

تأثير برنامج ترويح رياضي باستخدام الوسط المائي علي تحسين
مستوي بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوي
الرقمي لسباحي المسافات القصيرة

* د/ إسلام منصور عبد المنعم

** د/ هناء محمود علي

المقدمة ومشكلة البحث :

يعد الاهتمام بالإعداد البدني والنفسي من أهم الأمور التي يجب مراعاتها للرياضيين بصفة عامة وسباحي المسافات القصيرة بصفة خاصة وذلك من أجل الوصول إلي المستويات العليا في العديد من البطولات والمنافسات الرياضية، حيث أن هناك العديد من التغيرات النفسية التي قد تحدث للاعبين قبل أو أثناء المشاركة في البطولات والمنافسات الرياضية ولعل من أهمها الضغوط النفسية الناتجة عن الخوف من الهزيمة وكذلك قلة التركيز وتشتت الانتباه وانخفاض معدل الثقة بالنفس لدي اللاعبين، وبالتالي فإن الجانب النفسي والبدني والمهاري لدي اللاعبين قد يتأثر بمثل هذه التغيرات النفسية، ومن ثم وجب علي المدرب والإخصائي النفسي بذل الكثير من الجهد من أجل الإعداد المتكامل للاعبين سواء من الناحية النفسية أو البدنية أو المهارية وذلك من أجل الارتقاء بمستوي الأداء وتحقيق أفضل المستويات.

وتعتبر السباحة أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي السريع بالإضافة إلي المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها والتي من شأنها تؤثر علي الأداء البدني والنفسي والمهاري

* مدرس بقسم الترويح الرياضي- بكلية التربية الرياضية- جامعة المنيا.

** مدرس بقسم الرياضات المائية- بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

للسباح، لذا وجب علي المدرب ضرورة التخطيط المبكر لتنمية القدرات البدنية والمهارات النفسية قبل المنافسة لتحقيق النجاح والتفوق (٢٩ : ٢٠٠).

ويحظى الوسط المائي باهتمام جميع الفئات العمرية بوجه عام والناشئين بشكل خاص، ويثير دافعيتهم للإقبال علي التدريب والممارسة الرياضية وخاصة إذا كان يتضمن بعض التدريبات والألعاب الترويحية داخل الماء، بجانب أن النشاط الحركي داخل الماء له العديد من التأثيرات الإيجابية علي الجانب الفسيولوجي والبدني، وكذلك الحد من القلق والتوتر النفسي والعصبي، ومن ثم زيادة القدرة علي الإنجاز وإثبات الذات وتقبل درجات الخوف والتوتر والقلق والملل التي يشعر بها الناشئين في الممارسة العادية (٣١ : ١٢).

ويعد الترويح الرياضي من أهم أنواع الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الأنشطة تأثيراً علي الجوانب البدنية والفسيولوجية للفرد الممارس لأوجه أنشطته التي تشمل علي الألعاب والرياضات، ويتميز بأهمية كبرى في تحقيق المتعة الشاملة للناشئين بالإضافة إلي أهميته في التنمية المتكاملة للشخصية من النواحي البدنية والنفسية والصحية والعقلية والاجتماعية (٢٥ : ٨٤ ، ٨٥).

ولقد اتفقت آراء معظم خبراء التدريب الرياضي علي أن الصفات البدنية هي المكون الأساسي للياقة البدنية الذي يبني عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلي أعلى المستويات، ولن يستطيع الفرد أتقان المهارات الحركية الأساسية الخاصة بنوع النشاط الذي ينشد التخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي، فهي قدرات أو صفات أساسية وراء نجاح الأنشطة الرياضية، فكل نشاط يقوم به الفرد يتطلب صفات معينة يجب توافرها فيه حتي يتمكن من القيام بهذا النشاط (١٥ : ٣).

ويري الباحثان أن ممارسة الأنشطة الترويحية باستخدام الوسط المائي تعتبر من أكثر الأنشطة التي يحتاج إليها الرياضيين بصفة عامة وسباحي المسافات القصيرة بصفة خاصة وذلك لما لها من أهمية كبيرة في تحقيق السعادة والسرور والثقة بالنفس، كما أنها تساعد في تحقيق الاسترخاء البدني والنفسي بل وتجعلهم قادرين علي تحقيق التركيز والانتباه أثناء خوض المنافسات والبطولات الرياضية ومن ثم يكونوا قادرين علي تحقيق الإنجاز والفوز وتحقيق المستويات العليا.

ويشير "كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين" (٢٠٠٩) إلي أن ممارسة الأنشطة الترويحية داخل الوسط المائي تعتبر من أكثر الأنشطة الترويحية المحببة لدي مختلف الفئات، فهي مثيرة ومشوقة ومفيدة للصحة والجسم وأن عند أداء اللاعب للتدريبات والأنشطة الترويحية داخل الماء فإنه يشعر بانسياب الدم في جسمه من القدم إلى الرأس مما يشعره بالحيوية والانتعاش، كما أنها تكسبه حياة مليئة بالقوة والنشاط، هذا بالإضافة إلي الراحة النفسية (١٦: ٢٤٨، ٢٤٩).

ويشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٤) إلي أن المهارات النفسية تعتبر احد العوامل النفسية التي يحتاجها اللاعب باستمرار لمعرفة مستوى قدراته واستعداداته النفسية ويرتبط التقدم الرياضي بمدى تحسين مستوى هذه المهارات ومن ثم الاهتمام بتطوير وتعبئة جميع عناصر ومقومات النجاح عند اللاعب وذلك من خلال التعرف على قدرات اللاعبين في تنظيم وتهيئة انفسهم على مواجهة الضغوط والتركيز الجيد والقدرة على وضع اهداف تستثير التحدي بصورة واقعية فضلا عن تمتعهم بالمقدرة على التوافق النفسي وهم يؤدون مهاراتهم بدقة (٣ : ١٢٣).

ويوضح "إبراهيم عبد ربه خليفة" (٢٠٠٦) أهم مكونات المهارات النفسية وذلك من خلال دراسة تاريخية تحليلية لأكثر من ٦٩ دراسة وبحث عربي وأجنبي واستخلص منها أن أكثر المهارات النفسية دراسة في المجال

الرياضي وعلي مدي (٣٠) عاماً هي (التصور العقلي، إدارة الطاقة النفسية، إدارة الضغوط، الانتباه، بناء الأهداف، الثقة بالنفس) (١ : ١٣).

ويشير "طارق بدر الدين" (٢٠١٤) إلي أن المهارات النفسية هي مهارات أساسية يجب أن يتدرب عليها الناشئ ويكتسبها خلال مراحل رعايته النفسية منذ أن كان ناشئاً حتي وصوله إلي مستوي التنافس الرياضي بهدف تحقيق الإنجاز الرياضي والتغلب علي الضغوط النفسية التي تواجهه خلال مواقف التدريب أو المنافسة الرياضية (١٢ : ٤٢، ٤٣).

إن التدريب علي المهارات النفسية يجب أن يسير جنباً إلي جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية لدي اللاعبين حيث أن التفوق الرياضي يتوقف علي مدي استفادة اللاعبين من مهاراتهم النفسية علي نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، والمهارات النفسية تساعد اللاعبين علي تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج نفسية خاصة (٣ : ١٣) (٤ : ٣٠).

ولأهمية التدريب علي المهارات النفسية باستخدام البرامج الترويحية فقد أوصي "بن عمر مراد وآخرون (٢٠١٧)، جبار فالح هزبر" (٢٠١٧) بضرورة اهتمام المدرب بتنمية المهارات النفسية للاعبين بجانب المهارات الأساسية والقدرات البدنية والخطية حتي يمكن تحقيق أفضل النتائج.

ونظراً لاهتمامات العديد من الباحثين بدراسة العديد من المهارات والمتغيرات النفسية لدي مختلف الفئات ولعل من أهم الدراسات التي أجريت في هذا المجال مثل دراسة "جبار فالح هزبر (٢٠١٧) (٨)، أشرف محمود مرسي (٢٠١٢) (٥)، نادية محمد طاهر (٢٠٠٨) (٣٠)، إبراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٦) (١)، مني سعيد خليل (٢٠٠٦) (٢٩)، أحمد محمد عبد المجيد" (٢٠٠١) (٢).

ومن خلال متابعة الباحثان لتدريب ناشئي سباحي المسافات القصيرة بمركز شباب المدينة (أ) لاحظا انخفاض مستوي القدرات البدنية والمهارية

وخاصة قبل أو أثناء المنافسات والبطولات الرياضية الهامة، وذلك نتيجة لما يتعرض له اللاعبين من العديد من التغيرات النفسية كالخوف من الهزيمة والقلق والتوتر النفسي وتشتت الانتباه وهي حالات ما قبل البداية والتي من شأنها تؤثر علي المستوي البدني والمهاري للاعبين، كل ذلك نتيجة اهتمام المدربين بالتدريب علي القدرات البدنية والمهارية لفترات طويلة دون الانتباه إلي الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين والذي من شأنه أثر علي الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز لديهم.

وهذا ما استند عليه الباحثان بشأن ضرورة تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية لدي لاعبي المسافات القصيرة من خلال الممارسة الترويحية باستخدام الوسط المائي وذلك من أجل تحقيق المستويات العليا والفوز بالبطولات الرياضية، ويتفق هذا مع ما أشار إليه "ليزك - Laysek" (٢٠٠٢) بأن المهارات النفسية يمكن تعلمها وتميئتها من خلال التدريب عليها لجميع الأعمار ومختلف المستويات.

ومن خلال العرض السابق كان هناك حاجة ماسة لإجراء هذا البحث بهدف تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوي الرقمي لدي سباحي المسافات القصيرة من خلال البرنامج الترويحي المائي المقترح.

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلي التعرف علي تأثير برنامج ترويحي باستخدام الوسط المائي علي تحسين مستوي بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوي الرقمي لسباحي المسافات القصيرة.

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات النفسية لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوي الرقمي للسباحة الحرة لصالح القياس البعدي.

٤- تختلف نسب التحسن المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوي الرقمي للسباحة الحرة لدى سباحي المسافات القصيرة.

