

فاعلية تدريب بعض المهارات العقلية علي درجة القلق ومستوي الاداء المهاري في السباحة لطالبات الفرقة الاولى

الباحثة / أية سلامة إبراهيم سلامة

المقدمة

يعد التدريب العقلي أحد الموضوعات الحيوية في مجال علم النفس الرياضي والذي يعتبر أحد الطرق المستحدثه لتطوير وتدريب المهارات العقلية للوصول بالطالبه إلى درجه عاليه من التحكم الإنفعالي، ويرى محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) أن التدريب على بعض المهارات العقلية مثل الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه وغيرها من المهارات العقلية التي يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقه البدنيه والمهارات الحركيه ضرورياً وهاماً، وأن الإهمال في مثل هذا البعد الأساسي لمهارات التصور العقلي الحركي الذي يساعد الناشء على الإستفاده منه خلال مواقف الاداء الفعلي للمهاره . (٦ : ٢٩٩)

ويشير "مصطفى باهى وسمير جاد" (٢٠٠٤م) إلى أن التصور العقلي يساعد على تحسين التركيز وبناء الثقة في النفس والتفكير الايجابي، ويساعد على السيطرة على الانفعالات ،ومواجهه المظاهر النفسيه السلبيه ،وتطوير إستراتيجيه اللعب ،وممارسه المهارات الرياضيه، ويحقق التصور العقلي الفائده المرجوه منه كلما كان مماثلاً للأداء الفعلي للمهاره . (٩ - ١٢٢)

ويؤكد أسامة كامل راتب (١٩٩٠م) علي أن القلق أحد الانفعالات العامه وأكثرها ارتباطاً بالاداء الرياضي وكثيراً ما يحدث هذا الشعور استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الاحباط الفعلي للجهود المبذولة من أجل ارضاء الحاجات وما يتصل بها من دوافع وحوافز فإذا لم يتحسن الحال فإن القلق يتحكم في الفرد. (١ : ٨٨)

ويعتبر القلق والخوف من أهم المشكلات الفنية التي تؤثر بصورة إيجابية تؤدي إلى بذل مزيد من الجهد لتحسين مستوى الأداء، وتؤثر بصورة سلبية تؤدي إلى إعاقة الأداء والارتقاء به، ويشير حسان شمس (٢٠٠٥م) إلى أن الخوف هو رد الفعل الناتج عن الإحساس بالألم ومصدره عدم الثقة والافتقار إلى الشجاعة فالخوف هو مصدر الصورة النفسية للألم.

وتعتبر السباحة احد أهم الرياضات التي تظهر فيها حالة الخوف بوضوح حيث أنها تتميز بطبيعة مختلفة عن باقي الرياضات، حيث تتعامل فيها الطالبة مع وسط جديد وهو الوسط المائي الأمر الذي يؤدي إلي حدوث القلق والخوف من الماء، فهناك العديد من مظاهر التوتر التي تبدو علي الطالبات في السباحة منها ما هو فسيولوجي مثل زيادة ضربات القلب واحمرار الوجه وشد العضلات ومنها ما هو انفعالي مثل الخوف ومنها ما هو عقلي مثل ضعف الذاكرة. (٤ : ٩٣)

حيث تعتبر السباحة من الرياضات المفيدة للجسم والنفس فهي تساعد في خفض التوتر والقلق والخوف وتعمل علي تنظيم التنفس وزيادة نسبة الأوكسجين في الدم مما يؤدي إلي عمل الأجهزة الحيوية بأفضل حال كما لها تأثير علي الجسم نفسه حيث تعطي مظهراً جذاباً وتجعل شكل الجسم متناسقاً وجميلاً، فممارسة السباحة تعطي الفرد ثقة في نفسه مما يؤثر علي إتخاذ القرارات وعدم الخوف وايضاً أداء كافة المهارات دون قلق وهذا ما يساعد فيه المهارات العقلية ، فتعزيز وجهة النظر المتفائلة تجعل الطالبة أكثر قدرة علي تعلم المهارات والمفاهيم المختلفة وإتقانها بنجاح، كما تجعلها قادرة علي تطوير المفاهيم الإيجابية، وتمدها بحياه مشوقة تجعلها قادر علي مواجهة الصعاب، كما تساعد علي تطوير التقبل لحالات الفشل التي تمر بها في حياتها، واعتبارها خبرات يمكن الإستفادة منها في مرات لاحقه من خلال معرفة أسباب الفشل وأخذ العبرة منها لتصبح بمثابة تغذية راجعة تساعد علي الشعور بالاسترخاء والثقة بالنفس . (١٠ :

