



برنامج نفس حركى مقترح لتحسين مستوى الأداء الفنى لدى

ناشآت سباحة الزحف على البطن تحت ١٦ سنة

* أ.د.م / أحمد عبده حسن

** أ.م.د / عز الدين درويش محمد

*** الباحثة / آسيا عبد ربه محمد

بما أن علم النفس الرياضي جزء لا يتجزأ من علم النفس العام ولا يوجد اختلاف بينهما ولكن علم النفس الرياضي يركز على مواضيع معينة في السلوك الحركي والنمو الحركي، إذ يوضح كل من نزار مجيد، وكامل طه (٢٠٠٠م) بأن هناك صعوبة في فصل علم النفس الرياضي عن علم النفس بصورة عامة، لذلك فمجالات علم النفس الرياضي لا تختلف كثيرا عن مجالات علم النفس المختلفة بقدر ما تتعلق بالتعلم الحركي والنشاط البدني. (٩: ١٣)

ويعتبر النفس الحركى أحد مجالات علم النفس الرياضي، والتي يمكن من خلاله المساعدة على النمو النفسي للفرد، والكثير من البرامج النفسية تعمل على تنمية هذا الجانب ومنها البرامج النفس حركية إذ تعد الحركة عنصراً أساسياً في البرامج النفس حركية، وهي إحدى الطرق الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم، وبالتالي عن الذات بشكل عام، فهي بذلك استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما، إذ تعد من أقدم أشكال الاتصال والمشاركة الوجدانية، كما أنها وسيلة للمرح والتسلية لكونها تخفف من التوتر والقلق والتعصب كما يمثل السلوك الحركي للإنسان مظهراً أساسياً من مظاهر الحياة الإنسانية ووسيلة أساسية للعمل أو الإنجاز في مختلف مجالات النشاط الإنساني، ويعد السلوك الحركي في جوهره استجابات بدنية لمثير ما سواء كان هذا المثير ناتجاً عن عوامل نفسية وفسولوجية داخل الفرد، أو كان نتيجة لمثيرات خارجية في البيئة المحيطة بالفرد. (١٠: ١٤)

* أستاذ علم النفس الرياضي المساعد ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد .

** أستاذ إدارة الرياضيات المائية المساعد بقسم الإدارة الرياضية والترويح الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد .

*** باحثة بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - بكلية التربية الرياضية - بجامعة الوادي الجديد .



ويشير ابو العلا احمد (١٩٩٤م) الى ان تتميز رياضه السباحة بكونها احدى الرياضات المائية التي يمكن ممارستها في المراحل العمرية المختلفة ولكلا الجنسين والسباحة احدى الرياضات المائية التي تستعمل الوسط المائي كوسيله للتحرك خلاله وذلك عن طريق حركه الزراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءه الانسان بدنيا ومهاريا وعقليا واجتماعيا ونفسيا ويمكن للفرد ان يطورها وفقا لقدرته وقوه تحمله كما يمكن جعلها وسيله للراحه والاسترخاء وتجديد النشاط ووسيله العلاج والتأهيل. (١: ٢٢)

ومن خلال عمل الباحثين في مجال تدريب السباحة من خلال التدريبات عدم توافر القدرة التي لدى الناشئات على الاداء الفني لطريقه الزحف على البطن بالشكل الامثل والصحيح وكثره الاخطاء في الاداء الفني التي تؤدي بالناشئ لعدم تحقيق الاداء بالشكل المناسب او المطلوب لذا تكمن الحالة مثل هذه الدراسة العلمية حيث اصبحت ملمة وضرورية لتوجيه نظر القائمين على عمليه التعليم والتدريب لناشئات السباحة على التركيز على استخدام كافه القدرات اثناء تعليم السباحة والتدريب عليها.

نظرا لما تتعرض له الناشئات من تعليقات من المجتمع من خلال الزي والممارسة في حمامات السباحة المفتوحة عكس عادات وتقاليد المجتمع البيئي بالوادي الجديد ومما تتعرض له من انتقادات يجعلها تعزف عن ممارسه السباحة.

هذا وتكمن مشكله البحث الرئيسية في الاعتقاد الخاطئ للقائمين على العملية التعليمية والتدريبية بان الأولوية الأولى هي الاهتمام بالبرامج التعليمية والتدريبية فقط ولكن التكامل بين الجوانب (التعليمية - التدريبية - النفسية) يسهم في الوصول بالمبتدئ الى الاداء الفني الامثل بصوره تسهم في تقليل الوقت والجهد المبذولين في تنميه المهارات النفسية يجب ان يسير جنبا الى جنب مع تنميه عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للسباحة.