مصطلحات البحث :

- البرنامج الترويحي :

تعرفه "تهاني عبد السلام" (٢٠٠١) بأنه "مجموعة من الأنشطة الاختيارية الهادفة والبناءة تمارس في وقت الفراغ وغرضها في ذاتها ودوافعها السعادة الشخصية" (٧: ١١).

- الوسط المائي :

"وسط مادي شفاف يختلف في خواصه عن الهواء ويستخدم كنوع من أنواع المقاومة التي تستخدم لتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية" (١٣: ١٠٨).

- القدرات البدنية الخاصة :

يعرفها الباحثان إجرائياً بأنها "مجموعة من المكونات والعناصر البدنية المرتبطة بطبيعة الأداء المهاري في النشاط الرياضي الممارس".

- المهارات النفسية :

يعرفها "طارق بدر الدين" (٢٠١٤) بأنها "براعة الناشئ الرياضي في حسن توظيف واستثمار قدراته العقلية والانفعالية لتحقيق الأهداف الحركية والخطية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية" (١٢: ٣٨).

- المستوى الرقمي :

"محصلة أفضل أداء يحققه السباح بأقصى سرعة ويقاس بالزمن"

(١١ : ٥).

الدراسات السابقة المرتبطة :

قام الباحثان بحصر لمجموعة من الدراسات السابقة المرتبطة فقد قسمها الباحثان إلي دراسات عربية وآخري أجنبية، وقاما بعرضها مصنفة ومرتببة من الأحدث للأقدم.

أولاً : الدراسات العربية :

١- قام "علي محمد علي" (٢٠١٥) (١٤) بدراسة استهدفت التعرف علي "تأثير برنامج تدريبي علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي لسباحي المسافات القصيرة"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باتباع القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما ضابطة والآخري تجريبية، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ قوامها (٢٤) سباح وتم تقسيمهم إلي مجموعتين قوام كل مجموعة (١٢) سباح، واستخدم الباحث البرنامج المقترح والاختبارات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي لسباحة الحرة ٢٥م و ٥٠م، ١٠٠م حرة.

٢- قام "أشرف محمود مرسي" (٢٠١٢) (٥) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي "تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المائي علي بعض المتغيرات النفسية لدي كبار السن"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باتباع القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والآخري ضابطة، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من كبار السن المترديين علي نادي الشبان بطريقة منتظمة والبالغ عددهم (٥٠)

مسن وتم تقسيمهم إلي مجموعتين قوام كل منها (٢٥) مسن، واستخدم الباحث البرنامج الترويحي الرياضي المائي، مقياس سمة وحالة القلق، مقياس التوافق النفسي، مقياس مفهوم الذات الجسمية كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن للبرنامج الترويحي الرياضي المائي تأثير إيجابي علي بعض المتغيرات النفسية لدي كبار السن.

٣- قامت "لمياء رضوان لبيب" (٢٠١٠) (١٧) بإجراء دراسة استهدفت "تصميم برنامج تدريبي مائي لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية في كرة اليد"، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باتباع القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداها تجريبية والآخرى ضابطة، حيث قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلميذات الصف السادس بمدرسة الرؤية ثنائية اللغة بدولة الكويت والبالغ عددهم (٣٤) تلميذة مقسمين إلي مجموعتين إحداها تجريبية وعددها (١٧) لاعب والآخرى ضابطة وعددها (١٧) لاعب، واستخدمت الباحثة البرنامج التدريبي المائي والاختبارات البدنية والمهارية والنفسية كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج التي توصلت إليه الباحثة أن البرنامج التدريبي المائي المقترح أثر إيجابياً علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدي التلميذات عينة البحث.

٤- قام "حاتم حسني محمد وآخرون" (٢٠٠٩) (١٠) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي "تأثير استخدام تدريبات الوسط المائي الترويحية علي تطوير مستوي بعض القدرات البدنية والفسولوجية الخاصة بلاعبي المباراة من الناشئين بدولة الكويت"، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي باتباع القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداها تجريبية والآخرى ضابطة، وقام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المباراة المسجلين في الاتحاد الكويتي للمبارزة للموسم

الرياضي ٢٠٠٧/٢٠٠٦ حيث بلغ حجم العينة التجريبية (١٠) لاعبين والضابطة (١٠) لاعبين، واستخدم الباحثون البرنامج التروحي باستخدام الوسط المائي وبعض اختبارات القدرات البدنية والفسولوجية كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون أن للبرنامج التروحي المقترح تأثير إيجابي علي تحسين مستوي بعض القدرات البدنية والفسولوجية لدي عينة البحث.

٥- قامت "نادية محمد طاهر" (٢٠٠٨) (٣٠) بإجراء دراسة استهدفت "تصميم برنامج مقترح للتدريب العقلي ومعرفة تأثيره علي بعض المهارات النفسية والمستوي الرقمي لناشئي السباحة"، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باتباع القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخري ضابطة، كما قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من السباحين الناشئين تحت ١٥ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للسباحة عن الموسم التدريبي ٢٠٠٦/٢٠٠٧ والبالغ عددهم (٢٠) ناشئي وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعدادها (١٠) لاعبين والأخري ضابطة وعدادها (١٠) لاعبين، واستخدمت الباحثة بعض الاختبارات البدنية ومقياس المهارات النفسية كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي علي بعض المهارات النفسية والمستوي الرقمي لناشئي السباحة قيد البحث.

٦- قام "أحمد محمد عبد المجيد" (٢٠٠١) (٢) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي بعض المهارات العقلية (الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه) وتحسين مستوي البدء للسباحين تحت ١٥ سنة"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باتباع القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخري ضابطة، حيث بلغت عينة البحث (٣٠) لاعب وتم تقسيمهم إلي مجموعتين

إحداهما تجريبية قوامها (١٥) لاعب والآخري ضابطة قوامها (١٥) لاعب، واستخدم الباحث المنهج المقترح ومقياس المهارات العقلية كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن للبرنامج المقترح تأثير إيجابي علي مستوى أداء البدء وكذلك تحسين المستوى الرقمي لسباحة (٢٥م، ٥٠م) حرة، وكذلك تحسن المهارات العقلية قيد البحث.

ثانياً : الدراسات الأجنبية :

١- قام "اليوت - Elliot" (٢٠٠٣) (٣٤) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي "تأثير المهارات النفسية علي النواحي الإدراكية ومستوي الأداء للاعبين"، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي باتباع القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة، وتكونت العينة من (٢٨) لاعب بيسبول، واستخدم الباحث برنامج المهارات النفسية واستمارة اختبار الأداء للاعبين كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن التدريب علي المهارات النفسية وتطويرها وتنميتها أدي إلي تحسين مستوى أداء اللاعبين.

٢- قام "كوكوريل - Cockril" (٢٠٠١) (٣٢) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي "أثر تطوير بعض المهارات النفسية علي إطاحة المطرقة"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بلغ حجمها (٥) لاعبين، واستخدم الباحث مقياس التصور العقلي وتركيز الانتباه وبرنامج التدريب العقلي كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن استراتيجية التدريب العقلي تؤثر علي تطوير بعض المهارات النفسية والإنجاز الرقمي لمتسابق المطرقة.

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث ولقد إستعانا بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي لها.
مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث في سباحي المسافات القصيرة الناشئين بمركز شباب المدينة (أ) بمحافظة المنيا للمرحلة العمرية من (١٣ : ١٤) سنة والبالغ عددهم (٤٠) أربعون سباح، حيث قام الباحثان بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحي المسافات القصيرة الناشئين بمركز شباب المدينة (أ) بمحافظة المنيا والبالغ عددها (٢٨) ثمانية وعشرون سباح بنسبة مئوية قدرها (٧٠%) كعينة أساسية ، كما قاما الباحثان باختيار عينة استطلاعية بلغ قوامها (١٠) سباحين بنسبة مئوية قدرها (٢٥%) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وقد تم استبعاد عدد (٢) لاعبين لعدم انتظامهم في البرنامج.

أسباب اختيار عينة البحث :

- ١- ان يكون اللاعبين مقيدين بالاتحاد المصري لرياضة السباحة.
- ٢- أن يكون اللاعبين من سباحي المسافات القصيرة.
- ٣- ان تكون ضمن المرحلة السنية من (١٣:١٤) سنة.
- ٤- المواظبة في حضور التدريبات المائية بالنادي.

توزيع أفراد عينة البحث توزيعاً اعتدالياً :

قام الباحثان بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء المتغيرات التالية: (معدلات النمو، القدرات البدنية، المهارات النفسية، المستوي الرقمي للسباحة الحرة) والجداول (١، ٢) يوضحا ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
لمعدلات النمو والقدرات البدنية والمهارات النفسية والمستوي الرقمي للسباحة
الحررة قيد البحث لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية (ن = ٣٨)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
٢.٠٧-	٠.٤٦	١٤.٠٠	١٣.٦٨	سنة	السن	
٠.٦١-	٨.١١	١٦٩.٥	١٦٧.٨٤	سنتيمتر	الطول	
٠.٩٠	١١.٠٣	٥٤.٠٠	٥٧.٢٩	كيلو جرام	الوزن	
١.٤٦-	٠.٥٢	٣.٩٠	٣.٦٥	سنة	العمر التدريبي	
٠.٤٦-	٠.٣٤	١.٨٥	١.٨٠	متر	رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة	القدرة
٠.٥٦	١٧.٢٩	١٦٨.٠٠	١٧١.٢١	سنتيمتر	الوثب العريض من الثبات	
٠.٦٠-	٧.٢٠	٥٥.٠٠	٥٣.٥٥	سنتيمتر	الوثب العمودي من الثبات	
٠.١٣	٣.١٢	١٤.٠٠	١٤.١٣	عدد	الجلوس من الرقود من وضع ثني الذراعين	تحمل القوة
٠.٨٩	٤.١٠	١٩.٠٦	٢٠.٢٨	ثانية	اختبار ٣*٢٥م سباحة	السرعة
٠.٣٢-	٠.٩٥	٥.٣٠	٥.٢٠	ثانية	عدو ٣٠م طيران	
٠.٠٧	٦١.٢٧	٥٣٠.١٣	٥٣١.٦٤	ثانية	اختبار ٤٠٠م سباحة	تحمل دوري تنفسي
٠.٥٤	٥.٦٧	٤٠.٠٠	٤١.٠٣	سنتيمتر	اختبار رفع الكتفين	المرونة
٠.٦٢	٣.٢٠	٧.٠٠	٧.٦٦	سنتيمتر	ثني الجذع من الوقوف	