(٤٣)

مشكلة البحث وأهميتها:

لاحظت الباحثة من خلال درس السباحة العملي لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعه الزقازيق ان الطالبات المبتدئات واللاتي يجهلن السباحة جهلا تاما تظهر عليهن بعض أعراض ومظاهر مختلفة من القلق والخوف وأن الكثير من المبتدئات الذين يريدون تعلم السباحة عامة ومهارة الزحف علي البطن خاصاً يكون العامل الأكبر المسيطر عليهن هو القلق والخوف من وضع الرأس بالكامل في الماء مما يؤثر علي أدائهن للمهارات، وذلك يكون ناتج عن عدم الثقة في الوسط الجديد الذي يمارسون فيه المهارات مما يؤثر عليهن بطريقة سلبية ويزيد من توترهن عند نزولهن إلي الماء وهذا قد يكون ناتج عن مواقف قد مروا بها بالفعل أو سمعو عنها مما أثر عليهن فأدي لشعورهن بالخوف بمجرد دخولهن حمام السباحة .

وبما أن السباحة تعتبر واحدة من الفعاليات الرياضية التي تتصف بصعوبة تعلمها بالنسبة للمبتدئات وذلك بسبب اختلاف الوسط المحيط المتمثل في الوسط المائي الذي يسبب الخوف عند تعلم المهارات، فضلاً عن بعض المهارات التي قد تكون صعبة التعلم لما تحتاجه من ثقة بالنفس وقوة إرادة، ومن هنا تظهر مشكلة البحث في أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر على الطالبات لأداء المهارات وسيطره القلق و الخوف عليهن نتيجة لمواقف حدثت مسبقاً أو عدم الإحساس بالأمان تجاه الوسط المائي او الخوف الزائد نتيجة الأفكار سلبية.

وقد جدت الباحثة أنه من الضروري العمل على زياده ثقه الطالبات في انفسهن والسيطره علي الخوف حتي ينتهي لهن ممارسه وكسر حاجز الخوف، وبما أن الإستعداد لتعلم المهارات يؤثر على سرعه تعلم أي مهاره من مهارات السباحة فإن القلق من الماء من أهم الصعوبات التي تواجه الطالبة أثناء تعلم السباحة لذلك يجب على القائمين بتعليم السباحة مراعاة العامل النفسي في برامج تعليم السباحة . وتظهر اهمية البحث في خفض مستوي الخوف لدي الطالبات وزيادة ثقتهن في انفسهن وانهن قدرات علي أداء المهارة ببراعة وذلك بالعزيمة والإصرار الناتج لديهن والقدرة علي المثابرة في بداية التعلم حتى الوصول إلى المستوي المطلوب لاداء مهارة الزحف علي البطن.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج للتعرف على تأثيره على :
(درجة القلق - مستوى الأداء المهارى فى السباحة) .

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية فى درجة القلق ومستوى الأداء المهارى فى السباحة.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة فى درجة القلق ومستوى الأداء المهارى فى السباحة.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى درجة القلق ومستوى الأداء المهارى فى السباحة.

مصطلحات البحث :

- **المهارة العقلية :** هي براعة اللاعب في حسن توظيف واستثمار قدراته العقلية والانفعالية لتحقيق الأهداف الحركية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية . (٣ : ٧٦)
- **القلق:** هو إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة إنفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله، ويحدث القلق عندما يشعر الفرد بالضعف أو عدم القدرة على مواجهة مسؤولياته والتي يشعر بأنها تفوق قدراته واستطاعته . (٧ : ٤٥)
- **مستوى الأداء المهارى:** هو الدرجة التي تصل إليها الطالبه فى السلوك الحركى الناتج عن عمليه التعليم لاكساب واتقان حركات النشاط الممارس على ان تؤدى بشكل يتسم بالانسيابية والدقه وبدرجه عاليه من الدافعيه عند الطالبه لتحقيق اعلى النتائج . (٥ : ٢٩)

الدراسات المرجعية:

تهدف دراسة **أماني محمد محمود (٢٠٢١م) (٢):** الي التعرف علي فاعلية بعض المهارات العقلية على التدفق النفسي ومستوى الأداء المهارى لناشئ هوكى الميدان، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥) لاعبة، وأظهرت النتائج أن البرنامج المقترح للمهارات العقلية له تاثير ايجابي على تحسين التدفق النفسي ومستوى الاداء المهارى لناشئ هوكى الميدان.