ومن خلال المسح المرجعي للمراجع والابحاث العلمية على حد علم الباحثين وجدت ندرة الدراسات التي تناولت البرامج النفسية الحركية ومدى تأثيرها على الارتقاء بالأداء الفني لدى ناشئات رياضه السباحة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى إعداد برنامج نفس حركي لتحسين مستوى الأداء الفني لدى ناشئات سباحة الزحف على البطن تحت ١٦ سنة.



فروض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات القياس القبلي والبعدي لدى ناشئات السباحة تحت السن ١٦ سنة في البرنامج النفسي حركي لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث :

• البرنامج النفسي الحركي:

هي برامج يستخدم فيها الجسم والحركة كوسيله اساسيه لتنمية الوظائف الحركية والمعرفية والاجتماعية والانفعالية وهي تتعامل مع الطفل كواحد متكامل غير مجزئه الى مسميات الجسم والتنفس على ان يتم تقديم المعارف والمعلومات المجردة في صوره محسوسة يُسهل عليه استيعابها والاحتفاظ بها لفترة طويله. (٢)

الدراسات السابقة:

- **عبدالغفور ردام، كيطان العزاوي (٢٠١٨م) (٥):** تأثير برنامج نفسى حركى فى تخفيف الأزمات النفسية وتطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب أعمار (١٦ - ١٨)، هدفت الدراسة الى اعداد برنامج نفسى حركى فى تخفيف الأزمات النفسية للاعبين الشباب كرة السلة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على ١٤ لاعب كرة سلة، وتوصلت نتائج الدراسة الى ان البرنامج النفسى الحركى الاثر الكبير فى تخفيف الازمات النفسية للاعبين.
- **عاطف نمر خليفة على (٢٠٢١م) (٤):** فاعلية برنامج ارشادى للحد من الضغوط النفسية لدى السباحة، هدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية البرنامج المقترح للحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة، استخدم الباحثين المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٤٠) ناشئ سباحة من لاعبي النصر، واطهرت النتائج ان البرنامج الارشادى النفسى يؤثر تأثيراً ايجابياً على الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة.
- **Thelwell and other (٢٠٠٦) (١١):** أثر استخدام المهارات النفسية (الاسترخاء - التصور العقلى - الحديث الذاتى) على تطوير مستوى الأداء فى كرة القدم، التعرف على استخدام المهارات النفسية (الاسترخاء - التصور العقلى - الحديث الذاتى) على تطوير مستوى الأداء فى كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي، عينة قوامها (٥) لاعبين، فاعلية البرنامج المقترح فى الارتقاء بمستوى أداء لاعبي خط الوسط فى كرة القدم.



خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثين المنهج شبه التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لعينة واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث علي ناشئات السباحة للمرحلة السنية من (١٥ : ١٦) سنة مواليد (٢٠٠٨م - ٢٠٠٩م) ومن المسجلين بالاتحاد المصري للسباحة للموسم الرياضى (٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م) بإجمالى (٨٤) ناشئة متمثلين فى (نادى أسيوط الرياضى، نادى القوصية الرياضى) من ناشئات السباحة.

عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية إجمالى (٦٠) ناشئة كعينة اساسية و(٣٠) عينة استطلاعية للموسم الرياضى (٢٠٢١م / ٢٠٢٢م) من مواليد (٢٠٠٧م-٢٠٠٩م). كما بلغ حجم العينة المستخدمة في الدراسة الحالية (٧٥ %) من المجتمع الأصلي للبحث.

تجانس أفراد عينة البحث :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من ناشئات السباحة للمرحلة السنية من (١٥ : ١٦) سنة بالاتحاد المصري للسباحة للموسم (٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م). وبلغ عددهم (٥٠) ناشئة، بواقع عدد(٣٥) ناشئة كعينة اساسية وعدد(١٥) ناشئة عينة استطلاعية للموسم (٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م)، وبلغ حجم العينة المستخدمة في الدراسة الحالية (٥٩.٥٣%) من المجتمع الأصلي للبحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أ- مقياس السمات النفسية (أعداد محمد صلاح).

ب-تصميم برنامج نفسي حركي (إعداد الباحثة).