تابع جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
لمعدلات النمو والقدرات البدنية والمهارات النفسية والمستوي الرقمي للسباحة
الحرّة قيد البحث لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية (ن = ٣٨)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
٠.٦١	١.٠٦	١٣.٠٧	١٣.٢٩	ثانية	الجري المكوكي	الرشاقة
١.٤٠	٣.٠٥	١١.٠٠	١٢.٤٢	عدد	رمي كرة التنس واستقبالها على الحائط	التوافق
٠.٦١-	٥.١٥	١٦.٠٠	١٤.٩٥	درجة	القدرة علي التصور العقلي	المهارات النفسية
٠.٩٧-	٤.٧٢	١٦.٠٠	١٤.٤٧	درجة	القدرة على الاسترخاء	
٠.٠٧-	٥.٩١	١٥.٠٠	١٤.٨٧	درجة	القدرة علي تركيز الانتباه	
٠.٧٠	٥.٠٩	١٢.٠٠	١٣.١٨	درجة	القدرة علي مواجهة القلق	
٠.٥٦-	٤.٨٢	١٦.٥٠	١٥.٦١	درجة	الثقة بالنفس	
٠.١٨-	٤.٣٠	١٦.٠٠	١٥.٧٤	درجة	دافعية الإنجاز الرياضي	
٠.٤٠-	١.٣٤	١٩.٤٥	١٩.٢٧	ثانية	اختبار ٢٥ م حرة	المستوي الرقمي
٠.٤٦	٢.٧٦	٤٠.١٢	٤٠.٥٤	ثانية	اختبار ٥٠ م حرة	

يتضح من الجدول (١) ما يلي :

تراوحت قيم معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية في متغيرات (معدلات النمو، القدرات البدنية، المهارات النفسية، المستوي الرقمي للسباحة الحرّة) قيد البحث ما بين (-٢.٠٧ : ١.٤٠) أي أنها انحصرت ما بين (+٣، -٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والقدرات البدنية والمهارات النفسية والمستوي الرقمي للسباحة الحرة قيد البحث لعينة البحث الأساسية (ن = ٢٨)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
١.٨٩-	٠.٤٧	١٤.٠١	١٣.٧١	سنة	السن	
٠.٦٣-	٩.١٥	١٧٠.٠٠	١٦٨.٠٧	سننيمتر	الطول	
٠.٩٤	١١.٠٧	٥٤.٥٠	٥٧.٩٦	كيلو جرام	الوزن	
٠.٣٧	٠.٥٥	٣.٥٠	٣.٥٧	سنة	العمر التدريبي	
٠.٥١	٠.٣٤	١.٧٠	١.٧٦	متر	رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة	القدرة
٠.٤٣	١٩.٠٤	١٦٨.٥٠	١٧١.٢٥	سننيمتر	الوثب العريض من الثبات	
٠.٥٩-	٨.١١	٥٤.٥٠	٥٢.٨٩	سننيمتر	الوثب العمودي من الثبات	
٠.٥٣	٣.٢٤	١٤.٠٠	١٤.٥٧	عدد	الجلوس من الرقود من وضع ثني الذراعين	تحمل القوة
٠.٩٩	٤.٦٥	١٩.٣٢	٢٠.٨٥	ثانية	اختبار ٢٥*٣م سباحة	السرعة
٠.٥٦-	٠.٩٠	٥.٣٠	٥.١٣	ثانية	عدو ٣٠م طيران	
٠.٣٧	٦٦.٢٠	٥٣٢.٣٧	٥٤٠.٦٢	ثانية	اختبار ٤٠٠م سباحة	تحمل دوري تنفسي
٠.٤٠	٥.٩٣	٤١.٠٠	٤١.٧٩	سننيمتر	اختبار رفع الكتفين	المرونة
٠.٥٤	٢.٩٥	٧.٠٠	٧.٥٤	سننيمتر	ثني الجذع من الوقوف	
٠.٩٨	١.١١	١٣.٠٨	١٣.٤٤	ثانية	الجري المكوكي	الرشاقة

تابع جدول (٢)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والقدرات البدنية والمهارات النفسية والمستوي الرقمي للسباحة الحرة قيد البحث لعينة البحث الأساسية (ن = ٢٨)

الالتواء	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
١.٣٩	٣.٣٢	١١.٥٠	١٣.٠٤	عدد	رسمي كرة التنس واستقبالها على الحائط	التوافق	المهارات النفسية
٠.١٢-	٥.٢١	١٤.٠٠	١٣.٧٩	درجة	القدرة على التصور العقلي	القدرة على الاسترخاء	
٠.٧٣-	٥.٠٢	١٦.٠٠	١٤.٧٩	درجة	القدرة على تركيز الانتباه	القدرة على مواجهة القلق	
١.٠٨-	٥.٨٥	١٨.٠٠	١٥.٨٩	درجة	القدرة على مواجهة القلق	الثقة بالنفس	
٠.٨٣	٥.٤٥	١٢.٠٠	١٣.٥٠	درجة	الثقة بالنفس	دافعية الإنجاز الرياضي	
٠.٥١-	٥.٠٥	١٧.٠٠	١٦.١٤	درجة	دافعية الإنجاز الرياضي	المستوي الرقمي	
٠.٦٨-	٤.٧٤	١٦.٥٠	١٥.٤٣	درجة	اختبار ٢٥ م حرة	المستوي الرقمي	
٠.٧٥-	١.٣٧	١٩.٨٦	١٩.٥٢	ثانية	اختبار ٥٠ م حرة	المستوي الرقمي	
٠.٤٨	٢.٩٤	٤٠.٢١	٤٠.٦٧	ثانية	اختبار ٥٠ م حرة	المستوي الرقمي	

يتضح من الجدول (٢) ما يلي : تراوحت قيم معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية في متغيرات (معدلات النمو، القدرات البدنية، المهارات النفسية، المستوي الرقمي للسباحة الحرة) قيد البحث ما بين (-١.٨٩ : ١.٣٩) أي أنها انحصرت ما بين (+٣، -٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحثان أدوات جمع البيانات التالية لمناسبتها لطبيعة البحث:

أولاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- ١- جهاز رستاميتير لقياس الطول.
- ٢- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ٣- شريط قياس.
- ٤- بلونات.
- ٥- ساعة إيقاف.
- ٦- صندوق مرونة.
- ٧- كرات يد.
- ٨- كرة طبية زنة ٣ كجم.

ثانياً : الاختبارات المستخدمة في البحث :

(١) الاختبارات البدنية ملحق (٥) :

قام الباحثان بالاطلاع علي العديد من المراجع مثل "محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤) (٢٣)، ليلي السيد فرحات (٢٠٠٣) (١٩)، محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٠) (٢٢)، محمد علي القط" (٢٠٠٠) (٢٤) وكذلك الدراسات والبحوث السابقة مثل "علي محمد علي (٢٠١٥) (١٤)، لمياء رضوان لبيب (٢٠١٠) (١٧)، محمد إبراهيم علي" (٢٠٠٥) (٢٠) وذلك لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بسباحي المسافات القصيرة وكذلك تحديد الاختبارات التي تقيس تلك العناصر، حيث تم وضع تلك العناصر والاختبارات البدنية في استمارة استطلاع رأي وعرضها علي مجموعة من الخبراء الحاصلين على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية ولديهم مدة خبرة لا تقل عن (١٠) سنوات (ملحق ١) وقد تم اختيار العناصر والاختبارات البدنية التي حصلت علي أكثر من ٧٠% من آراء الخبراء وقد تمثلت هذه العناصر والاختبارات البدنية في الآتي :

- اختبار رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة ووحدة قياسه (متر).
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة ووحدة قياسه (سننيمتر).
- اختبار الوثب العمودي لقياس القوة المميزة بالسرعة ووحدة قياسه (سننيمتر).
- اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الذراعين لقياس تحمل القوة ووحدة قياسه (العدد).
- اختبار ٣ × ٢٥م سباحة حرة لقياس السرعة القصوى ووحدة قياسه (الثانية).
- اختبار عدو ٣٠م طيران ووحدة قياسه (الثانية).

- إختبار ٤٠٠م سباحة حرة لقياس تحمل دورى تنفسى ووحدة قياسه (الثانية).
- إختبار رفع الكتفين لقياس المرونة ووحدة قياسه (سنتيمتر).
- إختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس المرونة ووحدة قياسه (سنتيمتر).
- إختبار الجرى المكوكى لقياس الرشاقة ووحدة قياسه (الثانية).
- إختبار رمي كرة التنس واستقبالها علي الحائط لقياس التوافق ووحدة قياسه (العدد).

المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث :

أ- الصدق :

لحساب صدق الاختبارات البدنية قيد البحث استخدم الباحثان صدق التمايز، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) من سباحي المسافات القصيرة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، ثم قام الباحثان بتقسيم العينة وفقاً لمستوي الأداء إلي مجموعتين أحدهما مميزة وبلغ قوامها (٥) سباحين والأخرى أقل منهم تميزاً في الاختبارات قيد البحث وبلغ قوامهم (٥) سباحين، ثم قام الباحثان بإيجاد الفروق بين المجموعتين، والجدول (٣) يوضح النتيجة.