Karen Berkoff (٢٠١٠م) (١١): هدفت الي التعرف على أثر بعض العوامل مثل (الخوف -الخبرات السابقة عن السباحة- تصور وضع الجسم خلال السباحة-الكفاءة الذاتية) والاختلاف بين الذكور والاناث، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينه الدراسة من (٧١) انثى و(٧٣) ذكر تراوحت اعمارهم ما بين ١٣-١٨سنه، وأظهرت النتائج وان هناك علاقة سلبية بين الخوف من الغرق والكفاءة الذاتية في السباحة.

هدفت دراسة **محمد غريب بدوي (٢٠١٩) (٨):** الي التعرف علي فاعلية تدريب تنظيم السرعة القصوي جداً علي بعض الإستجابات الوظيفيه والبدنيه وعلاقتها بالطاقة النفسية والإنجاز الرقمي لسباحي ٥٠ متر زعانف مزدوج، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينه الدراسة من (٤٠) سباح زعانف من منتخب جامعه المنيا، وأظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين متغيرات الإستجابة الوظيفيه وبعض القدرات البدنية من جه والطاقة النفسية ومستوي الإنجاز الرقمي من جه أخري لأفراد المجموعه التجريبية .

منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين (تجريبية وضابطة).

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق والبالغ عددهم (١٢٩٤)، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية حيث بلغ عددهن (١٥٠) طالبة، ثم قامت الباحثة باختيار (٥٠) طالبة كعينة إستطلاعية، و(١٠٠) طالبة عينه أساسية تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (٢)
توزيع عينة البحث

عينة البحث الأساسية				عينة البحث الإستطلاعية		عينة البحث الكلية	
مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية					
العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
٥٠	٣٣.٣٣%	٥٠	٣٣.٣٣%	٥٠	٣٣.٣٤%	١٥٠	١٠٠%

إعتدالية التوزيع التكرارى لعينة البحث

قامت الباحثة بإيجاد إعتدالية التوزيع التكرارى لعينة البحث فى متغيرات النمو، والمتغيرات البدنية، ومستوى الأداء المهارى، والمتغيرات النفسية، وذلك للتأكد من أن عينة البحث معتدلة اعتدالا طبيعيا في هذه المتغيرات والجدول أرقام (٢) (٣) (٤) توضح ذلك .

جدول (٢)

إعتدالية التوزيع التكرارى لعينة البحث فى متغيرات النمو (السن ، الطول ، الوزن) ن = ١٥٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٩.٦	١٩.٢٥	٢.٢٨	٠.٤٦٠
الطول	سم	١٥٩.٠	١٦٠.٠	٧.٥٦٢	٠.١٩٨ -
الوزن	كجم	٥٩.٦	٦٠.٢٥	٣.٧٨٤	٠.٥١٥ -

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الإلتواء إنحصرت بين $(3 \pm)$ مما يدل على أن عينة البحث معتدلة اعتدالاً طبيعياً في هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث

جدول (٣)

إعتدالية التوزيع التكرارى لعينة البحث فى المتغيرات البدنية والمهارية ن = ١٥٠

المتغيرات	الإختبارات قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
المتغيرات البدنية	القوة العضلية للقدمين	اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	٥٩.٢٧	٥٨,٣٩	٠.٤٩٤
	القوة العضلية للجذع	اختبار قوة عضلات الجذع	كجم	٥٣.٤٣	٥٤.٢٢	٠.٤٩١-
	القوة العضلية للذراعين	التعلق من وضع ثنى الذراعين	ث	٨,٥٨	٧.٩٣	٠.٨٩٤
	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	سم	١٠٣,٥٥	١٠٢.٨٩	٠.٢٢٩
	سرعة إنتقالية	العدو ٢٥ متر	ث	٥,٢٦	٥.٠٦	٠.٣٤١
	مرونة	ثنى الجذع من الإنبطاح	سم	١٦,٥٠	١٥.٨٥	٠.٥٨٠
	توافق	الوثب على الحبل للأمام	عدد	١٠,٥٣	٩.٣٢	١.٣٢٥
	مستوى الأداء المهارى	سباحة الزحف على البطن	درجة	٢,٤٥	٢.٦٧	٠.٥١٦-

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الإلتواء إنحصرت بين $(3 \pm)$ مما يدل على أن عينة البحث معتدلة اعتدالاً طبيعياً في هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث.