أولاً: المعاملات العلمية المستخدمة فى الدراسة:

١- لمقياس السمات النفسية :

قام بتصميم هذا المقياس محمد صلاح (٢٠٢١)، ويتكون المقياس من (٧٢) عبارة

وصفية وهي تقيس الابعاد (الاتزان الانفعالي - التعاطف - الثقة بالنفس - تقدير الذات -



الدافعية للإنجاز - ادارة الضغوط) وعلي ميزان تقدير ثلاثي (١، ٢، ٣). وقد اجريت الباحثة الإجراءات التالية للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق.

قام الباحثين بإجراء المعاملات العلمية لمقياس السمات النفسية في صورته النهائية وقوامها (١٥) ناشئة من ناشئات السباحة للمرحلة السنوية من (١٥ : ١٦) سنة بالاتحاد المصري للسباحة للموسم (٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م) ومن مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأساسية. بهدف التأكد من وضوح وصياغة ومناسبتها لعينه الدراسة وتم حساب المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات) وقد أسفر هذا الإجراء عن النتائج التالية:

أ- صدق المحكمين :

لتأكد من صدق المحكمين لمقياس السمات النفسية (قيد الدراسة)، علي افراد عينة الدراسة الأساسية، قام الباحثين بعرضها على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والحاصلين علي درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية ولا تقل خبرتهم عن (١٠) سنوات، وقد بلغ عدد المحكمين والخبراء (١٠) محكم وخبير. مرفق (١)، وذلك لمعرفة مدي مناسبة هذه الاختبارات لأفراد عينة البحث الأساسية، ولقد اجمعت آراء المحكمين والخبراء علي مناسبة تلك الاختبارات للعينة قيد الدراسة؛ حيث جاءت نسبة موافقة المحكمين والخبراء علي الاختبارات المقترحة بنسبة ما بين (٩٠ % إلي ١٠٠%).

ب- صدق الاتساق الداخلي:

لحساب صدق الاتساق الداخلي قام الباحثين بتطبيق مقياس السمات النفسية في صورته النهائية وقوامها (١٥) ناشئة من ناشئات السباحة للمرحلة السنوية من (١٥ : ١٦) سنة بالاتحاد المصري للسباحة للموسم (٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م) من مجتمع البحث من خارج العينة الأساسية للدراسة بهدف التأكد من وضوح وصياغة العبارات ومناسبتها لعينه الدراسة، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس، الجداول (١)، (٢)، (٣) توضح النتيجة على التوالي:



جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس

والدرجة الكلية للمحور الذي ينتمي إليه (ن = ١٥)

البعد الأول: الاتزان الانفعالي		البعد الثاني: التعاطف		البعد الثالث: الثقة بالنفس		البعد الرابع: تقدير الذات		البعد الخامس: الدافعية للإنجاز		البعد السادس: اداة الضغوط	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٧٧	١	٠.٨٤	١	٠.٨٣	١	٠.٨١	١	٠.٨٦	١	٠.٧٧	١
٠.٧٨	٢	٠.٧٤	٢	٠.٨٨	٢	٠.٦٢	٢	٠.٨٠	٢	٠.٧٨	٢
٠.٦٥	٣	٠.٨٧	٣	٠.٧	٣	٠.٦٧	٣	٠.٩٠	٣	٠.٦٥	٣
٠.٥٨	٤	٠.٨١	٤	٠.٨٣	٤	٠.٨٨	٤	٠.٨٤	٤	٠.٥٨	٤
٠.٨٧	٥	٠.٦٤	٥	٠.٨٤	٥	٠.٥٩	٥	٠.٨٧	٥	٠.٨٧	٥
٠.٨٩	٦	٠.٩٦	٦	٠.٧٨	٦	٠.٨٥	٦	٠.٧٥	٦	٠.٨٩	٦
٠.٧٩	٧	٠.٨٩	٧	٠.٨٩	٧	٠.٧٩	٧	٠.٥٨	٧	٠.٧٩	٧
٠.٥٢	٨	٠.٨٨	٨	٠.٧٧	٨	٠.٨١	٨	٠.٧٧	٨	٠.٥٢	٨
٠.٨٦	٩	٠.٧٧	٩	٠.٩٢	٩	٠.٦٤	٩	٠.٧٨	٩	٠.٨٦	٩
٠.٨٠	١٠	٠.٨٥	١٠	٠.٨٨	١٠	٠.٩٦	١٠	٠.٨٩	١٠	٠.٨٠	١٠
٠.٩٠	١١	٠.٧٨	١١	٠.٥٩	١١	٠.٨٩	١١	٠.٧٧	١١	٠.٩٠	١١
٠.٨٤	١٢	٠.٨٩	١٢	٠.٨٥	١٢	٠.٨٨	١٢	٠.٥٨	١٢	٠.٨٤	١٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (١) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور ما بين (٠.٥٢ : ٠.٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً ما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحاور.



جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له (ن = ١٥)

معامل الارتباط	رقم العبارة										
٠.٧٧	٦٦	٠.٧٨	٥٣	٠.٦٨	٤٠	٠.٧١	٢٧	٠.٦٦	١٤	٠.٧٠	١
٠.٧٦	٦٧	٠.٧٠	٥٤	٠.٧٦	٤١	٠.٦٨	٢٨	٠.٧٥	١٥	٠.٧١	٢
٠.٨٧	٦٨	٠.٧٦	٥٥	٠.٨١	٤٢	٠.٦٤	٢٩	٠.٧١	١٦	٠.٧٥	٣
٠.٧٠	٦٩	٠.٦٨	٥٦	٠.٥٨	٤٣	٠.٦٠	٣٠	٠.٦١	١٧	٠.٦٨	٤
٠.٧٨	٧٠	٠.٧٦	٥٧	٠.٥٢	٤٤	٠.٧٥	٣١	٠.٧٣	١٨	٠.٧١	٥
٠.٧٠	٧١	٠.٧٠	٥٨	٠.٧٠	٤٥	٠.٦٥	٣٢	٠.٦٢	١٩	٠.٦٤	٦
٠.٨٧	٧٢	٠.٧١	٥٩	٠.٧٨	٤٦	٠.٧٠	٣٣	٠.٨٢	٢٠	٠.٧٦	٧
		٠.٨٢	٦٠	٠.٧٠	٤٧	٠.٦٨	٣٤	٠.٧١	٢١	٠.٧٤	٨
		٠.٨١	٦١	٠.٧١	٤٨	٠.٧٦	٣٥	٠.٧٣	٢٢	٠.٦٨	٩
		٠.٨١	٦٢	٠.٦٨	٤٩	٠.٧٠	٣٦	٠.٨٧	٢٣	٠.٧٣	١٠
		٠.٦٥	٦٣	٠.٦٤	٥٠	٠.٧١	٣٧	٠.٧٠	٢٤	٠.٧٦	١١
		٠.٧٥	٦٤	٠.٦٠	٥١	٠.٨٢	٣٨	٠.٧٨	٢٥	٠.٧٤	١٢
		٠.٨٧	٦٥	٠.٧٠	٥٢	٠.٨١	٣٩	٠.٧٠	٢٦	٠.٨٠	١٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٢) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة عن عبارات المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٦٤ : ٠.٨٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.



جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية له (ن = ١٥)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٩١	الاتزان الانفعالي	١
٠.٨٤	التعاطف	٢
٠.٩٥	الثقة بالنفس	٣
٠.٩٢	تقدير الذات	٤
٠.٩٤	الدافعية للإنجاز	٥
٠.٩٨	اداة الضغوط	٦
٠.٨٦	المجموع	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول (٣)

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٨٤ : ٠.٩٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ج- الثبات:

- حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار **Test - retest**:

لحساب ثبات المقياس قام الباحثين بتطبيق المقياس لمقياس السمات النفسية في صورته النهائية وقوامها (١٥) ناشئة من ناشئات السباحة للمرحلة السنية من ١٥:١٦ سنة بالاتحاد المصري للسباحة للموسم ٢٠٢٢-٢٠٢٣ من مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأساسية باستخدام طريقة تضيق الاختبار وإعادة تطبيقه **Test - Retest** تم إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (١٥) خمسة عشر يوماً وهذا ما يوضحه جدول رقم (٤).



جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمقياس (ن=١٥)

معامل الارتباط (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		التطبيق المحاور
	ع	م	ع	م	
٠.٨٩	٠.٧٠٤	٢.٢٧	٠.٦٤٠	٢.٥٣	الاتزان الانفعالي
٠.٧٦	٠.٧٢٤	٢.٣٣	٠.٧٣٧	٢.٤٠	التعاطف
٠.٩٧	٠.٧٣٧	٢.٤٠	٠.٦٧٦	٢.٢٠	الثقة بالنفس
٠.٦٩	٠.٦٤٠	٢.٥٣	٠.٧٢٤	٢.٣٣	تقدير الذات
٠.٧٨	٠.٧٣٧	٢.٤٠	٠.٧٠٤	٢.٢٧	الدافعية للإنجاز
٠.٧٥	٠.٧٨٤	٢.٨٥	٠.٧٨٥	٢.٦٥	اداء الضغوط
٠.٨٩	٨.٤٠	٣٨.٩٩	٥.٨٦	٣٦.٠٧٧	المقياس ككل

قيمة (ر) الجدولية غير مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

ويتضح من جدول (٤) ما يلي:

توجد علاقة إيجابية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني لمختلف محاور المقياس والمقياس ككل إذ يتراوح معامل الارتباط المحسوب بين (٠.٦٩ - ٠.٨٩) هي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات المقياس.

