث الذاتى على تعلم المهارات الحركية للأطفال لتعليم مهارة الرمي لأعلى " وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى على تعلم المهارات الحركية للأطفال لتعليم مهارة الرمي لأعلى ، وقد إستخدم المنهج التجريبي بإستخدام مجموعتين (ضابطة - تجريبية) وقد إختيرت العينة بالطريقة العمدية من الأطفال سن ثمانية سنوات (بنين - بنات) وبلغ قوامها (٣٠) لاعب ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين بلغ قوام كل منها (١٥) لاعبا ، وقد إستمر البرنامج التدريبى على الأطفال فى المجموعة الضابطة فى تعلم مهارة الرمي لأعلى ، كما ظهر أيضا عدم وجود إختلاف بين الجنسين فى التعلم الحركى بإستخدام إستراتيجية الحديث الذاتى .

الدراسات العربية الخاصة بالسباحة والاحتياجات الخاصة :

سنة السيد عبدالواحد دكتوراه ٢٠٢٢ (٥) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج لتنمية الإدراك المورفولوجي وتحسين مستوى النمو اللغوي والتفاعل الاجتماعي لدى الأطفال ذوي اضطراب التوحد" يهدف البحث الي تنمية الإدراك المورفولوجي وتحسين مستوى النمو اللغوي والتفاعل الاجتماعي لدى الأطفال ذوي اضطراب التوحد، وقد استخدم المنهج التجريبي باستخدام تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتكونت من مجموعة واحدة قوامها ٧ أطفال من ذوي اضطراب التوحد وقد تراوحت أعمارهم من (٩:١٢)، وأهم النتائج أظهرت نتائج البحث فاعلية البرنامج في

تنمية الإدراك المورفولوجي وتحسين مستوى النمو اللغوي والتفاعل الاجتماعي لدى الأطفال ذوي اضطراب التوحد

عبير مصطفى إبراهيم (ماجستير) - 2022 (٧) دراسة بعنوان برنامج قائم علي الذكاءات المتعددة لتحسين بعض العمليات المعرفية لأطفال الروضة ذوي الصعوبات النمائية، وهدف الدراسة التعرف علي اثر برنامج قائم علي الذكاءات المتعددة لتحسين بعض العمليات المعرفية لأطفال الروضة ذوي الصعوبات النمائية، وتم اختيار المنهج التجريبيتم اختيار العينة بالطريقة العمدية تكون مجتمع الدراسة من ٣٠ طفل وطفله من أطفال ذوي الصعوبات النمائية ممن تتراوح أعمارهم من ٤سنوات الي ٦سنوات، وكانت اهم نتائج البحث ادي البرنامج القائم علي الذكاءات المتعددة الي تحسين العمليات المعرفية لأطفال الروضة

إجراءات البحث

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي التصميم التجريبي (ذو القياس القبلي والبعدي) لمجموعة واحدة تجريبية وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث : ويتمثل مجتمع البحث في سباحين ٥٠ متر حرة من ذوي الاحتياجات الخاصة بمحافظة (القاهرة) ، وعددهم (٧٨) سباح.

عينة البحث :

العينة الاستطلاعية : تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من سباحين ٥٠ متر حرة من ذوي الاحتياجات الخاصة بمحافظة (القاهرة) ، وعددهم (٢٥) سباح من ذوي الاحتياجات الخاصة بما يمثل (٣٢,٠٥%) من تعداد مجتمع البحث.

العينة الاساسية :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من سباحين ٥٠ متر حرة من ذوي الاحتياجات الخاصة بمحافظة (القاهرة) ، وعددهم (٥٠) سباح من ذوي الاحتياجات الخاصة بما يمثل (٦٤,١٠%) من تعداد مجتمع البحث ، علي ان لا يكونوا قد اشتركوا في التجربة الاستطلاعية

والجدول التالي يوضح توزيع عينة البحث الاستطلاعية والاساسية من مجتمع البحث .

جدول (١)

مجتمع وعينة البحث

البيان	أجمالي المجتمع	العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية	اجمالي العينة
العدد	٧٨	٢٥	٥٠	٧٥
النسبة المئوية	١٠٠,٠٠	٣٢,٠٥	٦٤,١٠	٩٦,١٥

تجانس عينة البحث:

وقد قامت الباحثة بإيجاد التجانس لعينة البحث (الاساسية - الاستطلاعية) والبالغ عددهم (٧٥) سباح من ذوي الاحتياجات الخاصة وذلك في المتغيرات قيد البحث وذلك للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث (الاستطلاعية - الاساسية) في المتغيرات قيد البحث

ن = ٧٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	سنة	٢١,٤٢٧	١٨,٠٠٠	١٠,٢٧٢	١,٣٣٢
تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة	درجة	٥,١٢٠	٥,٠٠٠	٠,٧٣٤	٠,١٩٣
	درجة	٧,٠٤٠	٧,٠٠٠	٠,٧٤٣	٠,٠٦٥
	درجة	٤,٩٧٣	٥,٠٠٠	٠,٨٢٢	٠,٢٠٠
	درجة	٦,٠٥٣	٦,٠٠٠	٠,٧٦٩	٠,٠٩٢
	درجة	٠,٨٩٣	١,٠٠٠	٠,٣١١	٢,٦٠١

المجموع	درجة	٢٤,٠٨٠	٢٤,٠٠٠	٢,٣٨٧	-
الثقة بالنفس	درجة	٢٩,٤١٣	٢٧,٠٠٠	٨,٦٨٥	١,٠٥٤
المهارات النفسية للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة	درجة	٤٦,٥٣٣	٤٠,٠٠٠	١٥,٣٢٦	١,٠٥٤
القدرة على مواجهة الضغوط	درجة	٤٦,٥٣٣	٤٠,٠٠٠	١٥,٣٢٦	١,٠٥٤
القدرة على تركيز الانتباه	درجة	٢٢,٩٧٣	٢٠,٠٠٠	٧,٨١٢	١,٠٥٤
القدرة على الاسترخاء	درجة	٢٩,٨٢٧	٢٥,٠٠٠	٩,٩٣٠	١,١٥٢
القدرة علي التصور الذهني	درجة	٢٢,٠٢٧	٢٠,٠٠٠	٦,٥٨٤	٠,٧٦٧
دافعية الانجاز	درجة	١٨,٥٠٧	١٧,٠٠٠	٥,٩٣٥	٠,٧٤٦
المجموع	درجة	١٦٩,٢٨٠	١٤٩,٠٠٠	٥٢,٩٦٦	٠,٩٧٧
المستوي الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة	ثانية	١٢٤,٨٨٢	١٢٧,٢٧٠	٤٧,١٥٤	-
					٠,٠٢٦

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لأفراد عينة البحث قد انحصر بين (± 3) في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة معامل الألتواء ما بين $(-2,601, -1,332)$ ، مما يدل على اعتدالية توزيع درجاتهم في هذه المتغيرات وتجانس عينة البحث .

أدوات البحث:- استمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة

- مقياس "المهارات النفسية للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة" "اعداد الباحثة"

- المستوي الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة

استمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة

قامت **الباحثة** بإجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة لتحديد بنود استمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة والتي تتناسب مع المتغيرات قيد البحث ، ثم قامت الباحثة بوضعها في استمارة مرفق (1) روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأي الخبير ، وتم عرضها علي عدد (١٠) خبراء من اعضاء هيئة التدريس وذلك لتحديد مدي مناسبة بنود استمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة ، والجدول التالي يوضح آراء الخبراء .