جدول (٤)

إعتدالية التوزيع التكرارى لعينة البحث فى المتغيرات النفسية ن = ١٥٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	انحراف معيارى	معامل الالتواء
درجة القلق من السباحة أ	درجة	٣٥.٧٢	٣٦.٢٨	٣.١٥	٠.٥٣٣ -
درجة القلق من السباحة ب	درجة	٣٤.٤١	٣٥.١٩	٢.٦٥	٠.٨٨٣ -

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الإلتواء إنحصرت بين $(3 \pm)$ مما يدل على أن عينة البحث معتدلة اعتدالاً طبيعياً في هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث

تكافؤ عينة البحث

بعد أن تأكدت الباحثة من إعتدالية التوزيع التكرارى لعينة البحث تم حساب التكافؤ بين المجموعتين فى نفس المتغيرات والجداول الأتية توضح ذلك.

جدول (٥)

تكافؤ مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات النمو (ن=١ ن=٢ = ٥٠)

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	٢ع	٢س	١ع	١س	
٠.١٦٥	٢.١٤	١٩.٠٦	٢.٠٥	١٩.٧٦	السن
٠.٨٩١	٥.٠٤	١٦١.٤٦	٥.٦١	١٦٠.٥٠	الطول
٠.٧٨٨	٣.٩٩	٦٠.١٢	٤.١٨	٥٩.٤٧	الوزن

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٠

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعتى البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.

جدول (٦)

تكافؤ مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والمهاري (ن=١ ن=٢ = ٥٠)

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الإختبارات	المتغيرات	المتغيرات البدنية
	٢ع	٢س	١ع	١س				
٠.٩٦٣	٥.٦٨	٥٩.٣٦	٦.٢٣	٥٨.٢٠	كجم	قوة عضلات الرجلين	القوة العضلية للقدمين	
٠.١٤٦	٥.١٣	٥٤.١٧	٥.٧٢	٥٤.٣٣	كجم	قوة عضلات الجذع	القوة العضلية للجذع	
١.٩١٣	٢.٠٠	٧.٩٠	٢.٠٩	٨.٦٩	ث	التعلق من وضع ثنى الذراعين	القوة العضلية للذراعين	
٠.٠٤٨	٨.٥١	١٠٤.٥٥	٩.٨٠	١٠٤.٤٦	سم	الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة	
٠.٠٦٩	١.١٦	٥.٢١	١.٦٥	٥.١٩	ث	العدو ٢٥ متر	سرعة إنتقالية	
٠.٤٩٥	٢.٩٢	١٦.٣٠	٣.٢٧	١٥.٩٩	سم	ثنى الجذع من الإنبطاح	مرونة	
٠.٦٦٨	٢.٨٥	٩.٨٨	٢.٦٣	١٠.٢٥	عدد	الوثب على الحبل للأمام	توافق	
٠.١١٨	٠.٧٨	١.٤٧	٠.٩٨	١.٤٥	درجة	سباحة الزحف على البطن	مستوى الأداء المهارى	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٠

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.

جدول (٧)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات النفسية (ن=١ ن=٢ = ٥٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		١س	١ع	٢س	٢ع	
درجة القلق من السباحة الصورة أ	درجة	٣٧.٦١	٢.٣٨	٣٨.١٣	٢.٨٠	٠.٩٩٢
درجة القلق من السباحة الصورة ب	درجة	٣٧.٥٢	١.٧٣	٣٧.٢٨	٢.٧٨	٠.٥١٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٠

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.

الأجهزة والادوات الخاصة بالبحث:

جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن - جهاز الديناموميتر (لقياس القوة العضلية) - شريط قياس لقياس المسافات - ساعة إيقاف - صفارة - حمام سباحة - لوحات طفو - حبل .