ثانياً: خطوات تصميم بناء البرنامج النفسى المقترح:

عملية بناء البرنامج عملية نظامية تتطلب خطة شاملة، وتتضمن مجموعة من الإجراءات العلمية المتسلسلة وسوف يتم تنفيذ مجموعة من الخطوات وذلك على النحو التالى:

١- هدف البرنامج :

يهدف البحث لمعرفة تأثير برنامج نفسي حركي على مستوى الاداء الفني لدى ناشئات سباحة الزحف على البطن تحت ١٦ سنة بالاتحاد المصري للسباحة.

٢- أسس بناء البرنامج المقترح :

لقد استعان الباحثين ببعض الأسس العلمية والمبادئ الأساسية فى تصميم البرنامج النفسى المقترح عن طريق تحديد أفضل الأساليب والمبادئ للتخطيط وإعداد برامج المهارات النفسية والتي أمكن استخلاصها من آراء بعض الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة فى مجال علم النفس الرياضى وتحديد الأسس الآتية:

- أن يحقق محتوى البرنامج الهدف العام الذى وضع من أجله.
- أن يراعى البرنامج المقترح الفروق الفردية بين الناشئات.



- مناسبة البرنامج المقترح لعينة الدراسة.
- أن تتناسب التدريبات المقترحة مع المرحلة العمرية للناشئات.
- تحديد الخطة الزمنية التطبيقية لبرنامج النفس حركى المقترح.
- تحديد الأبعاد الرئيسية لبرنامج النفس حركى المقترح.
- تحديد أنسب محتويات أبعاد برنامج النفس حركى المقترح.
- أن يتم وضع الوحدة النفسية فى ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.
- أن يتناسب التسلسل المنطقى لمحتويات البرنامج مع أهدافه.
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى قدرات أفراد عينة البحث.
- توافر المكان والإمكانات اللازمة وعوامل الأمن والسلامة لتنفيذ البرنامج النفسى قيد البحث.

٣- خطوات وضع وتصميم البرنامج :

بعد تحديد أهداف البرنامج قام الباحثين بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى مجال علم النفس وعلم النفس الرياضى والبرامج النفسية مثل "دراسة عبدالغفور ردام (٢٠١٨م) (٥)، أمل على خليل (٢٠٠٦م) (٢).

ومن خلال الدراسة والأبحاث والدراسات العلمية التى أجريت فى هذا المجال مثل دراسة "محمد صلاح" (٢٠٢١م)، لتحديد محتوى أنشطة البرنامج حيث تضمن البرنامج ستة مهارات نفسية لدى الناشئات السباحة هى (الاتزان الانفعالى - التعاطف - الثقة بالنفس - تقدير الذات - الدافعية للإنجاز - إدارة الضغوط)، بحيث يتم التدرج فى وضع الوحدات النفسية المكونة للبرنامج من السهل الى الصعب، حيث تمثل فى مجملها تغطية شاملة للمهارات النفسية المقترحة قيد البرنامج. بعد الانتهاء من إعدادة تم عرضه فى صورته النهائية على الخبراء المتخصصين لتحقيق أهداف الدراسة، وفى ضوء نتائج الخبراء تم تنظيم وحدات البرنامج فى صورة وحدتين لكل مهارة نفسية ثم تطبيقها فى (١٢) أسبوع بواقع وحدتين لكل مهارة بإجمالى (٨) وحدات نفسية للبرنامج النفسى المقترح، وتم توزيع الوحدات بالتساوى على المهارات النفسية قيد البرنامج، وزمن كل وحدة (٦٠) دقيقة.

٤- محتوى البرنامج :

- تدريبات لتنمية الاتزان الانفعالى.
- تدريبات لتنمية التعاطف.
- تدريبات لتنمية الثقة بالنفس.
- تدريبات لتنمية تقدير الذات.