جدول (٣)

أراء الخبراء حول بنود استمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة مع اهداف البحث

ن=١٠

بنود الاستمارة	الدرجة	التكرار	%
غطسة البداية (٦ درجات)	وضع البدء	١٠	١٠٠%
	دخول الماء	١٠	١٠٠%
	وضع الرأس	١٠	١٠٠%
	وضع الجسم الانسيابي والجزع والركبه	١٠	١٠٠%
	ضربات الرجلين	١٠	١٠٠%
	التنفس	١٠	١٠٠%
أول ٢٥ متر (٦ درجات)	وضع الرأس	١٠	١٠٠%
	وضع الذراعين	١٠	١٠٠%
	مرحلة الشد ووضع المرفقين واليدين	١٠	١٠٠%
	مرحلة الدفع والتسارع	١٠	١٠٠%
	رجوع الذراع مفردة	١٠	١٠٠%
الدوران (٦ درجات)	التنفس	١٠	١٠٠%
	الدوران بمجرد للمس	١٠	١٠٠%
	وضع الذراعين	١٠	١٠٠%
	دفع الحائط والذراعين للامام والجسم انسيابي	١٠	١٠٠%
	وضع الرأس	١٠	١٠٠%
	ضربات الرجلين	١٠	١٠٠%
ثاني ٢٥ متر (٦ درجات)	التنفس	١٠	١٠٠%
	وضع الرأس	١٠	١٠٠%
	وضع الذراعين	١٠	١٠٠%
	مرحلة الشد ووضع المرفقين واليدين	١٠	١٠٠%
	مرحلة الدفع والتسارع	١٠	١٠٠%
رجوع الذراع مفردة	١٠	١٠٠%	

النتفس	درجتان	١٠	%١٠٠
النهاية(درجتان)	النهاية واللمس	درجتان	%١٠٠
المجموع الكلي	٥٠ درجة	١٠	%١٠٠

وبعد عرض الاستمارات الخاصة بتحديد مدى مناسبة بنود استمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة واهداف البحث مرفق (2) علي السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (2) ، وقد جاءت النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء (١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة نسبة لا تقل عن (٨٠%) من اتفاق آراء السادة الخبراء ، وبذلك تكون استمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة المستخدمة في البحث مكونة من (٢٥) بند بتقدير درجات (٥٠ درجة).

مقياس "المهارات النفسية للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة" "اعداد الباحثة"

في ضوء أهداف البحث ومن خلال توجيهات المشرفين والمسح المرجعي قامت الباحثة بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت مجالات علم النفس ، وعلم النفس الرياضي ، علم الاجتماع ، الاختبارات والمقاييس ، ثم قامت الباحثة بتصميم مقياس "المهارات النفسية للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة" متبعة في ذلك خطوات بناء المقاييس وفقاً لقواعد البحث العلمي كالتالي:- حيث قامت الباحثة بتحديد المحاور التي تم التوصل إليها وهي كما يلي:

- محور " الثقة بالنفس " .
- محور " القدرة على مواجهة الضغوط " .
- محور " القدرة على تركيز الانتباه " .
- محور " القدرة على الاسترخاء " .
- محور " القدرة علي التصور الذهني " .
- محور " دافعية الانجاز " .

وقامت الباحثة بوضعها في إستمارة ثم عرضها علي السادة الخبراء مرفق (3).

ثم حددت الباحثة النسبة المئوية لهذه المحاور وإختيار المحاور والتي كانت نسبة الموافقة عليها لا تقل عن (٨٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء ويتضح ذلك كما في الجدول التالي.

جدول (٤)

النسبة المئوية لإتفاق الخبراء حول محاور مقياس

"المهارات النفسية للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة"

ن = ١٠

م	المحاور	اتفاق آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	الثقة بالنفس	١٠	%١٠٠,٠٠
٢	القدرة على مواجهة الضغوط	١٠	%١٠٠,٠٠
٣	القدرة على تركيز الانتباه	١٠	%١٠٠,٠٠
٤	القدرة على الاسترخاء	١٠	%١٠٠,٠٠
٥	القدرة علي التصور الذهني	١٠	%١٠٠,٠٠
٦	دافعية الانجاز	١٠	%١٠٠,٠٠

تم تحديد المحاور الخاصة بمقياس "المهارات النفسية للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة" ، حيث كانت نسبة موافقة السادة الخبراء علي المحاور (١٠٠%) وذلك من خلال نتائج إستمارة إستطلاع رأي الخبراء، وقد إرتضت الباحثة نسبة لا تقل عن (٨٠%) كحد أدني من مجموع آراء السادة الخبراء لتحديد المحاور المبدئية للمقياس ، وبذلك تكون محاور المقياس هي :

- محور " الثقة بالنفس " .
- محور " القدرة على مواجهة الضغوط " .
- محور " القدرة على تركيز الانتباه " .
- محور " القدرة على الاسترخاء " .
- محور " القدرة علي التصور الذهني " .

- محور " دافعية الانجاز " .

ثم قامت الباحثة بوضع عبارات المقياس المقترحة وعرض العبارات الخاصة بكل محور علي السادة الخبراء مرفق (4)، للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور، ومدى ملائمة صياغة العبارات المقترحة ومناسبتها للمحور الذي تنتمي إليه، ومدى إمكانية حذف وتعديل أو إضافة عبارات أخرى.

وقد روعي عند تصميم العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة ولا تحتاج لكثير من الشرح.
- ألا تحمل العبارة أكثر من معنى.
- أن تكون العبارات مغلقة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة تؤيد موضوع هدف المقياس .
- ألا تستغرق وقتاً طويلاً في الإجابة عليها.

وقد توصلت الباحثة من خلال إستطلاع رأي الخبراء إلي تحديد النسبة المئوية لإتفاق السادة الخبراء علي العبارات ويتضح ذلك كما في الجداول أرقام (٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠).

جدول (٥)

النسبة المئوية لإتفاق الخبراء حول تحديد عبارات محور "الثقة بالنفس"

ن=١٠

م	العبارات	تكرار الموافقة	النسبة
١	اكون متمكن من الاداء اثناء البطولة	١٠	١٠٠
٢	اتمتع بثقتي بالفوز في البطولة	١٠	١٠٠
٣	اكون واثق جدا من قدراتي على انهاء المنافسة قبل البداية	٦	٦٠
٤	اتحكم في نفسي قبل بدء المنافسات القوية	٩	٩٠
٥	افضل دائما المشاركة في المنافسات التي بها سباحين متفوقين	١٠	١٠٠
٦	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	٤	٤٠
٧	طوال فترة المنافسه استطيع الاحتفاظ بدرجة عاليه من ثقتي بنفسى	٨	٨٠
٨	لدى قدره على المشاركة في اى بطوله	١٠	١٠٠
٩	لدي ثقة كبيرة في قدراتي ولياقتي البدنية	١٠	١٠٠
١٠	امتلك ثقة كبيرة بالفوز في المنافسة	٤	٤٠
١١	احب ان اشعر بانى اعلى مستوى من الاخرين	١٠	١٠٠
١٢	تتفاوت ثقتي في نفسي في منافسة الى الاخرى	١٠	١٠٠
١٣	اشعر بالتوتر عند ارتكابي لخطاء في احد المنافسات	١٠	١٠٠
١٤	عندما لاتكون نتيجة المنافسة في صالحى فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت على الانتهاء منها	٩	٩٠
١٥	تهتز ثقتى فى نفسى من كثرة الهتافات من الجمهور	٨	٨٠
١٦	عدم استقرار ثقتي بنفسى من منافسة لأخرى	٧	٧٠
١٧	انا غير متأكد من قدراتي الذاتية .	٧	٧٠

يتضح من جدول (٥) نسبة آراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات محور "الثقة بالنفس"، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٤٠% - ١٠٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضت الباحثة بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضتها الباحثة (١٢) عبارة.