جدول (٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً في الاختبارات البدنية قيد البحث بطريقة مان وتني اللابارومترية (ن=١ ن=٢=٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة (ن=٥)		المجموعة الأقل تميزاً (ن=٥)		قيمة Z	مسنوي الدلالة
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	القدرة	رمي كرة طبية لأبعد مسافة	٧.٩٠	٣٩.٥٠	٣.١٠	١٥.٥٠	- ٢.٥١	٠.٠١٢

٠.٠٠٩	- ٢.٦٢	١٥.٠٠	٣.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	سنتيمتر	الوثب العريض من الثبات		
-------	-----------	-------	------	-------	------	---------	------------------------------	--	--

تابع جدول (٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً في الاختبارات البدنية قيد البحث بطريقة مان وتي اللابارومترية (ن=١=٢=٥)

مستوي الدلالة	قيمة Z	المجموعة الأقل تميزاً (ن = ٥)		المجموعة المميزة (ن = ٥)		وحدة القياس	المتغيرات	م	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب				
٠.٠١٢	- ٢.٥٢	١٥.٥٠	٣.١٠	٣٩.٥٠	٧.٩٠	سنتيمتر	الوثب العمودي من الثبات		
٠.٠٠٩	- ٢.٦٣	١٥.٠٠	٣.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	عدد	تحمل القوة	٢	
٠.٠٠٩	- ٢.٦٢	٤٠.٠٠	٨.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	ثانية	اختبار ٢٥×٣م سباحة	السرعة	٣
٠.٠٠٩	- ٢.٦١	٤٠.٠٠	٨.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	ثانية	عدو ٣٠م طيران		
٠.٠٠٩	- ٢.٦١	٤٠.٠٠	٨.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	ثانية	اختبار ٤٠٠م سباحة	تحل دوري تنفسي	٤
٠.٠١٢	- ٢.٥٢	١٥.٥٠	٣.١٠	٣٩.٥٠	٧.٩٠	سنتيمتر	اختبار رفع الكثفين	المرونة	٥
٠.٠٠٨	- ٢.٦٦	١٥.٠٠	٣.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	سنتيمتر	ثني الجذع من الوقوف		
٠.٠٠٩	- ٢.٦١	٤٠.٠٠	٨.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	ثانية	الجري المكوكي	الرشاقة	٦
٠.٠٠٥	- ٢.٨٤	١٥.٠٠	٣.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	عدد	رمى كرة تنس واستقبالها على الحائط	التوافق	٧

يتضح من جدول (٣) ما يلي: توجد فروق دالة إحصائية بين سباحي المسافات القصيرة المميزين والأقل منهم تميزاً في الاختبارات البدنية قيد

البحث لصالح سباحي المسافات القصيرة المميزين، وهذا يعني أن الاختبارات قيد البحث قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة.

ب- الثبات :

لحساب ثبات اختبارات القدرات البدنية قيد البحث استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٠) سباحين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وبفاصل زمني بين التطبيق وإعادة التطبيق مدته (٣) ثلاثة أيام، والجدول (٤) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
			ع	م	ع	م	
١	القدرة	رمي كرة طبية لأبعد مسافة	١.٩١	٠.٣٥	١.٨١	٠.٣١	٠.٩٠
		الوثب العريض من الثبات	١٧١.١٠	١١.٨٨	١٦٨.١٠	١٠.١٨	٠.٩٦
		الوثب العمودي من الثبات	٥٥.٤٠	٣.٢٧	٥٤.٩٠	٢.٤٢	٠.٨٩
٢	تحمل القوة	الجلوس من الرقود من وضع ثني الذراعين	١٢.٩٠	٢.٥١	١٢.٥٠	١.٩٦	٠.٩٦
٣	السرعة	اختبار ٢٥×٣م سباحة	١٨.٦٨	٠.٧١	١٨.٧٧	٠.٨٥	٠.٩٥

٠.٩٣	١.٠٧	٥.١٩	١.١١	٥.٣٨	ثانية	عدو ٣٠ طيران		
٠.٩٦	٣٣.٣٥	٥٠٢.٢٩	٣٦.٥١	٥٠٦.٤٩	ثانية	اختبار ٤٠٠م سياحة	تحل دوري تنفسي	٤
٠.٨٩	٥.٦٨	٤٠.٥٠	٤.٤٦	٣٨.٩٠	سنتيمتر	اختبار رفع الكتفين	المرونة	٥

تابع جدول (٤)
معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات القدرات البدنية
قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
			ع	م	ع	م	
		سنتيمتر	٣.٩٧	٨.٠٠	٨.١٠	٣.٢٨	٠.٩٧
٦	الرشاقة	الجري المكوكي	٠.٧٦	١٢.٨٥	١٣.١٧	١.٥٥	٠.٨٤
٧	التوافق	رمي كرة تنس واستقبالها علي الحائط	٠.٨٢	١٠.٧٠	١٠.٩٠	٠.٢٨	٠.٩٤

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢
يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق
لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٨٤ : ٠.٩٧)
وجميعها معاملات ارتباط دال إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من
قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلي ثبات تلك
الاختبارات.

٢- مقياس المهارات النفسية : (ملحق ٧)

قام بتصميمه كلاً من "ستيفان بل - Bull"، "جون البنسون - Albinson"، "كريستوفر شامبروك - Shambrook" (١٩٩٦) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي ثم قام "محمد حسن علاوي" (١٩٩٨) بتعريب هذا المقياس حيث يتضمن (٢٤) عبارة مقسمة علي (٦) أبعاد وهي كالتالي :

البعد الأول: القدرة على التصور العقلي: ويشمل العبارات (١٩،١٣،٧،١)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (١٣) في عكس اتجاه البعد.

البعد الثاني: القدرة على الاسترخاء : ويشمل العبارات (٢٠،١٤،٨،٢)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (٨) في عكس اتجاه البعد.

البعد الثالث: القدرة على تركيز الانتباه: ويشمل العبارات (٢١،١٥،٩،٣)، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

البعد الرابع: القدرة على مواجهة القلق: ويشمل العبارات (٢٢،١٦،١٠،٤) وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

البعد الخامس: الثقة بالنفس: وتشمل العبارات (٢٣،١٧،١١،٥)، العبارتان (١٧،٥) في اتجاه البعد و(٢٣،١١) في عكس اتجاه البعد.

البعد السادس: دافعية الإنجاز الرياضي: وتشمل العبارات (٦،٢٤،١٨،١٢) كلها في اتجاه البعد.

ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات مقياس سداسي التدرج والرقم (١) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً، الرقم (٢) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً، والرقم (٣) بدرجة قليلة، والرقم (٤) بدرجة متوسطة، والرقم (٥) بدرجة كبيرة، والرقم (٦) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً، وهذه الدرجات باتجاه البعد، أما العبارات بعكس اتجاه البعد فتكون (١=٦، ٢=٥، ٣=٤، ٤=٣، ٥=٢، ٦=١).

المعاملات العلمية لمقياس المهارات النفسية :

- الصدق :

تم التحقق من صدق المقياس بحساب معامل الاتساق الداخلي وذلك عن طريق تطبيقه علي (١٤١) لاعباً متفوقاً و(١٢٦) لاعباً أقل تفوقاً وقد تراوحت معاملات الاتساق ما بين (٠.٦٤ : ٠.٧٢)، وهذا يدل علي صدق التكوين الفرضي للمقياس.

- الثبات :

تم إيجاد معاملات ثبات الاختبار عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بعد ثلاثة أسابيع وعن طريق معامل الفا تراوحت هذه المعاملات بين (٠.٦٥ : ٠.٩١) عند تطبيقه علي عينات متعددة من اللاعبين الرياضيين في أنشطة رياضية مختلفة.

المعاملات العلمية لمقياس المهارات النفسية في البحث الحالي :

أ- الصدق :

لحساب صدق المقياس قام الباحثان باستخدام صدق التكوين الفرضي (الاتساق الداخلي) وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (١٠) سباحين من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث، ثم قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي اليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والمجموع الكلي للمقياس، والجداول (٥)، (٦)، (٧) توضح النتيجة علي التوالي.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المهارات النفسية والمجموع الكلي للبعد المنتمية اليه (ن = ١٠)

القدرة علي التصور العقلي	القدرة علي الاسترخاء	القدرة علي تركيز الانتباه	القدرة علي مواجهة القلق	الثقة بالنفس	دافعية الإنجاز الرياضي
--------------------------	----------------------	---------------------------	-------------------------	--------------	------------------------

العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	٠.٨٢	٢	٠.٨٠	٣	٠.٨٨	٤	٠.٨٧	٥	٠.٩٦	٦	٠.٨٩
٧	٠.٩٣	٨	٠.٩٢	٩	٠.٨٤	١٠	٠.٧٦	١١	٠.٨٥	١٢	٠.٩٤
١٣	٠.٨٥	١٤	٠.٨١	١٥	٠.٩١	١٦	٠.٨٢	١٧	٠.٨٩	١٨	٠.٨٠
١٩	٠.٨٨	٢٠	٠.٩٠	٢١	٠.٩٤	٢٢	٠.٨٠	٢٣	٠.٨٦	٢٤	٠.٨٥

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢
يتضح من جدول (٥) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي للبعد المنتمية اليه ما بين (٠.٧٦ : ٠.٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلي صدق الاتساق الداخلي لمقياس المهارات النفسية.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المهارات النفسية والمجموع الكلي له (ن = ١٠)

التصور العقلي		القدرة علي الاسترخاء		القدرة علي تركيز الانتباه		القدرة علي مواجهة القلق		الثقة بالنفس		دافعية الإنجاز الرياضي	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	٠.٧٥	٢	٠.٧٠	٣	٠.٧٧	٤	٠.٧٩	٥	٠.٩٤	٦	٠.٨١
٧	٠.٨٣	٨	٠.٧٤	٩	٠.٨٣	١٠	٠.٧٢	١١	٠.٧٩	١٢	٠.٨٣
١٣	٠.٨٤	١٤	٠.٧٧	١٥	٠.٧٥	١٦	٠.٨١	١٧	٠.٨٢	١٨	٠.٦٧
١٩	٠.٧٥	٢٠	٠.٨٣	٢١	٠.٨٤	٢٢	٠.٨٠	٢٣	٠.٧٤	٢٤	٠.٧١

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢
يتضح من جدول (٦) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي له ما بين (٠.٦٧ : ٠.٩٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلي صدق الاتساق الداخلي لمقياس المهارات النفسية.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والمجموع الكلي للمقياس (ن = ١٠)

م	المحاور	معامل الارتباط
١	القدرة علي التصور العقلي	٠.٩٢

٠.٧٧	القدرة على الاسترخاء	٢
٠.٩٠	القدرة على تركيز الانتباه	٣
٠.٩٣	القدرة على مواجهة القلق	٤
٠.٩٢	الثقة بالنفس	٥
٠.٩٠	دافعية الإنجاز الرياضي	٦

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢ .
يتضح من جدول (٧) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد مقياس المهارات النفسية والمجموع الكلي له ما بين (٠.٧٧ : ٠.٩٣) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس المهارات النفسية.