- تدريبات لتنمية دافعية الإنجاز.
- تدريبات لتنمية إدارة الضغوط.

زمن البرنامج:

زمن تطبيق البرنامج (١٢) أسبوع على مدار ثلاثة شهور وقد تم توزيع أجزاء البرنامج على وحدات زمنية بمعدل وحدة أسبوعية بإجمالي عدد (١٢) وحدة نفسية مقترحة، زمن كل وحدة (٦٠) دقيقة.

الوحدات	التمرين	الغرض من التمرين	الزمن الكلي للتمرين	الاخراج
الوحدة الأولى (التنقل بالنفس)	١- شرح نظري: لمفهوم الثقة بالنفس في تحسين سباحة الزحف على البطن.		٢٠ ق	
	٢- نبذة مختصرة عن: أهمية الثقة بالنفس وتأثيرها على تحسين سباحة الزحف على البطن.		١٢ ق	
	٣- ذكر بعض عبارات الثقة بالنفس التي تؤكد على ثقة وصحة كلام مدرب التربية الرياضية.	(تنمية الثقة بالنفس)	١٠ ق	
	٤- لعبة صغيرة: مطاردة (بينج بونج) يقفون اللاعبون عند حافة الحمام وابقاء اعيينهم مغلقة ثم يقوم المدرب برمي كرات في منتصف الحمام ويقوم المدرب بإعطاء الإشارة (الصارفة) ثم القيام بجمع أكبر عدد من الكرات واعيئهم مغلقة ومكافئة الفائز .		١٥ ق	
	٥- تدريبات الاسترخاء: (الجلوس على حافة الحمام بهدوء وقفل العينين والتنفس كامل بعمق).		٣ ق	

خطوات الدراسة:



أ- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثين بإجراء دراسة استطلاعية للاختبارات المستخدم في جمع البيانات حيث تم تطبيقه على عينة قوامها (١٥) من ناشئات السباحة تحت ١٦:١٥ سنة من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية للدراسة. وذلك في الفترة من ١٥/٧/٢٠٢٢م حتى ٣٠/٧/٢٠٢٢م، وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبة المقياس لما وضع من أجله واختبارات الاداء الفني والمهارى.

ب- الدراسة الأساسية:

بعد تحديد العينة واختيار أدوات جمع البيانات والتأكد من صدق ثباتها قام الباحثين بتطبيقها على جميع أفراد العينة الدراسة.

قام الباحثين بتنفيذ البرنامج النفس حركي (علي العينة الأساسية للدراسة) علي النحو

التالي:

- إجراء القياسات القبلية:

قام الباحثين بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة على عينة البحث الأساسية وذلك يوم الموافق ١/٩/٢٠٢٢م إلى ٢/٩/٢٠٢٢م والتي تضمنت قياس:

- قياس السمات النفسية ناشئات السباحة تحت (١٥:١٦) سنة العينة قيد الدراسة.
 - قياس اختبارات الاداء المهارى والفني للرياضة السباحة الاساسية للعينة قيد الدراسة.
 - تطبيق البرنامج النفس حركي (علي العينة الأساسية للدراسة):
- قام الباحثين بتطبيق البرنامج النفس الحركي في الفترة من الموافق ٥ / ٩ / ٢٠٢٢م إلى ٤ / ١٢ / ٢٠٢٢م لمدة (١٢) أسابيع بواقع (٢) جلسة في الأسبوع، حيث بلغت عدد الجلسات النفسية في البرنامج، وتم تحديد زمن الوحدة النفسية خلال البرنامج بواقع (٦٠) دقيقة، وقد راعى الباحثين أثناء تطبيق البرنامج النفس حركي ما يلي :

- مراعاة توحيد أيام وتوقيت ومكان الجلسة النفسية لأفراد عينة البحث .
- إجراء القياسات بنفس النظام والطريقة والترتيب لعينة البحث قبل وبعد تنفيذ التجربة.
- إجراء القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحثة بإجراء القياسات البعدية على أفراد عينة البحث وذلك يوم الموافق ٧ / ١٢ / ٢٠٢٢م إلى ٨ / ١٢ / ٢٠٢٢م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبلية.

١- عرض نتائج الفرض:



والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين (القبلي والبعدي) في البرنامج النفسي حركي لصالح القياس البعدي لدي ناشئات السباحة من سن ١٥:١٦ ."