جدول (٦)

النسبة المئوية لإتفاق الخبراء حول تحديد عبارات محور " القدرة على مواجهة الضغوط "

ن=١٠

م	العبارات	تكرار الموافقة	النسبة المئوية
١٨	استطيع ان اوفق بين التدريب وحياتي الخاصة	١٠	١٠٠
١٩	استطيع ان اشارك في المنافسات رغم صياح الجمهور	٧	٧٠
٢٠	أستطيع مواجهة المواقف الرياضية الصعبة اثناء سير المنافسه	٨	٨٠
٢١	يتحسن مستوى أدائي بتشجيع الحاضرين	١٠	١٠٠
٢٢	بعد البطولة اخرج مثل باقى المشاهدين	٨	٨٠
٢٣	أستمتع بالمشاركة في المنافسات الصعبة	٩	٩٠
٢٤	لا اعتذر عن اى بطوله مهما حدث	٨	٨٠
٢٥	أفضل الإشتراك فى البطولات الرسميه عن البطولات الوديه	٣	٣٠
٢٦	لدي القدرة على ضبط النفس اثناء المنافسة	١٠	١٠٠
٢٧	اشعر بالتوتر عند بداية البطولة مما يؤثر على مستوى ادائي	٩	٩٠
٢٨	اشعر بالخوف من الفشل بالبطولة	١٠	١٠٠
٢٩	اخشى من انخفاض مستوى ادائي	٩	٩٠
٣٠	اشعر ببرودة اليدين وزيادة العرق عند المنافسة	١٠	١٠٠
٣١	تؤثر خبرات الفشل في ادائي	٩	٩٠
٣٢	اكون متوتر في اللحظات التي تسبق البطولة	١٠	١٠٠
٣٣	ينتابني القلق في نهاية السباق	١٠	١٠٠
٣٤	عندما اشترك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق	٨	٨٠
٣٥	يصعب السيطرة على اضطراباتى الزائدة قبل بداية المنافسة	٩	٩٠
٣٦	اعتقد أن المطلوب منى فى المنافسة يفوق قدراتى وإمكاناتى	١٠	١٠٠
٣٧	لا اهتم بمكان البطولة	٨	٨٠
٣٨	يزداد شعورى بالخوف كلما ازداد عدد الجمهور .	٩	٩٠

يتضح من جدول (٦) نسبة آراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات محور " القدرة على مواجهة الضغوط "، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٣٠% - ١٠٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضت الباحثة بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضتها الباحثة (١٩) عبارة.

جدول (٧)

النسبة المئوية لإتفاق الخبراء حول تحديد عبارات محور "القدرة على تركيز الانتباه"

ن=١٠

م	العبارات	تكرار الموافقة	النسبة المئوية
٣٩	اتحكم في تركيز انتباهي اثناء المنافسة بسهولة	١٠	١٠٠
٤٠	استطيع التركيز بشكل ايجابي عند ادائي في المنافسة	٩	٩٠
٤١	عند المنافسة يسهل عزل الافكار التي لا ترتبط بالمنافسة	١٠	١٠٠
٤٢	يزيد تركيز انتباهي في البطولات التي تقام خارج بلدي	٥	٥٠
٤٣	عندالمنافسة اعزل كل المثيرات الخارجية التي تؤثر على تركيز انتباهي	١٠	١٠٠
٤٤	افكر في اشياء خاصة اثناء ادائي مما يؤثر على تركيز انتباهي	١٠	١٠٠
٤٥	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المنافسة	٩	٩٠
٤٦	تؤثر الضوضاء على تركيز انتباهي اثناء الاداء	٧	٧٠
٤٧	عند المشاركة في بطوله ذات مستوى عالي يقل تركيزي	١٠	١٠٠
٤٨	تصيبني حاله من عدم التركيز عند معرفتي لميعاد المنافسة قبلها بوقت قصير	١٠	١٠٠
٤٩	تصيبني حاله من عدم التركيز عند وجود مشاكل اسريه	٩	٩٠
٥٠	اشعر بالشروع الذهني قبل بداية المنافسة	٩	٩٠

يتضح من جدول (٧) نسبة آراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات محور "القدرة على تركيز الانتباه"، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٥٠% - ١٠٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضت الباحثة بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضتها الباحثة (١٠) عبارة.

جدول (٨)

النسبة المئوية لإتفاق الخبراء حول تحديد عبارات محور "القدرة على الاسترخاء"

ن=١٠

م	العبارات	تكرار الموافقة	النسبة المئوية
٥١	استطيع تهدئة نفسي والاسترخاء بسرعة قبل الاشتراك في البطولة	١٠	١٠٠
٥٢	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة	١٠	١٠٠
٥٣	أستطيع أن أقوم بالإسترخاء في اي وقت من اليوم	٩	٩٠
٥٤	استطيع ان اتفهم بصورة جيدة الغاية من الاسترخاء	١٠	١٠٠
٥٥	أستطيع ان أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة	٨	٨٠
٥٦	إسترخائي قبل المنافسة أفضل من اثناء المنافسه	٦	٦٠
٥٧	احقق افضل اداء عندما اكون عصبي وقلق	٩	٩٠
٥٨	اشعر بالضيق عندما انهزم في البطولة	١٠	١٠٠
٥٩	شعوري بالقلق قبل الاشتراك في المنافسة لا يجعلني قادر على الاسترخاء بشكل أفضل	٧	٧٠
٦٠	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	٨	٨٠
٦١	عندما لا اشترك في المنافسات اصاب بالتوتر والقلق	٩	٩٠
٦٢	إنشغالي بالبطولات لا يمنحني فرصة للإستمتاع بحياتي والاسترخاء	١٠	١٠٠
٦٣	أشعر بالتوتر العضلي قبل إشتراك في المنافسات الهامة	٣	٣٠
٦٤	أشعر بالصفاء الذهني أثناء المنافسة.	١٠	١٠٠
٦٥	اصاب بالشد العضلي بكثرة ولا استطيع الاسترخاء	٨	٨٠

يتضح من جدول (٨) نسبة آراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات محور "القدرة على الاسترخاء"، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٣٠% - ١٠٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد ارتضت الباحثة بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضتها الباحثة (١٢) عبارة.

جدول (٩)

النسبة المئوية لإتفاق الخبراء حول تحديد عبارات محور "القدرة علي التصور الذهني"

ن=١٠

م	العبارات	تكرار الموافقة	النسبة المئوية
٦٦	استطيع التصور الذهني لادائي على النحو الذي احب ان اكون عليه	١٠	١٠٠
٦٧	استطيع في مخيلتي تصور أدائي دون أن أقوم بأدائها فعلا	٨	٨٠
٦٨	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشترك فيها	٩	٩٠
٦٩	استطيع استرجاع المهارة بداخلي	٧	٧٠
٧٠	بإمكاني استرجاع ادائي بعد انتهاء المنافسة	٩	٩٠
٧١	قبل اشتراكي في المنافسة لا انشغل بالتفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.	٩	٩٠
٧٢	احتفظ بداخلي بتسلسل الجملة الحركية على الاجهزة	٧	٧٠
٧٣	اتخيل مواقف كثيرة قبل بدء المنافسة	١٠	١٠٠
٧٤	ارى صور متعددة في نفس الوقت عند استرجاع ادائي	٩	٩٠
٧٥	يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء	٨	٨٠
٧٦	يصعب على تصور ما سوف يقوم به اللاعبين اثناء المنافسة	٩	٩٠

يتضح من جدول (٩) نسبة آراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات محور "القدرة علي التصور الذهني" ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٧٠% - ١٠٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرترضت الباحثة بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضتها الباحثة (٩) عبارة.