ب- الثبات :

لحساب ثبات مقياس المهارات النفسية قيد البحث تم تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٠) من سباحي المسافات القصيرة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية بفاصل زمني مدته (٧) أيام، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول التالي (٨) يوضح النتيجة.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس المهارات النفسية
قيد البحث (ن = ١٠)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
٠.٩٣	٤.٤٠	١٦.٠٠	٤.٠٣	١٦.٥٠	القدرة على التصور العقلي
٠.٩٨	٤.٠٥	١٦.٢٠	٤.٥٦	١٥.٩٠	القدرة على الاسترخاء
٠.٩٦	٦.٢٧	١٧.٠٠	٦.٧٤	١٦.١٠	القدرة على تركيز الانتباه
٠.٩٣	٥.٧٢	١٥.٠٠	٦.٦٦	١٤.٢٠	القدرة على مواجهة القلق
٠.٨٧	٤.٩٩	١٤.٦٠	٣.٦٩	١٥.٠٠	الثقة بالنفس
٠.٩٢	٤.٠٣	١٧.٠٠	٤.٨٤	١٦.١٠	دافعية الإنجاز الرياضي

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢ .

يتضح من جدول (٨) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس المهارات النفسية قيد البحث ما بين (٠.٨٧ : ٠.٩٨) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس.

٣- اختبارات المستوي الرقمي : (ملحق ٦)

- اختبار ٢٥ م سباحة حرة ووحدة قياسه (ثانية).

- اختبار ٥٠ م سباحة حرة ووحدة قياسه (ثانية).

المعاملات العلمية لاختبارات المستوي الرقمي قيد البحث :

أ- الصدق :

لحساب صدق اختبارات المستوي الرقمي قيد البحث استخدم الباحثان صدق التمايز، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) من سباحي المسافات القصيرة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، ثم قام الباحثان بتقسيم العينة وفقاً لمستوي الأداء إلي مجموعتين أحدهما مميزة وبلغ قوامها (٥) سباحين والأخرى أقل منهم تميزاً في الاختبارات قيد البحث وبلغ قوامهم (٥) سباحين، ثم قام الباحثان بإيجاد الفروق بين المجموعتين، والجدول (٩) يوضح النتيجة.

جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً في اختبارات المستوي الرقمي قيد البحث بطريقة مان وتني اللابارومترية (ن = ١ = ٢ = ٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة (ن = ٥)		المجموعة الأقل تميزاً (ن = ٥)		قيمة Z	مستوي الدلالة
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	اختبار ٢٥ م حرة	ثانية	٣.٠٠	١٥.٠٠	٨.٠٠	٤.٠٠	٢.٦١	٠.٠٠٩
٢	اختبار ٥٠ م حرة	ثانية	٣.٠٠	١٥.٠٠	٨.٠٠	٤.٠٠	٢.٦١	٠.٠٠٩

يتضح من جدول (٩) ما يلي: توجد فروق دالة إحصائياً بين سباحي المسافات القصيرة المميزين والأقل منهم تميزاً في اختبارات المستوى الرقمي قيد البحث لصالح سباحي المسافات القصيرة المميزين، وهذا يعني أن الاختبارات قيد البحث قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة.

ب- الثبات :

لحساب ثبات اختبارات المستوى الرقمي قيد البحث استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٠) سباحين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وبفاصل زمني بين التطبيق وإعادة التطبيق مدته (٣) ثلاثة أيام، والجدول (٤) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق.

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات المستوى الرقمي قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
			ع	م	ع	م	
١	اختبار ٢٥م حرة	ثانية	١٨.٥٩	١.٠٠	١٨.٣٨	٣٩.٧٤	٠.٩٣
٢	اختبار ٥٠م حرة	ثانية	٤٠.١٦	٢.٢٩	١.٤٦	٢.٨٥	٠.٩٥

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢.

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المستوى الرقمي قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٩٣) : (٠.٩٥) وجميعها معاملات ارتباط دال إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلي ثبات تلك الاختبارات.

٤- البرنامج الترويجي : (ملحق ٩)

يتضمن البرنامج المقترح مجموعة من الألعاب الترويحية والتمرينات البسيطة التي يؤديها السباح بمفرده أو مع مجموعه من زملائه في الوسط المائي والتي تسهم في تنمية القدرات البدنية والمهارات النفسية والمستوي الرقمي للسباحين قيد البحث، حيث تم الاطلاع علي العديد من المراجع والدراسات السابقة كدراسة كلاً من "محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٦) (٢٦)، علي محمد علي (٢٠١٥) (١٤)، أشرف محمود مرسى (٢٠١٢) (٥)، لمياء رضوان لبيب (٢٠١٠) (١٧)، حاتم حسني محمد وآخرون (٢٠٠٩) (١٠)، نادية محمد طاهر (٢٠٠٨) (٣٠)، هيثم سيد محمد" (٢٠٠٥) (٣١)، وذلك للاستفادة منها في بناء وحدات البرنامج، وفيما يلي الخطوات التي تم إتباعها لتصميم البرنامج :

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي إلى تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوي الرقمي للسباحة الحرة.

الأسس العلمية لبناء البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي:

- ١- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف الذي وضع من أجله.
 - ٢- أن يتضمن البرنامج العديد من الألعاب الترويحية التي تتناسب مع قدرات وطبيعة السباحين عينة البحث.
 - ٣- مراعاة أن يتناسب البرنامج مع المرحلة العمرية للسباحين.
 - ٤- التنوع في الألعاب الترويحية والتمرينات حتي يمكن تحقيق هدف البحث.
 - ٥- مراعاة توفير الأدوات اللازمة لتنفيذ البرنامج الترويحي.
 - ٦- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة لضمان نجاح البرنامج.
- التوزيع الزمني لوحدات للبرنامج :

قام الباحثان باستطلاع آراء الخبراء من المتخصصين في مجال الترويح الرياضي والسباحة في تحديد المدة الزمنية للبرنامج وعدد وحداته وزمن كل وحدة وقد توصل الباحثان إلي :

- فترة البرنامج (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات الترويحية (٢) وحدتان ترويحية أسبوعياً.
- عدد الوحدات الكلية (١٦) وحدة ترويحية.
- زمن الوحدة الترويحية (٦٠ق) وقد قام الباحثان بتقسيم الوحدة الترويحية بواقع (٥ق) إجماء ، (٤٠ق) ألعاب ترويحية ، (٥ق) جزء ختامي.

أجزاء الوحدة الترويحية :

- الجزء التمهيدي :

ويشتمل هذا الجزء علي عدد من التمارين البدنية والألعاب السهلة البسيطة التي تسهم في تنشيط الدورة الدموية وتوليد الطاقة في الجسم بالإضافة إلى إكساب الجسم المرونة وتنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها، ومدة هذا الجزء (١٥) دقائق.

- الجزء الرئيسي :

ويشتمل هذا الجزء علي مجموعة من الألعاب الترويحية والتي تسهم في تحسين مستوي بعض القدرات البدنية والمهارات النفسية والمستوي الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، حيث راعي الباحثان في هذه الألعاب أن تتميز بالإثارة والمتعة والتشويق وكذلك المنافسة، ومدة هذا الجزء (٤٠) دقيقة.

- الجزء الختامي :

ويتكون هذا الجزء من مجموعة من التمرينات والألعاب السهلة البسيطة والتي تهدف إلى تهيئة الجسم والرجوع به إلى حالته الطبيعية، ومدة هذا الجزء (٥) دقائق.

وسوف يقوم الباحثان بعرض نموذج لوحدة ترويحية باستخدام الوسط المائي.

نموذج لوحدة ترويحية باستخدام الوسط المائي

الهدف البدني: القدرة، الرشاقة، السرعة، المرونة

الهدف النفسي: القدرة علي دافعية الإنجاز، القدرة علي تركيز الانتباه

المستوي الرقمي للسباحة الحرة

زمن الوحدة : ٦٠ قق التاريخ : ٢٠١٩/١/٢

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
بدون أدوات	<p>- الجري حول حمام السباحة لمدة (٧) دقائق.</p> <p>- (وقوف) الوثب علي المشطين جانبا خلفاً أماماً علي شكل مربع.</p> <p>- (وقوف) الجري أماماً مع تزايد سرعة الجري.</p> <p>- (الجلوس الطويل) لمس الركبتين بالرأس (٢) *</p> <p>٤٥ث) راحة ١٥ اث</p> <p>- ٢٥م سباحة حرة</p>	٥١ق	الجزء التمهيدي
<p>- أعمدة طولها (٨٠سم)</p> <p>- حبال بالونات</p> <p>- شريط من القماش</p> <p>- كرات تنس طاولة</p>	<p>أ- تفجير البالونات :</p> <p>يتم تقسيم اللاعبين إلي فريقين كل فريق مكون من (٨) لاعبين علي شكل قاطرة في الجزء الضحل من الحمام، وأمام كل فريق من الجانب الآخر من الحمام يتم وضع عمودين طول كل منهما (٨٠سم) علي حافة الحمام وموصولين بحبل ومعلق به مجموعة من البالين، وعند إشارة البدء يقوم أول لاعب من كل فريق بالسباحة الحرة للوصول إلي الجانب الآخر من الحمام ثم يقوم بالوثب العمودي لتفجير واحدة من البالونات، ثم العودة بالسباحة الحرة ليسلم اللاعب الثاني وهكذا حتي النهاية، والفريق الفائز هو الذي سينتهي من تفجير كل البالونات أولاً.</p> <p>ب- قيادة الأعمي :</p> <p>يتم تقسيم اللاعبين إلي ١٠ فرق بحيث يتكون كل فريق من (لاعبين معاً)، ويقف كل منهما خلف الآخر علي أن يكون مع اللاعب الأول (الواقف إلي الأمام) جردل في يده، ومع الطالب الثاني الواقف إلي الخلف شريط من القماش (عصابة) علي عيني اللاعب الأمامي ثم يقوم اللاعب الثاني بقيادته داخل حوض السباحة عن طريق توجيهه تجاه كرات تنس الطاولة وبعيدا عن الآخرين وأي عوائق أو أدوات مستخدما الكلمات (يمين - يسار - للأمام - قف)، والفريق الفائز هو الذي سينتهي من جمع الكرات أولاً.</p>	٤٠ق	الجزء الرئيسي
بدون أدوات	<p>الجلوس علي حائط الحمام ووضع القدم داخل الماء ومحاولة رسم دوائر بمشط القدم.</p>	٥ق	الجزء الختامي

خطوات البحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (١٠) سباحين من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث في الفترة من ٢٠١٩/٢/١٣م إلي ٢٠١٩/٢/٢٢م، وذلك بغرض التعرف علي مدي صدق وثبات الاختبارات البدنية والرقمية وكذلك مقياس المهارات النفسية المستخدم قيد البحث، والتعرف على المشكلات والمعوقات التي يمكن أن تظهر أثناء تنفيذ البرنامج والعمل على حلها.