جدول (٥)

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات درجات (القياسين القبلي والبعدي) لدي ناشئات السباحة من سن ١٥:١٦ سنة في ابعاد المقياس السمات النفسية (قيد البحث) (ن = ٣٥)

م	مقياس السمات النفسية	اسم الاختبار	وحدة القياس الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	السمات النفسية	الاتزان الانفعالي	درجة	٢٢.٤٠	٣.٥٣٩	٢٩.٧٠	٤.٦٨٤	٧.٣٠٠	٦.٨١١	دال
٢		التعاطف	درجة	١٨.٠٣	٢.٧٣٥	٣١.٩٣	٢.٦١٢	١٣.٩٠٠	٢٠.١٣٠	دال
٣		الثقة بالنفس	درجة	١٤.٤٠	١.٧٣٤	٣١.٦٣	٣.٨٦٤	١٧.٢٣٠	٢٢.٢٨٧	دال
٤		تقدير الذات	درجة	١٦.٠٣	٢.١٤١	٢٦.٧٠	٤.٦٩٩	١٠.٦٧٠	١١.٣١٤	دال
٥		الدافعية للإنجاز	درجة	١٦.٢٠	١.٨٤٦	٣٣.٠٠	٣.٤١٤	١٦.٨٠٠	٢٣.٧١٠	دال
٦		اداة الضغوط	درجة	١٦.٢٠	١.٩١٩	٣١.٦٩	٢.٧١٤	١٥.٤٩	٢٥.٣٨٣	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = (١.٦٩٧)

يتضح من نتائج الجدول (٥) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في ابعاد مقياس السمات النفسية و لصالح القياس البعدي للعينه قيد الدراسة، حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات درجات (القياسين القبلي والبعدي) لدي ناشئات السباحة من سن (١٥ : ١٦) سنة في المقياس السمات النفسية. (قيد البحث) (ن = ٣٥)

مستوي الدلالة	قيمه ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
دالة	١٦.٨٣٢	٨١.١١	٢٥.٢٤٦	٢٤٤.٠٧	٢٧.١١٤	١٦٢.٩٧	مقياس السمات النفسية

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ١.٦٩٧



يتضح من (٦) وجود فروق دالة إحصائية من القياس القبلي و القياس البعدي في مقياس السمات النفسية حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض:

مناقشة نتائج الفرض والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات القياس القبلي والبعدي لدى ناشئات السباحة تحت السن ١٦ سنة في البرنامج النفسي حركي لصالح القياس البعدي".

يتضح من نتائج الجدول ٥ وجود فروق داله احصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في ابعاد مقياس السمات النفسية ولصالح القياس البعدي للعينه قيد الدراسة، حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي.

وتشير نتائج جدول ٦ وجود فروق دالة إحصائية من القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس السمات النفسية حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي.

يعز الباحثين نتائج الدراسة إلى تصميم البرنامج باستخدام الأساليب التي أثبتت فعاليتها في تنمية المهارات العقلية والنفسية لدى ناشئات السباحة، مثل دافعية الانجاز، وتقدير الذات، وإدارة الضغوط، كما ساهمت المشاركة الفعالة للمشاركات في تعزيز تأثير البرنامج عليهن.

ويؤكد ذلك عصام زيدان (٢٠١٤م) (٧) ان البرامج النفس حركية هي منهج شامل لتحسين الشخصية، ويهتم بدراسة حركة الإنسان في ضوء النواحي النفسية، حيث تركز على كل النواحي الحركية والمعرفية والوجدانية، وذلك من خلال تنظيم الحركة واللعب عبر طرق تربوية ونفسية، يتم فيها استخدام الحركة كوسيلة أساسية، من أجل تحسين جوانب نمو الطفل المختلفة، سواء الجوانب المعرفية أو الادراكية، أو الاجتماعية أو السلوكية.

وتدعم هذه النتيجة دراسة أيهاب محمد ، محمد أحمد (٢٠٢١م) (٣) والتي أشارت الى ان التأثير الايجابي للبرنامج القائم على الأنشطة النفس- حركية ادى الى تحسين متغيرات الاداء الحركي لذوى الاعاقة العقلية البسيطة قيد البحث.



وكما يشير عثمان محجوب الجبوري (٢٠١٦م) (٦) الى ان سمة الثقة بالنفس لدى طلبة مسابقات السباحة فى كلية علوم الرياضة جاءت بدرجة مرتفعة، وكما جاء ايضا مستوى تقدير الذات بدرجة مرتفعة.

وترى فايذة أحمد ، نفين حسين (٢٠٠٦م) (٨) ان البرنامج المقترح له تأثير إيجابى على تنمية بعض المهارات النفسية قيد البحث (سمة القلق كحالة - سمة الثقة بالنفس).