جدول (١٠)

النسبة المئوية لإتفاق الخبراء حول تحديد عبارات محور "دافعية الانجاز"

ن=١٠

م	العبارات	تكرار الموافقة	النسبة المئوية
٧٧	ابدل اقصى جهد اثناء تدريبي استعداداً للمنافسة	٨	٨٠
٧٨	اكون مستعدة نفسياً لبذل الجهد قبل البطولة	٣	٣٠
٧٩	احقق افضل النتائج عند الاداء بأقصى طاقتي	٨	٨٠

٩٠	٩	اقوم دائماً بتشجيع نفسي على الاداء الجيد	٨٠
٩٠	٩	تزداد استشارتي قبل المنافسة	٨١
٨٠	٨	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد	٨٢
٩٠	٩	أفضل دائماً الاشتراك في المنافسات الحساسة والهامة	٨٣
٧٠	٧	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	٨٤
٩٠	٩	استطيع دائماً استثارة حماسي بنفسي أثناء المنافسة	٨٥

يتضح من جدول (١٠) نسبة آراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات محور "دافعية الانجاز"، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٣٠% - ١٠٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد ارتضت الباحثة بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضتها الباحثة (٧) عبارة.

جدول (١١)

عدد عبارات المقياس في صورته المبدئية وعدد العبارات المحذوفة وأرقامها وفقاً لنسبة آراء الخبراء

ن=١٠

م	المحاور	عدد العبارات	عدد العبارات المحذوفة	عدد عبارات بعد الحذف	أرقام العبارات المحذوفة
١	الثقة بالنفس	١٧	٥	١٢	١٧، ١٦، ١٠، ٦، ٣
٢	القدرة على مواجهة الضغوط	٢١	٢	١٩	٢٥، ١٩
٣	القدرة على تركيز الانتباه	١٢	٢	١٠	٤٦، ٤٢
٤	القدرة على الاسترخاء	١٥	٣	١٢	٦٣، ٥٩، ٥٦
٥	القدرة علي التصور الذهني	١١	٢	٩	٧٢، ٦٩
٦	دافعية الانجاز	٩	٢	٧	٨٤، ٧٨
	الإجمالي	٨٥	١٦	٦٩	—

ويتضح من جدول (١١) عدد عبارات المقياس في صورته المبدئية ، وعدد العبارات المحذوفة من كل محور، وعدد عبارات المحور بعد إستبعاد العبارات المحذوفة، وأرقام العبارات المحذوفة، وذلك وفقاً لنسبة اتفاق آراء السادة الخبراء، وبذلك يصبح إجمالي عدد عبارات المقياس (٦٩) عبارة.

ميزان تقدير الدرجات:

وقد أتفق السادة الخبراء علي أن يكون ميزان تقدير الدرجات للمقياس خماسي التقدير كالتالي:

العبارات الايجابية :

- تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً (خمس درجات)
- تنطبق علي بدرجة كبيرة (اربع درجات)
- تنطبق علي بدرجة متوسطة (ثلاث درجات)
- تنطبق علي بدرجة قليلة (درجتان)
- لا تنطبق علي اطلاقاً (درجة واحدة)

العبارات السلبية :

- تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً (درجة واحدة)
- تنطبق علي بدرجة كبيرة (درجتان)
- تنطبق علي بدرجة متوسطة (ثلاث درجات)
- تنطبق علي بدرجة قليلة (اربع درجات)
- لا تنطبق علي اطلاقاً (خمس درجات)

الدراسة الإستطلاعية:

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لادوات البحث استمارة "تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة" ، مقياس "المهارات النفسية للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة" ، حيث قامت الباحثة بوضع الصورة الأولية للمقياس لتطبيقها علي العينة الإستطلاعية والتي قوامها (٢٥) سباح من ذوي الاحتياجات الخاصة حيث تم إختيارهم من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة.

المعاملات العلمية لاستمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة :

صدق استمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة:
الصدق الظاهري :

وللحصول على صدق استمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة المستخدمه في البحث تم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص من أعضاء هيئات التدريس وبعد جمع الاستمارات وتفرغها تبين وجود نسبة اتفاق (١٠٠%) وبهذا الإجراء تم التأكد من صدق استمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة المستخدم في البحث

الصدق التمايز :

تم حساب صدق استمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة قيد البحث عن طريق إيجاد صدق التمايز ، وذلك بتطبيق استمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة على العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٢٥) سباح من سباحين ٥٠ متر حرة من ذوي الاحتياجات الخاصة بمحافظة (القاهرة) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى باستخدام اختبار "ت" T.Test ، وذلك بعد أن قامت الباحثة بترتيب عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم في استمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة ، ثم قامت الباحثة بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين ، حيث كان عدد كل مجموعة (٧) سباح وتم تنفيذ القياس يوم الثلاثاء الموافق 1 / 6 / ٢٠٢٢ وجدول التالي يوضح معاملات صدق استمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة قيد البحث

جدول (١٢)

صدق استمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة

المتغير	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفرق بين المتوسطين "ت"	قيمة
	ن = ١		ن = ٢			
	ع±	/س	ع±	/س		
غطسة البداية	٦,٠٠٠	٠,٠٠٠	٤,١٤٣	٠,٣٧٨	١,٨٥٧	*١٢,٠٣٦
أول ٢٥ متر	٧,٤٢٩	٠,٧٨٧	٦,٤٢٩	٠,٧٨٧	١,٠٠٠	*٢,٢٠١
الدوران	٥,٧١٤	٠,٩٥١	٤,٢٨٦	٠,٧٥٦	١,٤٢٩	*٢,٨٨٠
ثاني ٢٥ متر	٦,٨٥٧	٠,٣٧٨	٥,١٤٣	٠,٣٧٨	١,٧١٤	*٧,٨٥٦
النهاية	١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٤٢٩	٠,٥٣٥	٠,٥٧١	*٢,٦١٩
المجموع	٢٧,٠٠٠	١,٠٠٠	٢٠,٤٢٩	١,٥١٢	٦,٥٧١	*٨,٨٨٠

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٢) مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,١٧٩)

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) بين مجموعة (الربيع الأعلى ، الربيع الأدنى) ولصالح مجموعة الربيع الأعلى في مستوى الأداء لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة ، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٢,٠٣٦ - ٢,٢٠١) ، مما يدل على صدق استمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة قيد البحث.

ثبات استمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة: تم إيجاد معامل ثبات استمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test - Retest) علي العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٢٥) سباح من سباحين ٥٠ متر حرة من ذوي الاحتياجات الخاصة بمحافظة (القاهرة) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وقد اعتبرت الباحثة النتائج الخاصة بحساب صدق استمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة بمثابة التطبيق الأول ، ثم قامت الباحثة بإعادة التطبيق تحت نفس الظروف

وبنفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٨ / ٦ / ٢٠٢٢ ،
والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني .

جدول (١٣)

ثبات استمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة

ن = ٢٥

المتغير	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
	ع±	/س	ع±	/س	
غطسة البداية	٥,٠٨٠	٥,٧٥٩	٥,١٢٠	٥,٧٨١	*٠,٨٢٦
أول ٢٥ متر	٧,٠٠٠	٥,٧٦٤	٧,١٢٠	٥,٧٨١	*٠,٩٠٨
الدوران	٤,٩٢٠	٥,٩٠٩	٥,٠٤٠	٥,٨٨٩	*٠,٩٣٢
ثاني ٢٥ متر	٦,٠٠٠	٥,٨١٦	٦,٠٤٠	٥,٧٩٠	*٠,٩٠٥
النهاية	٥,٨٤٠	٥,٣٧٤	٥,٨٠٠	٥,٤٠٨	*٠,٨٧٣
المجموع	٢٣,٨٤٠	٢,٧١٨	٢٤,١٢٠	٢,٨٣٣	*٠,٩٤٩

* قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٢٣) مستوي دلالة (٠,٠٥) = (٠,٣٩٦)

يتضح من الجدول (١٣) أن قيمة معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاستمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة قد تراوح ما بين (٠,٨٢٦) - (٠,٩٤٩) وهي تمثل قيم عالية ، مما يعطى انعكاساً بأن استمارة تقييم الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة قيد البحث على درجة مقبولة من الثبات .