القياسات القبليّة :

أجري الباحثان القياس القبلي للاختبارات قيد البحث وذلك في الفترة من السبت ٢٠١٩/٢/٢٣م حتى الأربعاء ٢٠١٩/٢/٢٧م.

تنفيذ البرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج المقترح (٨) أسابيع في الفترة من السبت ٢٠١٩/٣/٢م حتى الأثنين ٢٠١٩/٤/٢٢م بواقع وحدتان أسبوعيا وزمن الوحدة (٦٠) دقيقة، حيث تم تنفيذ البرنامج الترويحي في أوقات غير أوقات التدريب، وذلك بمجمع حمام السباحة بجامعة المنيا.

القياسات البعدية :

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي للاختبارات قيد البحث بعد انتهاء مدة البرنامج المقترح وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٤/٢٤م حتى ٢٠١٩/٤/٣٠م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي.

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

لحساب نتائج البحث استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.

- معامل الارتباط.
- اختبار مان ويتنى اللابارومتري
- اختبار (ت) مجموعة واحدة. - معامل ايتا ٢
- نسبة التحسن المئوية.

وقد ارتضى الباحثان مستوى دلالة عند مستوي (٠.٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث، كما تم استخدام برنامج (Version22 Spss) لحساب بعض المعاملات الإحصائية. عرض ومناقشة النتائج :

سوف يستعرض الباحثان نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي :

الإجابة علي الفرض الأول : والذي ينص علي :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث (ن = ٢٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	قيمة (ت)	ايتا ٢	قوة التأثير
١	القدرة	رمي كرة طبية لأبعد مسافة	١.٧٦	٢.٣١	٥.٩٩	٠.٥٧	قوي
		الوثب العريض من الثبات	١٧١.٢٥	١٩٨.٩٦	٦.٥٦	٠.٦١	قوي
		الوثب العمودي من الثبات	٥٢.٨٩	٦٨.٠٠	٨.٣٢	٠.٧٢	قوي

تابع جدول (١١)
دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة
التجريبية فى بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث (ن = ٢٨)

م	المنغبرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	قيمة (ت)	اينتا ٢	قوة التأثير
٢	تحمل القوة	عدد	١٤.٥٧	٢٤.٨٢	٧.٢٣	٠.٦٦	قوي
٣	السرعة	اختبار ٢٥×٣ م سباحة	٢٠.٨٥	١٧.٧٥	٩.٤٢	٠.٧٧	قوي
		عدو ٣٠ م طيران	٥.١٣	٢.٣٥	٩.٦٢	٠.٧٧	قوي
٤	تحل دورى تنفسى	ثانية	٥٤٠.٦٢	٥٠٦.١٠	١٠.٦٤	٠.٨١	قوي
٥	المرونة	اختبار رفع الكتفين	٤١.٧٩	٤٦.٠٤	٦.٦٧	٠.٦٢	قوي
		ثي الجذع من الوقوف	٧.٥٤	١٢.٧٥	١٣.٥٠	٠.٨٧	قوي
٦	الرشاقة	ثانية	١٣.٤٤	١٢.٢٤	٦.٦٠	٠.٦٢	قوي
٧	التوافق	عدد	١٣.٠٣	١٨.٧١	٨.٠٧	٦٥.١٢	قوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٧) ومستوي دلالة $0.05 = 1.703$

يتضح من جدول (١١) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).
- تراوحت قيم ايتا٢ ما بين (٠.٥٧ : ٠.٨٧) وهذا دليل علي وجود تأثير قوي للبرنامج التروحي باستخدام الوسط المائي في تحسين مستوي بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث.

ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلي فاعلية البرنامج التروحي المائي وما يتضمنه علي العديد من التمرينات البدنية سواء الأرضية أو المائية وكذلك الأنشطة والألعاب الترويحية التي تؤدي بأدوات أو بدون أدوات والتي يغلب عليها طابع المتعة والتشويق والإثارة والتي من شأنها أثارت السباحين علي المشاركة الإيجابية الفعالة في تنفيذ وحدات البرنامج التروحي والتي ساعدت في تحسن مستوي بعض القدرات البدنية الخاصة لدي سباحي المسافات القصيرة.

ويشير "جمال عبد الحليم الجمل" (٢٠٠٤) إلي أن تدريبات الوسط المائي باستخدام الأنشطة الرياضية والترويحية تعد من أحدث طرق التدريب الشائعة في الوقت الحاضر، حيث تعتبر تدريبات اللياقة البدنية المائية هي أحد أشكال التدريب المفضلة وهي لا تحتاج إلي مهارات السباحة، وأي شخص لديه الرغبة في ممارسة التدريب المائي يمكنه أن يجد المكان المناسب لأداء تدريبات اللياقة البدنية المائية. (٩ : ١٠)

كما يعزو الباحثان التحسن في بعض القدرات البدنية الخاصة لسباحي المسافات القصيرة إلي استخدام البرنامج التروحي المائي حيث أن الوسط المائي يتميز بطبيعة محدودة تعتمد علي الضغط الواقع علي الأجزاء

المغمورة من الجسم في الماء (الرجلين) والتي من شأنها أدت إلي تحسن مستوى القوة المميزة بالسرعة نتيجة أداء الألعاب الترويحية التي تعتمد علي الوثب العمودي والمشي لمسافات طويلة في الماء، بالإضافة إلي التمرينات الأرضية والتي كان لها دور هام ورئيسي في تحسن مستوى القدرات البدنية حيث أنها استهدفت جميع العضلات العاملة بالجسم والتي من شأنها قد أثرت علي ارتفاع معدل القوة والسرعة والتحمل الدوري التنفسي والرشاقة والمرونة لدي السباحين، كما أن هناك العديد من الفوائد الصحية والبدنية الناتجة عن استخدام الوسط المائي حيث أنه يساعد في زيادة كمية الدم الواردة للعضلات مما يؤدي إلي زيادة القدرة العضلية وارتفاع قوة الألياف العضلية وكذلك التحسن في متغيرات السرعة والقوة والرشاقة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلاً من "روجرز Rogers" (٢٠٠٠)، بولمان Poelman" (٢٠٠٢) والتي تشير إلي أن استخدام الوسط المائي لأداء التمرينات والألعاب الترويحية تؤدي إلي حدوث العديد من التغيرات البدنية للاعبين وذلك نتيجة لما للوسط المائي من مقاومة كبيرة من الماء باعتبارها أسلوب لمقاومة العضلات العاملة من أجل تقوية حركات الرجلين وتحسين القوة والسرعة والتي هي من أهم الأهداف الأولية لتنمية التحمل.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلاً "علي محمد علي (٢٠١٥) (١٤)، لمياء رضوان لبيب (٢٠١٠) (١٧)، حسني محمد وآخرون (٢٠٠٩) (١٠)، محمد إبراهيم علي (٢٠٠٥) (٢٠)، هيثم سيد محمد" (٢٠٠٥) (٣١) والتي تشير إلي أن للبرنامج الترويحي والتدريبي تأثير إيجابي علي تحسن مستوى بعض القدرات البدنية لدي مختلف العينات.

وبذلك يكون قد تحقق الباحثان من صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على انه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي".

الإجابة علي الفرض الثاني : والذي ينص علي :

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات النفسية لصالح القياس البعدي.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات النفسية قيد البحث (ن = ٢٨)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	قيمة (ت)	ايتا ^٢	قوة التأثير
١ القدرة على التصور العقلي	١٣.٧٩	٢٠.٠٣	٥.٧٠	٠.٥٥	قوي
٢ القدرة على الاسترخاء	١٤.٧٩	٢١.٩٣	٧.٢٤	٠.٦٦	قوي
٣ القدرة على تركيز الانتباه	١٥.٨٩	٢٢.٦١	٥.٣٨	٠.٥٢	قوي
٤ القدرة على مواجهة القلق	١٣.٥٠	٢١.٧٥	٨.٠٧	٠.٧١	قوي
٥ الثقة بالنفس	١٦.١٤	٢٣.١١	٦.٨٤	٠.٦٣	قوي
٦ دافعية الإنجاز الرياضي	١٥.٤٣	٢٢.٧٩	٨.٦٢	٠.٧٣	قوي
الدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية	٨٩.٥٤	١٣٢.٢	٩.٨٥	٠.٧٨	قوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٧) ومستوي دلالة $٠.٠٥ = ١.٧٠٣$ يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات النفسية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).
- تراوحت قيم ايتا^٢ ما بين (٠.٥٢ : ٠.٧٨) وهذا دليل علي وجود تأثير قوي للبرنامج التروحي باستخدام الوسط المائي في تحسين مستوي المهارات النفسية قيد البحث.