➤ الإختبارات البدنية ملحق (٣)

قامت الباحثة بتحديد عناصر اللياقة البدنية المناسبة لعينة البحث والاختبارات التي تقيسها من خلال الاطلاع على المراجع العلمية وتم عرضها على السادة الخبراء ملحق (١) ، (٢)

جدول (٨)

استطلاع رأى الخبراء حول المتغيرات البدنية وأهم الاختبارات ن=١٠

م	المتغيرات	الاختبارات البدنية	عدد الموافقين	النسبة المئوية %
١	القوة العضلية	قوة عضلات الرجلين	١٠	٪١٠٠
		قوة عضلات الجذع	١٠	٪١٠٠
		التعلق من وضع ثنى الذراعين	١٠	٪١٠٠
٢	القوة المميزة بالسرعة	- الوثب العمودي لسارجنت.	٦	٪٦٠
		- دفع كرة طبية (٣) كجم للأمام.	٤	٪٤٠
٣	السرعة	- الوثب العريض من الثبات.	١٠	٪١٠٠
		- العدو (٢٥) متر من البدء المنخفض.	١٠	٪١٠٠

الانتقالية			
	٤	- العدو (٢٥) متر من البدء الطائر.	٤٠%
	٥	- العدو (٢٥) متر من البدء العالى.	٥٠%
المرونة	٢	- ثنى الجذع اماما من الجلوس الطويل.	٢٠%
	١٠	- ثنى الجذع لأعلى من الإنبطاح .	١٠٠%
	٥	- ثنى الجذع أماما من الجلوس الطويل.	٥٠%
التوافق	٩	- الوثب على الحبل (١٥) ثانية للأمام.	٩٠%
	٢	- الوثب على الحبل (١٥) ثانية للخلف.	٢٠%

يتضح من جدول (٨) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء فى المتغيرات البدنية المرتبطة بالمهارات انحصرت ما بين (٢٠ % : ١٠٠ %) وقد ارتضت الباحثة نسبة ٧٠% فأكثر .

➤ الاختبارات المهارية: ملحق (٥)

قامت الباحثة بتجميع الاختبارات المهارية المرتبطة بسباحة الزحف علي البطن والأكثر شيوعاً واستخداماً ثم قامت بإعداد استمارة لاستطلاع رأى الخبراء. ملحق (٤)

جدول (٩)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة الاختبارات المهارية ن ١٠

م	الاختبارات	النسبة المئوية
١	الطفو على البطن	٧٠%
٢	اختبار الانزلاق الأمامي على البطن(متر)	٧٠%
٣	اختبار الطفو على البطن واداء ضربات الرجلين ٦ متر	٧٠%
٤	سباحة الزحف علي البطن	١٠٠%
٥	سباحة حرة مسافة ٥٠م	٧٠%

يوضح جدول(٩) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء فى مدى صلاحية الاختبارات المهارية وقد انحصرت ما بين (٧٠% : ١٠٠%)، حيث ارتضت الباحثة بنسبة(٨٠%) كحد أدنى لقبول تلك الاختبارات وفي ضوء ذلك تم قبول سباحة الزحف علي البطن.

أستمارة تقييم الاداء المهاري لسباحة الزحف علي البطن : ملحق (٦)

تم تقييم الطلاب لقياس مستوي الأداء المهاري لسباحة الزحف علي البطن بناءً علي استمارة خاصة تم عرضها علي مجموعه من الخبراء المتخصصين، وأعدمت الاستمارة علي خمس نقاط أساسية توضع علي اساسها الدرجة والدرجة النهائية ككل ١٠ وهي كالتالي :

- تحصل الطالبه علي درجة مقدارها (٢) إذا قامت بضربات الرجلين بشكل صحيح .
- تحصل الطالبه علي درجة مقدارها (٢) إذا قامت حركات الذراعين بشكل صحيح .
- تحصل الطالبه علي درجة مقدارها (٢) إذا توافقت حركه الذراعين مع التنفس بشكل صحيح
- تحصل الطالبه علي درجة مقدارها (٢) إذا قامت بالأنسيابية في الماء بشكل صحيح .
- تحصل الطالبه علي درجة مقدارها (٢) إذا أدت التوافق الكلي لسباحة الزحف علي البطن بشكل صحيح .

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على أفراد العينة الاستطلاعية التعرف على ما يلي:-

- مدى سهولة الإختبارات، وزمن إجراء الإختبارات
- اختيار الأماكن المناسبة لإجراء الإختبارات .
- الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- تدريب المساعدين على كيفية القياس وتسجيل النتائج.
- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات والمقاييس المستخدمة قيد البحث.

المعاملات العلمية المستخدمة للاختبارات البدنية والمهارية:

- الصدق للاختبارات البدنية: قامت الباحثة بإيجاد الصدق عن طريق صدق التمايز، حيث تم تطبيق الاختبارات علي عينة البحث الاستطلاعية، تم ترتيب درجات عينة التقنين من الأعلى إلى الأدنى وتم تقسيمهم إلي مجموعتين احدهما للمتميزات هم الطالبات ذوي الدرجات الأعلى والأخرى لغير المتميزات وهم الطالبات ذوي الدرجات الأدنى، وجدول (١٠) يوضح ذلك .