الثبات لمقياس المهارات النفسية :-

جدول (١٤)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لمحاور المقياس

ن=٣٠

م	المحاور	معامل ألفا
١	الثقة بالنفس	*٠,٨٨٦٩
٢	القدرة على مواجهة الضغوط	*٠,٩٢٧٨
٣	القدرة على تركيز الانتباه	*٠,٨٤٩٠
٤	القدرة على الاسترخاء	*٠,٨٦٦٠
٥	القدرة على التصور الذهني	*٠,٨١٨٦
٦	دافعية الانجاز	*٠,٧٩٣٥

*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠,٩٧٧٨)

ويتضح من جدول (١٤) معامل ألفا كرونباخ لمحاور (المقياس) وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠,٧٩٣٥ - ٠,٩٢٧٨) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمقياس والتي كانت (٠,٩٧٧٨) ، مما يدل على ثبات المقياس .

من خلال العرض السابق للجدول (١٤) يتضح أن معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس في حالة حذف العبارة من عبارات المقياس كانت اقل من قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ، في حين تشير الجداول (٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠) إلى قيم معامل ألفا كرونباخ لعبارات كل محور من محاور المقياس في حالة حذف العبارة من المحور وقد كانت اقل من قيمة معامل ألفا كرونباخ للمحاور ، وكذلك يوضح جدول (٣١) إلى قيم معامل ألفا كرونباخ للمحاور وقد كانت اقل من قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ، ومن هنا نستطيع أن نحكم على المقياس بأنه متسق داخلياً وبالتالي ثبات المقياس .

البرنامج المقترح:

أهداف البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج المقترح للتعرف على تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الاداء الفني للسباحين من ذوي الاحتياجات الخاصة.

أغراض البرنامج المقترح

— أن يكتسب السباح المفاهيم والمعارف الخاصة ببعض المهارات النفسية قيد البحث.



- أن يتعرف السباح على طبيعة الأداء الصحيح لسباحة ٥٠ متر حرة قيد البحث .
- أن يتقن السباح تسلسل الأداء لسباحة ٥٠ متر حرة قيد البحث .
- أن يكتسب السباح القدرة على التفكير العلمي المنظم .
- أن يكتسب السباح الشعور بالتشويق والسعادة .
- أن يكتسب السباح الشعور بالسرور والتجديد.
- أن يشعر السباح بالأمان أثناء أداء سباحة ٥٠ متر حرة.
- أن يشعر السباح بالحماس والرغبة في السباحة.
- ان يتحسين ويتطور الاداء الفني للسباح
- ان يتاح للسباح الترويح عن النفس والتخلص من التوتر النفسي.
- ان يقدر السباح علي مواجهة الضغوط النفسية والابتعاد عن الانعزال، وكذلك عدم تقدير الذات والقلق والاكتئاب
- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للسباح
- تزويد السباح بالعديد من الخبرات الحياتية.
- التفاؤل والنظر الي الحياة بنظرة طموحية للمستقبل
- الارتقاء بسلوك السباح
- تنمية قوة الارادة للسباح
- التفوق علي الذات
- اكتساب السباح عادات السلوك الاجتماعي والانفعالي والقيم التربوية
- تنمية الرغبة واستثارة دافعية السباح نحو ممارسة النشاط الحركي
- التعبير عن الذات وتفرغ الانفعالات المكبوتة
- الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة
- قدرة السباح على التكيف مع جماعته و قدرة الجماعة على التكيف للمجتمع الكبير

أسس وضع البرنامج

راعت الباحثة الأسس التالية عند وضع البرنامج المقترح لبعض المهارات النفسية للسباحين من ذوي الاحتياجات الخاصة تطوير المهارات النفسية للسباحين عينة البحث للعمل علي تطوير الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة بمحافظة (القاهرة) حيث يعتبر هو المحور الرئيسي الذي يدور حوله البحث ، على اعتبار أن هذه الأسس معايير للبرنامج

- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج .
- مستوى القدرات النفسية لدي عينة البحث.
- مراعاة خصائص النمو لهذه المرحلة السنية .
- مراعاة الفروق الفردية بين السباحين.
- أن يحقق محتوى البرنامج المتطلبات الترويحية المتكافئة للفرد والجماعة.
- أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع .
- أن يتناسب محتواه وأهداف البرنامج .
- أن يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحل المختلفة .
- مراعاة مبدأ التدرج.
- أن يعمل البرنامج على استثارة دوافع السباحين.
- أن يحقق البرنامج عامل التشويق والإثارة للسباحين.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
- توافر الإمكانيات و الأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة البحث.
- أن يحقق البرنامج تكامل الشخصية من حيث علاقة الفرد مع ذاته وعلاقته مع الآخرين.
- تحديد محتوى البرنامج المقترح قيد البحث .

وفي ضوء ما توفر لدى الباحثة من مراجع علمية متخصصة ، قامت الباحثة بدراسة مسحية لهذه المراجع بغرض تحديد محتوى البرنامج المقترح للتعرف علي أثره على المتغيرات قيد البحث ، ثم قامت الباحثة بوضعها في استمارة مرفق (5) روعي فيها الإضافة والحذف بما يتناسب ورأي الخبير وتم عرضها علي (١٠) خبير في من أعضاء هيئة التدريس وذلك لتحديد محتوى البرنامج ، والجداول (٣٢ ، ٣٣ ، ٣٤) توضح نتيجة استطلاع الرأي .

جدول (١٥)

آراء الخبراء حول تحديد مدة البرنامج

ن=١٠

م	عدد أسابيع البرنامج	التكرار	النسبة المئوية
١	٨ أسابيع	صفر	صفر%
٢	١٠ أسابيع	١	١٠%
٣	١٢ أسبوع	٩	٩٠%

يتضح من جدول (١٥) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد مدة البرنامج تراوحت بين (صفر% - ٩٠%) وقد ارتضيت الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%) من اتفاق آراء الخبراء لاختيار مدة البرنامج المقترح وهي (١٢ أسبوع).

جدول (١٦)

آراء الخبراء حول تحديد عدد الجلسات خلال كل أسبوع للبرنامج

ن=١٠

م	عدد الوحدات في الأسبوع	التكرار	النسبة المئوية
١	٢ وحدة	صفر	صفر%
٢	٣ وحدة	٩	١٠٠%
٣	٤ وحدة	١	١٠%

يتضح من جدول (١٦) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد عدد الجلسات الاسبوعية للبرنامج المقترح تراوحت بين (صفر% - ٩٠%) وقد ارتضيت الباحثة نسبة لا تقل عن (٨٠%) من اتفاق آراء الخبراء لاختيار عدد الجلسات الاسبوعية للبرنامج وهي (ثلاث جلسات أسبوعيا).

جدول (١٧)

أراء الخبراء حول تحديد زمن الجلسة للبرنامج المقترح

ن=١٠

م	زمن الجلسة	التكرار	النسبة المئوية
١	٢٠ دقيقة	صفر	صفر %
٢	٣٠ دقيقة	١٠	١٠٠ %
٣	٤٥ دقيقة	صفر	صفر %

يتضح من جدول (١٧) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد زمن الجلسة تراوح بين (صفر % - ١٠٠ %) وقد ارتضيت الباحثة نسبة لا تقل عن (٨٠ %) من اتفاق أراء الخبراء وهي (٣٠) دقيقة للجلسة.