ويعزو الباحثان التقدم الذي طرأ علي السباحين في مستوي المهارات النفسية إلي البرنامج الترويحي المائي الذي تتضمن وحداته العديد من التمرينات المائية والأرضية وكذلك الأنشطة والألعاب الترويحية التي تدخل السعادة والسرور والمرح علي السباحين عينة البحث، كما أن الألعاب الترويحية باستخدام الوسط المائي تساعد في خفض حدة التوتر والقلق التي قد تصيب السباحين نتيجة تعرضهم للعديد من التغيرات النفسية قبل أو أثناء المنافسات الرياضية بل وتساعدهم في تحقيق الاسترخاء البدني والنفسي وكذلك تزيد من تركيز الانتباه والثقة بالنفس لديهم أثناء الأداء ومن ثم تحقيق المستويات العليا في البطولات والمنافسات الرياضية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كلاً من "Egendeelid" (٢٠٠٧)، virou (٢٠٠٨)، Gayle Kassing (٢٠٠٦) أن الألعاب الترويحية تساعد في التخلص من الكثير من المشكلات النفسية التي يتعرض لها العديد من اللاعبين منها القلق والضغوط النفسية وحالات الاكتئاب وقلة التوافق النفسي وذلك لسهولة ممارسة البرامج الترويحية وملائمتها لاحتياجات واهتمامات المشاركين والتي تنفذ تحت إشراف رائد ترويحي بما يحقق الأهداف المرجوة (٣٣ : ٢٨٠) (٤٠ : ١٧٧) (٣٦ : ٣٠).

كما تشير "نهاني عبد السلام" (٢٠٠١) إلي أنه من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية يستطيع لفرد أن يعبر عن مشاعره وأحاسيسه وتنطلق طاقاته وتتأثر اتجاهاته ويتغير سلوكه في مواجهة الضغوط النفسية (٧ : ١٠٤).

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلاً من "لمياء فوزي محروس (٢٠١٨) (١٨)، أشرف محمود مرسى (٢٠١٢) (٥)، أحمد محمد عبد المجيد (٢٠٠١) (٢)، لمياء رضوان لبيب (٢٠١٠) (١٧)، نادية محمد طاهر" (٢٠٠٨) (٣٠) والتي تشير إلي أن للبرنامج الترويحي

والتدريبي المقترح تأثير إيجابي علي تحسن مستوي بعض المتغيرات والمهارات النفسية لدي مختلف العينات.

وبذلك يكون قد تحقق الباحثان من صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات النفسية لصالح القياس البعدي ".

الإجابة علي الفرض الثالث : والذي ينص علي :

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوي الرقمي للسباحة الحرة لصالح القياس البعدي.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوي الرقمي للسباحة الحرة قيد البحث (ن = ٢٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	قيمة (ت)	ايتا ^٢	قوة التأثير
١	المستوي الرقمي	ثانية	١٩.٥٢	١٦.٨٣	٨.٧١	٠.٧٤	قوي
٢	المستوي الرقمي	ثانية	٤٠.٦٧	٣٦.٨٤	١١.٠٠	٠.٨٢	قوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٧) ومستوي دلالة $0.05 = 1.703$ يتضح من جدول (١٣) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوي الرقمي للسباحة الحرة قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

- تراوحت قيم ايتا٢ ما بين (٨.٧١ : ١١.٠٠) وهذا دليل علي وجود تأثير قوي للبرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي في تحسين المستوي الرقمي للسباحة الحرة قيد البحث.

ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى استخدام البرنامج الترويحي المائي والذي يحتوي على العديد من الألعاب والأنشطة الترويحية التي يتم تنفيذها باستخدام السباحة الحرة والتي من شأنها أدت إلي تحسن المستوي الرقمي لسباحي المسافات القصيرة قيد البحث.

كما يعزو الباحثان أيضاً تلك النتيجة إلي التعدد في استخدام التدريبات المائية داخل البرنامج الترويحي المقترح، وما يحتويه البرنامج الترويحي من تدريبات تتناسب مع المرحلة السنوية للعينة قيد البحث، وأيضاً مع مستوى وفكر اللاعبين ومن ثم تحسن مستواهم البدني والنفسي والذي يعود بالإيجاب علي تحسن مستواهم الرقمي لسباحة ٢٥م، ٥٠م سباحة حرة.

كما يعزو الباحث تلك النتيجة إلي انتظام أفراد عينة البحث في تنفيذ الوحدات الاساسية للبرنامج مع الالتزام بالزمن المحدد لكل وحدة مع مراعاة التدرج في الألعاب من السهل إلي الصعب حيث أن كل ذلك يساعدهم في إدراكهم وتفهمهم لذاتهم وقدراتهم البدنية والنفسية حتي يكونوا واثقين بأنفسهم ومن ثم يكونوا قادرين علي تحقيق الإنجاز الرقمي لسباحة ٢٥م، ٥٠م سباحة حرة.

وتتنفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلاً من "علي محمد علي حسن (٢٠١٥) (١٤)، محمد إبراهيم علي (٢٠٠٥) (٢٠)، نادي محمد طاهر" (٢٠٠٨) (٣٠) والتي تشير إلي أن البرنامج الترويحي والتدريبي المقترح له تأثير إيجابي علي تحسن المستوي الرقمي لسباحي المسافات القصيرة.

وبذلك يكون قد تحقق الباحثان من صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوي الرقمي للسباحة الحرة لصالح القياس البعدي ".

الإجابة علي الفرض الرابع : والذي ينص علي :

٤- تختلف نسب التحسن المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوي الرقمي للسباحة الحرة لدي سباحي المسافات القصيرة.

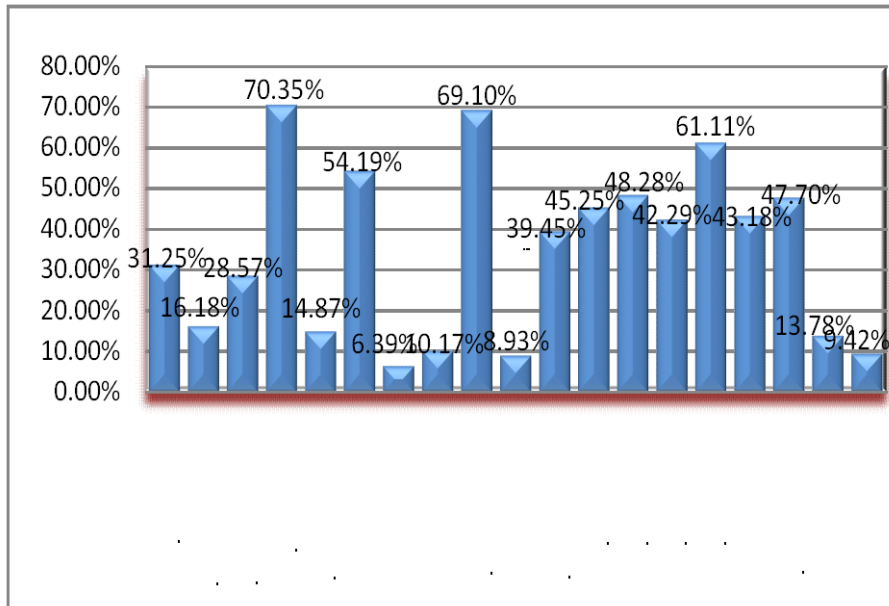
جدول (١٤)

نسب التحسن المئوية بين متوسطات القياسات القبلي والقياسات البعدي للعيينة قيد البحث في القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوي الرقمي للسباحة الحرة (ن = ٢٨)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التحسن (%)
القدرة	رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة	١.٧٦	٢.٣١	٣١.٢٥%
	الوثب العريض من الثبات	١٧١.٢٥	١٩٨.٩٦	١٦.١٨%
	الوثب العمودي من الثبات	٥٢.٨٩	٦٨.٠٠	٢٨.٥٧%
تحمل القوة	الجلوس من الرقود من وضع ثني الذراعين	١٤.٥٧	٢٤.٨٢	٧٠.٣٥%
السرعة	اختبار ٣*٢٥م سباحة	٢٠.٨٥	١٧.٧٥	١٤.٨٧%
	عدو ٣٠م طيران	٥.١٣	٢.٣٥	٥٤.١٩%
تحمل دوري تنفسي	اختبار ٤٠٠م سباحة	٥٤٠.٦٢	٥٠٦.١٠	٦.٣٩%
المرونة	اختبار رفع الكتفين	٤١.٧٩	٤٦.٠٤	١٠.١٧%
	ثني الجذع من الوقوف	٧.٥٤	١٢.٧٥	٦٩.١٠%
الرشاقة	الجري المكوكي	١٣.٤٤	١٢.٢٤	٨.٩٣%
التوافق	رمي كرة تنس واستقبالها على الحائط	١٣.٠٣	١٨.١٧	٣٩.٤٥%
القدرة على التصور العقلي	القدرة على التصور العقلي	١٣.٧٩	٢٠.٠٣	٤٥.٢٥%
	القدرة على الاسترخاء	١٤.٧٩	٢١.٩٣	٤٨.٢٨%
	القدرة على تركيز الانتباه	١٥.٨٩	٢٢.٦١	٤٢.٢٩%

٦١.١١%	٢١.٧٥	١٣.٥٠	درجة	القدرة على مواجهة القلق	
٤٣.١٨%	٢٣.١١	١٦.١٤	درجة	الثقة بالنفس	
٤٧.٧٠%	٢٢.٧٩	١٥.٤٣	درجة	دافعية الإنجاز الرياضي	
١٣.٧٨%	١٦.٨٣	١٩.٥٢	ثانية	اختبار ٢٥ حرة	المستوي الرقمي
٩.٤٢%	٣٦.٨٤	٤٠.٦٧	ثانية	اختبار ٥٠ حرة	

يتضح من جدول (١٤) ما يلي: تراوحت نسب التحسن المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوي الرقمي للسباحة الحرة ما بين (٦.٣٩% : ٧٠.٣٥%) مما يدل علي ايجابية البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي في تحسين مستوي القدرات البدنية والمهارات النفسية والمستوي الرقمي لسباحات ٢٥م، ٥٠م قيد البحث.