وتضيف أمال محمد إبراهيم يوسف، نشوى محمود نافع (٢٠٠٥م) (٢) ان البرنامج المقترح النفس حركى كان له تأثير إيجابى على اختبارات الادراك الحس حركى والقدرات الموسيقية للمجموعة التجريبية.

وبذلك يكون اجاب الباحثين على الفرض والذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات القياس القبلي والبعدى لدى ناشئات السباحة تحت السن ١٦ سنة فى البرنامج النفسى حركى لصالح القياس البعدى".

أولاً: الإستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود عينة البحث والإجراءات المتبعة واستناداً على النتائج التى تم التوصل إليها، تمكن الباحثين من التوصل الى الاستنتاجات التالية:

١- وجود فروق داله احصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى فى ابعاد مقياس السمات النفسية ولصالح القياس البعدى للعينه قيد الدراسة، حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) لصالح القياس البعدى.

٢- وجود فروق دالة إحصائياً من القياس القبلي والقياس البعدى فى مقياس السمات النفسية حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدى.

ثانياً: التوصيات :



في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحثين بما يلي:

- ١- ضرورة إدراج البرامج النفس حركى ضمن برامج تدريب ناشئات السباحة.
- ٢- الاهتمام بالدورات التنقيفية والتدريبية للاعبات والمدربين لاطلاعهم على البحوث النفسية والتعرف على كيفية مواجهه الظروف المحيطة بيهم.
- ٣- ضرورة تدريب القائمين على برامج تدريب ناشئات السباحة على الأساليب المستخدمة في البرامج النفس حركى.
- ٤- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول تأثير البرامج النفس حركى على ناشئات السباحة في مختلف المراحل العمرية.

المراجع



١. **أبو العلا احمد عبد الفتاح:** تدريب السباحة للمستويات العليا، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤م.
٢. **أمال محمد إبراهيم يوسف، نشوى محمود نافع:** تأثير برنامج نفس حركى على الوعى الذاتى وعلاقته بالعوامل المؤثرة فى مستوى أداء الطالبات للتمرينات والتعبير الحركى الحديث، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة العدد (٤٥)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.
٣. **أيهاب محمد عماد الدين ابراهيم، محمد أحمد نصر الدين:** فعالية برنامج تأهلى قائم على الأنشطة النفس - حركية لتحسين الأداء الحركى لذوى الاعاقة العقلية، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة المجلد (٢٦) العدد (٧)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠٢١م.
٤. **عاطف نمر خليفة على واخرون:** فاعلية برنامج ارشادى للحد من الضغوط النفسية لدى السباحة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة المجلد (٢٧) العدد (١٤)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠٢١م.
٥. **عبدالغفور ردام كيطان العزوى:** تأثير برنامج نفسى حركى فى تخفيف الأزمات النفسية وتطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب أعمار (١٦ - ١٨)، مجلة علوم الرياضة المجلد (١٠) العدد (٣٥)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، ٢٠١٨م.
٦. **عثمان محجوب الجبورى:** سمة الثقة بالنفس وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة مسافات السباحة فى كلية علوم الرياضة فى جامعة مؤتة، رسالة ماجستير، كلية علوم الرياضة ، جامعة مؤتة، ٢٠١٦م.
٧. **عصام زيدان:** أثر البرامج الحركية والنفس حركية فى تنمية بعض النواحي الأكاديمية وتعديل سلوك، مركز كيان للتنمية والاستشارات، جمعية كيان لذوى الإعاقة، القاهرة، ٢٠١٤م.
٨. **فايزة أحمد محمد خضر، نفين حسين محمود خليل:** تأثير برنامج نفسى - حركى على بعض المتغيرات النفسية والفسىولوجية ومستوى الأداء المهارى للطالبات فى رياضة الجودو، مجلة كلية التربية الرياضية العدد(٧)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٦م.



٩. نزار مجيد الطالب، كامل طه لويس: علم النفس الرياضى، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، العراق، ٢٠٠٠م.

١٠. الواعر عبدالحق: أثر التربية النفسية الحركية في اكتساب الكتابة لدى الطفل التوحدي درجة خفيفة من (٥ إلى ٨) سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة العربى بين مهيدى ام البواقي، ٢٠١٨م.

11. **Thewell, and other:** using psychological skills to develop soccer performance for mance journal of applied sport psychology, volume 18, number 3, September, 2006.