ومن خلال العرض السابق للجداول (٣٢ ، ٣٣ ، ٣٤) قامت الباحثة بإعداد البرنامج بحيث يشتمل على (٣٦) جلسة لمدة (١٢) أسبوع بواقع (ثلاث جلسات في الأسبوع) ، وزمن الجلسة (٣٠) دقيقة.

خطوات تطبيق البحث : ١: القياسات القبليّة :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي علي عينة البحث الاساسية والمكونه من (٥٠) سباح من سباحين ٥٠ متر حرة من ذوي الاحتياجات الخاصة بمحافظة (القاهرة) ، وذلك يوم السبت ٤ / ٣ / ٢٠٢٢ م.

تطبيق البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح لبعض المهارات النفسية للسباحين من ذوي الاحتياجات الخاصة عينة الدراسة وذلك لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) جلسات أسبوعية ، وذلك في الفترة من يوم السبت ١١ / ٣ / ٢٠٢٢ م إلى يوم الأربعاء ١٤ / ٦ / ٢٠٢٢ م.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح علي عينة الدراسة ، وذلك يوم الخميس ١٥ / ٦ / ٢٠٢٢ م ، وقد روعي عند إجراء القياس البعدي أن يكون تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياس القبلي.

المعالجة الإحصائية :

إستخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً واستعانت
بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .
- الإنحراف المعياري Standard Deviation .
- مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation (person) coefficient .
- مُعامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha
- اختبار "ت" لدلالة الفروق "T.test"
- نسبة التحسن percentage .

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول :

عرض نتائج التساؤل الأول :

والذي ينص علي : هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي
لعينة البحث في مستوى المهارات النفسية لسباحين ذوي الاحتياجات؟

وللاجابة علي التساؤل الأول للبحث وجب علي الباحثة حساب دلالة الفروق بين القياسين (القبلي
- البعدي) في مستوى المهارات النفسية لدي سباحين ٥٠ متر حرة من ذوي الاحتياجات الخاصة
عينة البحث باستخدام اختبار "ت" "T.test".

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى المهارات النفسية لدي سباحين ٥٠
متر حرة من ذوي الاحتياجات الخاصة

ن=٥٠

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
	ع ±	/س	ع ±	/س			
الثقة بالنفس	٢٦,١٨٠	٢,٩٤٦	٣,٠١٦	٤٠,٧٤٠	١٤,٥٦٠	*٢٤,١٧٤	٥٥,٦١٥

القدرة على مواجهة الضغوط	٥١,٨١٨	*١٦,٧٦٤	٢٠,٥٢٠	٥,٩٩٢	٦٠,١٢٠	٦,١٢٥	٣٩,٦٠٠
القدرة على تركيز الانتباه	٥٢,٦٤٨	*١٥,٦٩٢	١٠,٣٤٠	٣,٣٣٥	٢٩,٩٨٠	٣,١٨٦	١٩,٦٤٠
القدرة على الاسترخاء	٦٢,٧٣٢	*٢٤,٧٣٥	١٥,٥٢٠	٣,٠٦٣	٤٠,٢٦٠	٣,١٤٨	٢٤,٧٤٠
القدرة على التصور الذهني	٥٤,٢٦٨	*١٥,٩٢١	١٠,٦٨٠	٣,١٨٦	٣٠,٣٦٠	٣,٤٤٩	١٩,٦٨٠
دافعية الانجاز	٤٠,٤٠٢	*١٢,٤٤٨	٦,٤٤٠	١,٧٩٤	٢٢,٣٨٠	٣,١٤٦	١٥,٩٤٠
المجموع	٥٣,٥٤٦	*١٨,٣٦١	٧٨,٠٦٠	٢٠,٢٦٧	٢٢٣,٨٤٠	٢١,٧٩١	١٤٥,٧٨٠

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٤٩) مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,٠٠٠)

يتضح من الجدول (١٨) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى المهارات النفسية لدي سباحين ٥٠ متر حرة من ذوي الاحتياجات الخاصة ولصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٢,٤٤٨ - ٢٤,٧٣٥) ، كما يوضح نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي والتي تراوحت بين (٤٠,٤٠٢% - ٦٢,٧٣٢%).

مناقشة نتائج التساؤل الأول :

تناقش الباحثة النتائج التي توصلت إليها من واقع بيانات عينة البحث والمعالجات الإحصائية مستعينة في ذلك بالإطار المرجعي على النحو التالي :

يتضح من جدول (١٨) " وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى المهارات النفسية لدي سباحين ٥٠ متر حرة من ذوي الاحتياجات الخاصة.

كما يوضح الجدول (١٨) نسبة التحسن الحادثة بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى المهارات النفسية لدي سباحين ٥٠ متر حرة من ذوي الاحتياجات الخاصة والتي كانت لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٤٠,٤٠٢% - ٦٢,٧٣٢%).

وترجع الباحثة هذا التحسن لى استخدام العينة للتدريب المهارات النفسية نظرا لان اللاعبين يودون المهارة بعقلهم قبل ادائها بالجسم .



وهذا ما اكدته دراسة كلا من احمد عمارة ١٩٩٩م , عاطف نمر , ومحمد حامد شداد ٢٠٠٠م , احمد صلاح الدين ٢٠٠٢م ., على اهمية الاهتمام بتدريب المهارات النفسية كالاسترخاء والتصور العقلي والتركيز وذيادة مستوى الدافعية .

ويذكر " أسامة كامل راتب " (٢٠٠٠م) أن الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح أخطاء الأداء لدى اللاعبين بالمزيد من التمرين ، بينما تكون المشكلة الحقيقية غالبا ليست نتيجة النقص فى المهارات البدنية ولكن نتيجة نقص فى المهارات النفسية ، وخاصة مهارة الإسترخاء والأداء المهارى تحت ظروف ضاغطة ، لذلك عندما يطلب منه إعادة المهارة بمفرده دون موقف أو ضغوط منافسة ، فإن ذلك لا يفيدده ولكنه يحتاج إلى تطوير مهارات الإسترخاء البدنى والعقلى تحت تأثير ضغوط المنافسة ، فهناك لاعبون آخرون يحتاجون إلى تحسين وتطوير تركيز الإنتباه والثقة بالنفس ، ودافعية الإنجاز ، التصور العقلى وهى ما يطلق عليها المهارات النفسية " العقلية " التى يحتاجها اللاعبين فى أغلبية الرياضات ، وإنه من الشائع أن يقضى معظم اللاعبين أوقات تدريبهم التى بين (٢ : ٦) ساعات يوميا فى تدريبات الهدف منها تحسين مقدرتهم البدنية والمهارية ، بينما لا يخصص حتى القليل من الوقت بهدف تحسين مقدرتهم ومهاراتهم النفسية ، بالرغم من أنه عند سؤال اللاعبين عن أهمية المهارات النفسية فى مواقف المنافسة وفى التدريب والتعليم على المهارات الحركية فإنهم يجمعون على أن المهارات النفسية تسهم بنسبة تتراوح بين ٨٠ : ٩٠ ٪ أى يزيد تأثيرها كثيرا فى نجاح الأداء المهارى وفى المنافسة (٤ : ٧٩ - ٨٠)

وبهذه النتيجة يكون تم الاجابة على التساؤل الأول من تساؤلات البحث والذي ينص على أنه:
"هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى المهارات النفسية للسباحين ذوي الاحتياجات؟"

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني:

عرض نتائج التساؤل الثاني :

والذي ينص على :

هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة؟

وللاجابة علي التساؤل الثاني للبحث وجب علي الباحثة حساب دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة عينة البحث باستخدام اختبار "T.test".