شكل (١)

رسم بياني يوضح نسب التحسن المؤوية للقدرات البدنية والمهارات النفسية والمستوي الرقمي للعينة قيد البحث

ويعزو الباحثان التقدم الذي طرأ علي المجموعة التجريبية إلي البرنامج الترويجي المائي وما يتضمنه علي العديد من الألعاب الترويجية السهلة البسيطة والتي يتم تنفيذها في ضوء الإمكانيات المادية المتاحة، حيث أن هناك العديد من الفوائد التي تعود علي السباحين المشاركين في تنفيذ تلك الوحدات الترويجية ولعل من أهمها التحسن الملحوظ في مستوي القدرات البدنية والحد من القلق والتوتر النفسي والعصبي الناتج عن المشاركة في البطولات والمنافسات الرياضية وكذلك تحسن المستوي الرقمي لسباحي المسافات القصيرة قيد البحث.

ويري الباحثان أن مستوي القدرات البدنية والمهارات النفسية يرتبطا ارتباطاً وثيقاً بمستوي الإنجاز الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، فعندما تتحسن كفاءة الفرد البدنية نتيجة لمشاركته في تنفيذ التمرينات الأرضية والمائية وكذلك الألعاب الترويجية المائية فإنه بالضرورة سوف يتحسن مستوي الإنجاز الرقمي لسباحي المسافات القصيرة.

ويشير "محمود إسماعيل طالبة" (٢٠١٠) أن الأنشطة الترويجية تحقق لممارسيها الاسترخاء البدني والنفسي والذي يساعدهم علي التخلص من التوتر والقلق والضغوط النفسية والإرهاق البدني والنفسي والعقلي، كما أنها تعد متنفساً للمشاعر والانفعالات المكبوتة، فالاسترخاء يعد من أهم نواتج الممارسة الترويجية خاصة بعد عناء التدريب حيث يصبح للسباح عقلاً متفتحاً ونفساً منتعشة وبدناً مستريحاً، وهذا يحدث نتيجة ممارسة أنشطة ترويجية رياضية هادئة مثل السباحة والهرولة وسماع الموسيقى (٢٨: ١٦).

كما يعزو الباحثان تلك النتيجة إلى انتظام العينة قيد البحث في تنفيذ الزمن الكلى للبرنامج الترويحي المائي وعدد الوحدات الترويحية بالإضافة إلى الالتزام بتنفيذ التمرينات البدنية سواء المائية أو الأرضية والتي وضعها الباحثان والتي استهدفت تنمية القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوي الرقمي للسباحة الحرة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه "لمياء فوزي محروس (٢٠١٨) (١٨)، أشرف محمود مرسي (٢٠١٢) (٥)، علي محمد علي (٢٠١٥) (١٤)، لمياء رضوان لبيب (٢٠١٠) (١٧)، حسني محمد وآخرون (٢٠٠٩) (١٠)، نادية محمد طاهر (٢٠٠٨) (٣٠)، محمد إبراهيم علي (٢٠٠٥) (٢٠)، هيثم سيد محمد (٢٠٠٥) (٣١)، أحمد محمد عبد المجيد" (٢٠٠١) (٢).

الاستنتاجات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

١- البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي المقترح له تأثير إيجابي في تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لسباحي المسافات القصيرة.

٢- البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية المهارات النفسية لسباحي المسافات القصيرة.

٣- البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي المقترح له تأثير إيجابي في تحسين المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة.

التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بما يلي :

- ١- استخدام البرنامج الترويحي المائي المقترح لتطوير القدرات البدنية وال نفسية لدي عينات آخري.
- ٢- ضرورة استخدام الألعاب الترويحية المائية ضمن فترات التدريب المختلفة وضمن خطة البرنامج العام للناشئين بمختلف الألعاب الرياضية الآخري.
- ٣- توعية المدربين بضرورة الاهتمام بالجانب النفسي وإدراجه ضمن البرنامج التدريبي من أجل الارتقاء بالمستوي الرقمي لدي سباحي المسافات القصيرة.
- ٤- الاهتمام باستخدام البرامج الترويحية باستخدام الوسط المائي في مزيد من البحوث والدراسات.
- ٥- إجراء دراسات أخرى مشابهة على فئات عمرية أخرى بهدف تدعيم نتائج هذه الدراسة.

((المراجعــــــــــــع))

أولاً: المراجع العربية :

- ١- إبراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٦): "المهارات النفسية والاداء الرياضي"، بحث علمي منشور، مشارك في المؤتمر الاول للتدريب وعلماء النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين، سوريا.
- ٢- أحمد محمد عبد المجيد (٢٠٠١): "تأثير برنامج تدريب عقلي لتنمية المهارات العقلية علي البدء للسباحين تحت ١٥ سنة"، بحث علمي منشور، المجلة العلمية، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): "تدريب المهارات النفسية"- تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٢.

- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): "تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- أشرف محمود مرسي (٢٠١٢): "تأثير برنامج ترويجي مائي علمي بعض المتغيرات النفسية لدي كبار السن"، بحث علمي منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، مجلد (٤٦) العدد (٨٨)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٦- بن عمر مراد، خوخة عادل، يحيوي السعيد (٢٠١٧): "المهارات النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي كرة القدم (أقل من ١٧ سنة)"، بحث علمي منشور، المؤتمر العلمي الدولي الثاني لعلوم الرياضة، واقع الرياضة العربية بين الممارسة والمنافسة، الكويت، ٢٩-٣٠ أكتوبر.
- ٧- تهاني عبد السلام محمد (٢٠٠١): "الترويح والتربية الترويحية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- جبار فالح هزبر (٢٠١٧): "المهارات النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لدي لاعبي نادي ديالي بكرة القدم"، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة، المجلد (٩)، العدد (٣١)، جامعة ديال، العراق.
- ٩- جمال عبد الحليم الجمل (٢٠٠٤): "التمرينات المائية واللياقة"، مؤسسة الجمل للطباعة والنشر، طنطا.
- ١٠- حاتم حسني محمد، سلمان علي حاجي، حسين زايد راشد (٢٠٠٩): "تأثير استخدام بعض تدريبات الوسط المائي الترويحية علي تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والفسولوجية الخاصة للاعبي المبارزة من الناشئين بدولة الكويت"،

- بحث علمي منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضية، مجلد (٨) العدد (١٥)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ١١- شريف محمد عادل (٢٠٠٦): "المحددات الجينية لحجم البطين الايسر وعلاقتها بالانجاز الرقمي للسباحين الناشئين"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، الزقازيق.
- ١٢- طارق محمد بدر الدين (٢٠١٤): "الرعاية النفسية للناشئ الرياضي"، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية.
- ١٣- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠٠١): "موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- علي محمد علي حسن (٢٠١٥): "تأثير برنامج تدريبي علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي لسباحي المسافات القصيرة"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٥- علي محمد علي حسن (٢٠٠٦): "بطارية قياس (جسمي- بدني) لسباحي مرحلة الناشئين بمنطقة وسط الصعيد تحت ١١ سنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٦- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين (٢٠٠٩): "رياضة الوقت الحر لكبار السن"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٧- لمياء رضوان لبيب (٢٠١٠): "برنامج تدريبي مائي وأثره علي تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية في كرة اليد"، بحث علمي منشور، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر-

- التربية البدنية والرياضة - تحديات الألفية الثالثة، مجلد (٢)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٨- لمياء فوزي محروس (٢٠١٨): "فاعلية استخدام بعض أنشطة الذكاءات المتعددة علي مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الدفاعية في كرة السلة والمهارات النفسية لطالبات كلية التربية"، بحث علمي منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٤٧) الجزء الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ١٩- ليلى السيد فرحات (٢٠٠٣): "القياس والاختبار في التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٢٠- محمد إبراهيم علي (٢٠٠٥): "تأثير استخدام الوسط المائي علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٢١- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٢- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٠): "القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٣- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤): "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية"، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٦.
- ٢٤- محمد علي القط (٢٠٠٠): "الموجز في الرياضات المائية"، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ٢٥- محمد محمد الحماحي، عابدة عبد العزيز (٢٠٠١): "الترويح بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط٢.
- ٢٦- محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٦): "ألعاب للأطفال"، مصر جرافيك للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٢٧- محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٢): "مدخل إلي الترويح وأوقات الفراغ"، دار حراء، المنيا، ط٢.
- ٢٨- محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٠): "سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ"، إسلاميك جرافيك، القاهرة.
- ٢٩- مني سعيد خليل (٢٠٠٦): "المهارات النفسية المميزة لسباحي وسباحات المنافسات"، بحث علمي منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٢٣)، الجزء (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٣٠- نادية محمد طاهر (٢٠٠٨): "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي بعض المهارات النفسية والمستوي الرقمي للناشئين في السباحة"، بحث علمي منشور، مجلة الرياضة- علوم وفنون، المجلد (٢٩)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٣١- هيثم سيد محمد (٢٠٠٥): "برنامج تروحي رياضي مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية والاجتماعية خلال مرحلة المراهقة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 32- Cockirl, ian, m (2001): psychological skills training for hammer throwers m Birmingham, eng.

- 33- **Egendeeldt (2007):** Their generation educational a seal computer game, tounal 01 educational multinidia and hy peumedia.
- 34- **Elliott Jillms (2003) :** Physical Education Psychology Physiological Michigan, Page 1112.
- 35- **Freigang, Daniel ,w (2002):** The effect of psychological skills training of self– efficacy in varsity swimmers , doctoral dissertation m university of Utah.
- 36- **Gayle kssing (2006):** into duction to recreation and ieluize, con guer. cataloging publication data m humane kinetice.
- 37- **Lesyk, J. (2002):** the nine mental skills of successful athletics. ohio center foe sport psychology.
- 38- **Poelman, E.,(2002):** Amiciero Pj and Goram MI ,endurance Exercises In ageing Humans : Effects on energy Metabolism Exercise Sport Science Reviews.
- 39- **Rogers, M (2000):** Changes in skeletal muscle with aging: effects of exercises training and sports science reviews.
- 40- **Virou (2008):** on the usability and dike ability of uintual reality game bas education : the case

of V- EGAGA, computes and educational.