جدول (١٠)

دلالة الفروق للمجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية والمهارية ن = ١ = ٢ = ٢٥

الإختبارات قيد البحث	وحدة القياس	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		قيمة "ت" ودلالاتها
		ع	س	ع	س	
- اختبار قوة عضلات الرجلين.	كجم	٥٧.٨٢	٤.٩٢	٦٥.٧٦	٥.٤٧	٧.٥٥٤
- اختبار قوة عضلات الجذع.	كجم	٥٢.٧٥	٤.٨١	٦٠.٥٨	٥.٢٩	٥.٣٦٧
- التعلق من وضع ثني الذراعين.	ث	١٢.٢٧	٢.٧٦	٨.٦٣	٢.١٥	٥.٠٩٨
- الوثب العريض من الثبات.	سم	١٠٤.٦٤	٦.١٩	١١٢.٣٥	٦.٣٨	٤.٢٥٩
- العدو ٢٥ متر.	ث	٦.٢١	١.١٥	٣.٧٧	١.٠٣	٧.٧٤٦
- ثني الجذع من الانبطاح.	سم	١٥.٧٨	٢.٣٢	٢٢.١٢	٢.٦٠	٨.٩١٧
- الوثب على الحبل للأمام.	عدد	٩.٦٥	٢.٣٣	١٤.٣٤	٢.٥٧	٦.٦٢٤
سباحة الزحف علي البطن	درجة	١,٣٧	٠.٨٦	٢,١٠	٠.٩٧	٣.٩٤٦

*دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الإختبارات المستخدمة. - الثبات للاختبارات البدنية: تم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه علي عينة البحث الاستطلاعية وذلك بفواصل زمني قدره (٣) أيام بين التطبيقين وجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)

الثبات بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الإختبارات البدنية والمهارية ن = ٥٠

الإختبارات	وحدة القياس	القياس الاول		القياس الثاني		قيمة معامل "ر" ودلالاتها
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
- اختبار قوة عضلات الرجلين.	كجم	٦٢.٦٥	٥,٢٢	٦٣.٦١	٦,٠٧	*٠.٧٨٤
- اختبار قوة عضلات الجذع.	كجم	٥٧.٤٧	٥.١٨	٥٨.٣٥	٥.٠٩	*٠.٧٧٨
- التعلق من وضع ثني الذراعين.	ث	٩.٢٣	٢.٣٠	٨.١٩	٢.٠٩	*٠.٧٦٩
- الوثب العريض من الثبات.	سم	١١١,٦٤	٧.٢٦	١١٢,٢٤	٧.١٤	*٠.٧٤٧
- العدو ٢٥ متر.	ث	٥.٦٨	١.٤٩	٤.٦٦	١.٢٠	*٠.٧٧٠
- ثني الجذع من الانبطاح.	سم	١٥.٨٧	٢.٨٥	١٦.٧١	٢.٧٢	*٠.٧٨٨
- الوثب على الحبل للأمام.	عدد	١٠.٤٢	١.٧٧	١١.٤٠	١.٦٩	*٠.٧٥٦
سباحة الزحف علي البطن	درجة	٢,٤٤	١.٠٢	٢,٥٠	١,٠٧	*٠,٧٩٠

* قيمة "ر" الجدولية عند ٠,٠٥ ومستوى الدلالة (٠,٠٥) = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (١١) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوي (٠,٠٥) بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية وهذا يدل على ثبات تلك الاختبارات.

مقياس القلق من السباحة : ملحق (٩)

إعداد "محمد حسن علاوي" بهدف قياس القلق من تعلم السباحة والقلق من الماء ويشتمل المقياس على صورتين (أ ، ب) وتتكون كل صورة من (٢٤) عبارة ويجب الفرد على كل عبارة طبقاً لإتجاهه وشعوره نحوها على مقياس ثلاثي التدرج وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على قلق مرتفع والعكس.