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة.

ن=٥٠

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
	ع±	س/	ع±	س/			
غطسة البداية	٥,١٤٠	٠,٧٢٩	٧,٣٢٠	٠,٨٦٨	٢,١٨٠	*١٣,٤٦٩	٤٢,٤١٢
أول ٢٥ متر	٧,٠٦٠	٠,٧٤٠	٩,٣٤٠	٠,٨٢٣	٢,٢٨٠	*١٤,٤١٨	٣٢,٢٩٥
الدوران	٥,٠٠٠	٠,٧٨٢	٧,٢٢٠	٠,٩١٠	٢,٢٢٠	*١٢,٩٤٨	٤٤,٤٠٠
ثاني ٢٥ متر	٦,٠٨٠	٠,٧٥٢	٨,٢٦٠	٠,٩٤٤	٢,١٨٠	*١٢,٦٥١	٣٥,٨٥٥
النهاية	٠,٩٢٠	٠,٢٧٤	١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٨٠	*٢,٠٤٣	٨,٦٩٦
المجموع	٢٤,٢٠٠	٢,٢٢٢	٣٣,١٤٠	٢,٦١٩	٨,٩٤٠	*١٨,٢٢١	٣٦,٩٤٢

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٤٩) مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,٠٠٠)

يتضح من الجدول (١٩) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة ولصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢,٠٤٣ - ١٨,٢٢١) ، كما يوضح نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي والتي تراوحت بين (٨,٦٩٦% - ٤٤,٤٠٠%).

مناقشة نتائج التساؤل الثاني :

تتاقش الباحثة النتائج التي توصلت إليها من واقع بيانات عينة البحث والمعالجات الإحصائية مستعينة في ذلك بالإطار المرجعي على النحو التالي :

يتضح من جدول (١٩) " وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة.



كما يوضح الجدول (١٩) نسبة التحسن الحادثة بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي في مستوى الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة والتي كانت لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٨,٦٩٦% - ٤٤,٤٠٠%).

وترجع الباحثة ان برنامج تدريب المهارات النفسية ساهم في تحسين مستوى الاداء الفني للسباحين .

وتدريب المهارات النفسية " العقلية " هو برنامج تربوي منظم ومقنن ويهدف لمساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب وإتقان المهارات النفسية " العقلية " التي تثبت فاعليتها وفائدتها في الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي .

كما أن التدريب على المهارات النفسية " العقلية " يمكن أن يساهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب وفي بعض الأحيان يكون هو الفيصل في النجاح والتفوق الرياضي . (٩ : ١٩٣)

وبهذه النتيجة يكون تم الاجابة علي التساؤل الثاني من تساؤلات البحث والذي ينص علي أنه:

"هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة؟"

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث:

عرض نتائج التساؤل الثالث:

والذي ينص علي :

هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في المستوي الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة؟

وللاجابة علي التساؤل الثالث للبحث وجب علي الباحثة حساب دلالة الفروق بين القياسيين (القبلي - البعدي) في المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة عينة البحث باستخدام اختبار "ت" "T.test".

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) في المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة

ن=٥٠

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
	ع±	/س	ع±	/س			
المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة	٤٧,٦٧٦	١٠٤,١١٤	٣٥,٨٩٦	١٩,٥٣٠	*٢,٢٩١	١٥,٧٩٦	

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٤٩) مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,٠٠٠)

يتضح من الجدول (٢٠) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين (القبلي - البعدي) في المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة ولصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (٢,٢٩١) ، كما يوضح نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي والتي كانت (١٥,٧٩٦%).

مناقشة نتائج التساؤل الثالث :

تناقش الباحثة النتائج التي توصلت إليها من واقع بيانات عينة البحث والمعالجات الإحصائية مستعينة في ذلك بالإطار المرجعي على النحو التالي :

يتضح من جدول (٢٠) " وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة.

كما يوضح الجدول (٢٠) نسبة التحسن الحادثة بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة والتي كانت لصالح القياس البعدي حيث كانت نسبة التحسن (١٥,٧٩٦%).

وترجع الباحثة ان التحسن الحادث في مستوى الاداء الفني ومستوى الاداء يرجع الى اهمية استخدام تدريب هذه العينة

تعتبر هذه هي أول مرحلة في برامج تدريب المهارات النفسية " العقلية " نظرا لأن العديد من اللاعبين الرياضيين قد لا يكون لديهم دراية ومعرفة كافية بأهمية تدريب المهارات النفسية " العقلية " وأثرها في الإرتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين .

وفي ضوء ذلك فإن الهدف الرئيسي لهذه المرحلة هو إكساب اللاعبين لبعض المعارف والمعلومات الأساسية عن أهمية تدريب المهارات النفسية " العقلية " وفائدتها بالنسبة لهم مع محاولة تقديم أمثلة توضيحية وتطبيقية توضح لهم تأثير وفائده هذه البرامج حتى يمكن إقناع اللاعبين بمدى أهمية وفائدة التدريب على المهارات النفسية " العقلية " بالنسبة لهم وبالنسبة لمدى تطور مستوياتهم الرياضية .

الهدف الأساسي من هذه المرحلة يكمن في محاولة اللاعب إتقان أداء المهارات النفسية " العقلية " بصورة دقيقة وبدون بذل المزيد من الجهد ، ومحاولة ربط هذه المهارات النفسية " العقلية " بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب وخاصة في المنافسة الرياضية . (١٠ : ٢٠٥-٢٠٦) (٤ : ٨٩ - ٩٠)

وبهذه النتيجة يكون تم الاجابة علي التساؤل الثالث من تساؤلات البحث والذي ينص علي أنه:
هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة؟

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الرابع:

عرض نتائج التساؤل الرابع:

والذي ينص علي :

هل توجد علاقة بين (مستوى المهارات النفسية ، مستوى الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة ، المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة) لدي السباحين ذوي الاحتياجات الخاصة؟

وللاجابة علي التساؤل الرابع للبحث وجب علي الباحثة حساب مصفوفة الارتباط بين متغيرات البحث مستوى المهارات النفسية ، مستوى الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة ، المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة لدي السباحين ذوي الاحتياجات عينة البحث باستخدام مُعامل الإرتباط البسيط لبيرسون Simple correlation (person) coefficient .