المعاملات العلمية لمقياس القلق من السباحة:

- **معامل الصدق:** قامت الباحثة بحساب الصدق عن طريق عرض المقياس على (١٠) من المحكمين المتخصصين لتقرير مدى صلاحية المقاييس قيد البحث، كما تم استخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق المقاييس على العينة الاستطلاعية ، وتم ترتيب درجات عينة التقنين من الأعلى إلى الأدنى وتقسيمهم إلي مجموعتين احدهما للمتميزات هم الطالبات ذوي الدرجات الأعلى، والأخرى لغير المتميزات وهم الطالبات ذوي الدرجات الأدنى ، و جدول (١٢) يوضح ذلك .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزه المقاييس $n_1 = 25 = n_2$

المتغيرات	العينة المميزة		العينة الغير المميزة		قيمة "ت"
	ع	م	ع	م	
درجة القلق من السباحة الصورة أ	٣.٨٢	٤٠.٢٥	٣٦.٣٢	٣.٥٦	*٣.٦٨٧
درجة القلق من السباحة الصورة ب	٢.٩١	٣٨.١٨	٣٥.٦٠	٢.٧٠	*٣.١٨٥

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ٢.٠٢

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعتين المميزة والغير مميزة لصالح المجموعة المميزة في المقاييس قيد البحث مما يدل على صدقها في قياس ما وضعت لقياسه.

- **معامل الثبات:** قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على العينة الإستطلاعية بفواصل زمني خمسة عشر يوماً بين التطبيقين والجدول رقم (١٣) يوضح ذلك .

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني المقاييس لإيجاد معامل الثبات ن = ٥٠

قيمة "ر"	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
*٠.٧٨٠	٢.٦٥	٣٨.٧٤	٣.٠٦	٣٩.٢٨	درجة القلق من السباحة الصورة
*٠.٧٠٧	٢.٩٨	٣٦.٣٠	٣.٠٢	٣٧.٥٦	درجة القلق من السباحة الصورة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ٠.٢٨٨

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني

للمقاييس قيد البحث مما يدل على ثباتها فيما وضعت لقياسه .

➤ البرنامج المقترح للمهارات العقلية : ملحق (٨)

يهدف البرنامج المقترح إلى تحقيق أهداف رئيسية وهى :

تنمية بعض المهارات العقلية - خفض درجة القلق - تحسن مستوى الأداء فى السباحة .

المدة الزمنية للبرنامج : ملحق (٧)

بعد الاستعانة بالمراجع ورأى السادة الخبراء تم تحديد المدة الزمنية للبرنامج، حيث تحتوى كل وحدة على :

- الإحماء: الغرض منه إعداد وتهيئة الطالبة للجزء الرئيسى وذلك عن طريق أداء سلسلة من الإنقباضات العضلية كمدخل إسترخاء .

- الجزء الرئيسى : يعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء الوحدة التدريبية اليومية، والهدف من هذا الجزء التهيئة العقلية للطالبات .

- الجزء الختامي التهدئة: وتشمل على مجموعة من التدريبات الخاصة بعضلات الجسم ومحاولة العودة بها إلى حالتها الطبيعية فى نهاية كل وحدة تدريبية يومية.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على أفراد العينة الاستطلاعية طالبة من نفس مجتمع

البحث ومن خارج العينة الأساسية واستهدفت التعرف على ما يلى:

- مدى سهولة وزمن إجراء الإختبارات .

- اختيار الأماكن المناسبة لإجراء الإختبارات .
- الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- مدى مناسبة محتوى البرنامج لقدرات عينة البحث.

المعالجة الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS

عرض النتائج

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في درجة القلق ومستوى الأداء المهاري
ن=٥٠

قيمة "ت"	القياس البعدي	القياس القبلي	المتغيرات
	م	م	
*٤٨.١٦١	١١.١٤	٣٧.٦١	درجة القلق من السباحة الصورة أ
*٦١.٨٢١	٨.٤٩	٣٧.٥٢	درجة القلق من السباحة الصورة ب
*١٥.٠٤٤	٨.٢٦	١.٤٥	مستوى الأداء المهاري

*ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٢

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في درجة القلق

ومستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في درجة القلق ومستوى الأداء المهاري
ن=٥٠

قيمة "ت"	القياس البعدي	القياس القبلي	المتغيرات
	م	م	
٣.٨٥٤	٣٥.٤٠	٣٨.١٣	درجة القلق من السباحة الصورة أ
٣.٦٣٢	٣٤.٤٢	٣٧.٢٨	درجة القلق من السباحة الصورة ب
٣.٥٢٠	٣.٢٩	١.٤٧	مستوى الأداء المهاري

*ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٢

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في درجة القلق ومستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدي.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة
في درجة القلق ومستوى الأداء المهارى ن١ = ن٢ = ٥٠