جدول (٢١)

مصفوفة الارتباط بين متغيرات البحث (مستوى المهارات النفسية ، مستوى الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة ، المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة) لدي السباحين ذوي الاحتياجات

ن=٥٠

المتغيرات	المهارات النفسية	مستوى الاداء	المستوى الرقمي
المهارات النفسية		*٠,٧٤١	*٠,٩٩٥-
مستوى الاداء			*٠,٧٣٦-
المستوى الرقمي			

*قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ، مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٢٧٣)

يتضح من جدول رقم (٢١) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات متغيرات البحث (مستوى المهارات النفسية ، مستوى الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة ، المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة) لدي السباحين ذوي الاحتياجات دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (-٠,٩٩٥ - ٠,٧٤١) مما يدل علي وجود علاقة ارتباطية ما بين متغيرات البحث ، وقد جاءت تلك العلاقات كالتالي:

– العلاقة بين (مستوى المهارات النفسية ، مستوى الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة) علاقة (طردية) ، كلما تحسن مستوى المهارات النفسية للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة تحسن مستوى الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة

– العلاقة بين (مستوى المهارات النفسية ، المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة) علاقة (عكسية) كلما تحسن مستوى المهارات النفسية للسباحين ذوي الاحتياجات الخاصة قل المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة (اصبح زمن الاداء اقل)

– العلاقة بين (مستوى الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة ، المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة) علاقة (عكسية) ، كلما تحسن مستوى الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة قل المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة (اصبح زمن الاداء اقل)

مناقشة نتائج التساؤل الرابع:

تناقش الباحثة النتائج التي توصلت إليها من واقع بيانات عينة البحث والمعالجات الإحصائية مستعينة في ذلك بالإطار المرجعي على النحو التالي :

يتضح من جدول (٢١) " وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين متغيرات البحث (مستوى المهارات النفسية ، مستوى الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة ، المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة) لدي السباحين ذوي الاحتياجات دالة عند مستوي معنوية (٠,٠٥)

وترجع الباحثة هذه العلاقة الى مدى الارتباط الواضح بين المهارات النفسية ومستوى الاداء الفني لسبحة الزحف على البطن وبالاخص ٥٠ متر حرة انة كلما تحسنت المهارات النفسية للسباحين زاد مستوى الاداء الفني وتحسن الزمن .

لابد أن يفهم اللاعب الرياضى طبيعة عمل وواجبات الأخصائى النفسى الرياضى وأن يدرك أن مهمته هى العمل مع اللاعبين الأسوياء للوصول بهم إلى أقصى درجات السواء النفسى (السواء الفائق Super Normal) أى أقصى درجة نفسية تسمح بها قدراته وإمكاناته وسماته .

كما ينبغى أن يوضح الأخصائى النفسى الرياضى للاعبين الرياضيين أنهم شخصيات سوية لا يعانون أى اضطرابات نفسية حادة ، لأن مثل هؤلاء اللاعبين الذين يعانون مثل هذه الإضطرابات لا يصلح لهم تدريب المهارات النفسية ولكن لابد من العلاج النفسى بواسطة طبيب نفسى .

ومن الممكن سؤال اللاعبين عن نوعية المهارات النفسية " العقلية " التى يعتقدون أنهم بحاجة إلى إكتسابها وتنميتها وتطويرها بحيث تساعدهم على تحسين الأداء الرياضى . ومثل هذه الإجابات قد تودى إلى تحديد مجموعة كبيرة من المهارات النفسية " العقلية " التى تساعدهم على إكتساب الثقة بالنفس وخفض مستويات القلق والتوتر والإستثارة قبل المنافسة الرياضية بل وتسهم فى تقييم نواحى القوة والضعف بالنسبة للمهارات النفسية المتعددة لدى اللاعب الرياضى وبالتالي يستطيع الأخصائى النفسى الرياضى تصميم البرامج الفردية لكل لاعب للتدريب على المهارات النفسية " العقلية " طبقا لإحتياجاته .

بهذه النتيجة تكون تم الاجابة علي التساؤل الرابع من تساؤلات البحث والذي ينص علي أنه:
هل توجد علاقة بين (مستوى المهارات النفسية ، مستوى الاداء الفني لسباحة ٥٠ متر حرة ، المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة) لدي السباحين ذوي الاحتياجات الخاصة

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

هناك علاقة بين " مستوى المهارات النفسية , ومستوى الاداء الفنى لسباحة ٥٠ متر , والمستوى الرقوى لسباحة ٥٠ متر حرة " لدى السباحين من ذوى الاحتياجات الخاصة للعينه قيد البحث

توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة (قبلي- بيني- بعدي) لصالح القياس البعدي لعينه البحث التجريبية فى القياسات الجسمانية لدى ذوى الاحتياجات الخاصة .

- ان برنامج المهارات النفسية له تأثير إيجابي دال احصائيا لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي للعينه قيد البحث لصالح القياس البعدي للمهارات النفسية للسباحين من ذوى الاحتياجات الخاصة قيد البحث

انه هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي للعينه قيد البحث لصالح القياس البعدي لمستوى الاداء الفنى " سباحة ٥٠ متر حرة " للسباحين من ذوى الاحتياجات الخاصة قيد البحث.

انه هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي للعينه قيد البحث لصالح القياس البعدي فى تحسين للمستوى الرقوى " لسباحة ٥٠ متر حرة " للسباحين من ذوى الاحتياجات الخاصة قيد البحث



التوصيات

فى ضوء هدف البحث واعتمادا على البيانات والنتائج التى تم التوصل اليها وفى ضوء عينة البحث يوصى الباحث بالآتي:

١. الإسترشاد بالبرنامج المهارات النفسية فى تحسين فى تحسين للمستوى الرقى " لسباحة ٥٠ متر حرة " للسباحين من ذوى الاحتياجات الخاصة قيد البحث.
٢. ضرورة التعاون بين كليات التربية الرياضية ووزارة التربية والتعليم فى الإهتمام بالحالة الصحية والتدريبية لتلاميذ الاحتياجات الخاصة من خلال وضع برامج تمارين رياضية وأنظمة غذائية مختلفة.لهم
٣. نشر الوعى الصحي والغذائيبين تلاميذ الاحتياجات الخاصة .
٤. تصميم برامج رياضية ونظم غذائية للأعمار السنية المختلفة.للاعاقات مختلفة
٥. التوعية الصحية من خلال الاعلام المرئي والمسموع فى المحطات التلفزيونية والاذاعية بتعليم وارشاد المواطنين أهمية ممارسة الرياضة مهما كانت نوعها للاحتياجات الخاصة

المراجع

المراجع العربية

- ١- أحمد أمين فوزى (٢٠٠٣م) : سيكولوجية التعلم الحركى فى المجال الرياضى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٢- أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٢م) : النشاط الكهربى للمخ كدالة لفاعلية إستراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين-جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٣- أحمد عبد الحميد عمارة (١٩٩٩م) : مفهوم الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي رياضة المصارعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٤- اسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) : تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٥- سناء السيد عبدالواحد: برنامج لتنمية الإدراك المورفولوجي وتحسين مستوى النمو اللغوي والتفاعل الاجتماعي لدى الأطفال ذوي اضطراب التوحد دكتوراه كلية التربية . قسم التربية الخاصة ، جامعة عين شمس، ٢٠٢٢ .
- ٦- عاطف نمر خليفة ، محمد حامد شداد (٢٠٠٠م) : دينامية التصور العقلى لدى لاعبي الملاكمة والجودو خلال فترة المنافسات ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٧- عبير مصطفى إبراهيم : برنامج قائم علي الذكاءات المتعددة لتحسين بعض العمليات المعرفية لأطفال الروضة ذوي الصعوبات النمائية، اطروحة (ماجستير) - جامعة القاهرة - كلية الدراسات العليا للتربية - قسم التربية الخاصة، ٢٠٢٢ .
- ٨- محمد العربى شمعون ، عبدالنبي الجمال (١٩٩٦م) : التدريب العقلى فى التنس ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٩- محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط ٧ ، دار المعارف ، القاهرة .

١٠- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

١١- محمد حسين محمد : " تدريس السباحة في مناهج التربية الرياضية "، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ٢٠٠٩ .

١٢- محمد فتحي الكرداني ، يحي مصطفى علي ، أشرف عدلي إبراهيم : السباحة (تعليم- تدريس - برامج)، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية ، ٢٠١٤م .
المراجع الاجنبية

13- **Anderson (2002)**: the effect of an instructional self-talk program an learning amotor skills, the over hand throw dissention abstracts international.

14- **Bohan m,pharmer JA, Stokes AF (1999)** : when does imagery proctice enhance performance on amotor taks ,cperceptmat skills88.