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
*٤٧.١٩٨	٣.٢٨	٣٥.٤٠	١.٤٨	٣٧.٦١	درجة القلق من السباحة الصورة أ
*٥٨.٩٣٢	٢.٩٦	٣٤.٤٢	٠.٨٦	٣٧.٥٢	درجة القلق من السباحة الصورة ب
*١٦.٠٨٤	٠.٩٩	٣.٢٩	١.١٥	٨.٢٦	مستوى الأداء المهارى

*ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٠

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي درجة القلق ومستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدي، وترجع الباحثه ذلك إلى تدريبات البرنامج المقترح للمهارات العقلية وما يشتمل عليه من تدريبات (الاسترخاء العقلي والاسترخاء العضلي) والتي كان لها بالغ الأثر في خفض حده التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع اجزاء الجسم، وكذلك تدريبات لتنمية التصور العقلي من خلال تنميه ابعاده المختلفه وذلك في اطار تكاملى متوازن، وكذلك تدريبات لتنمية الانتباه من خلال تطوير مقدره الطالبات نحو المثيرات المرتبطه بالاداء لكى تكون الطالبات في منطقه الطاقه النفسيه المثلى وايضا تدريبات لتنميه حديث الذات الإيجابي وذلك من خلال حديث الذات وكلمات التشجيع وكذلك استرجاع الاحداث الايجابيه والخبرات الساره، والتي كان لها تأثير واضح وفعال على درجه القلق وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهارى.

ويرى محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م) أن من أهمية المهارات العقلية في المجال الرياضي أنها تساعد الطالبات إلى الوصول إلى حاله عقلية مثلى والتي يمكنهم من خلالها منع الأفكار السلبية وتشتيت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني، فإذا توافرت قدرة اللاعبة على الأداء مرة فذلك

يعنى امتلاك القدرة على تحقيق هذا الأداء بنجاح في كل محاولة ولكن قد لا يتم ذلك لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العضلي ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء، والتدريب على المهارات العقلية يقلل من هذا التأثير ويحسن مستوى الأداء.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه **محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م)** إلى أن التدريب الإسترخائي يعتبر من الوسائل الناجحة لضبط وتعديل الحالة البدنية والنفسية وخفض مستويات الضغط والقلق والقدرة على خفض مستوى التوتر العضلي قبل أو أثناء أو بعد المنافسة الرياضيه والوصول الى مستويات عاليه من الشعور بالراحه النفسيه ، وبذلك يتحقق الفرض الاول والذي ينص على انه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعه التجريبيه فى المهارات العقلية ودرجه القلق ومستوى الأداء المهارى فى السباحه.

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في درجة القلق ومستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي، وترى الباحثة أن الاهتمام بالمهارات العقلية للطالبات فى رياضه السباحه يزيد من فاعليه الاداء ويؤدى إلى تحقيق الاهداف المنشوده والوصول الى حاله نفسيه مثلى عن طريق الاستمتاع بزياده الرغبه فى التدريب وعدم الخوف والتخلص من القلق واندماج الطالبات اندماج كليا فى النشاط الممارس مما يؤدى الى اداء الوظيفه البدنيه والعقلية على النحو الامثل .

ويشير **مصطفى حسين باهي (٢٠٠٧م)** إلى أن القلق يعتبر اشارة الخطر التي تضى كل من موارد الفرد الجسمية والنفسية في سبيل الحفاظ علي الذات والدفاع عنها، وقد يكون القلق في الوقت نفسه دليلا علي الاختلال الذي يؤدي إذا ازدادت حدته إلى اضطراب ونقص الوظائف الدفاعية التي تؤدي الى القلق بمختلف مستوياته وفي درجات متفاوتة إلى فقدان التوازن النفسي، مما يحفز الكائن الحي إلى محاولة اعاده السيطرة علي هذا التوازن واستعادة مقوماته بأساليب سلوك مختلفة، ويشير **محمد حسن علاوي (٢٠٠٠م)** إلى أن القلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة علي استقراره ومحاولة استثماره كدافع ايجابي لتحقيق افضل النتائج الرياضية والقلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسيه لوجوده، وتتفق هذه النتائج مع دراسه كلا من **عبد الرحمن بن مساعد الزهراني (٢٠٠٣م)** و**أحمد محمد عبد القادر (٢٠٠٤م)** حيث اشارت اهم النتائج الى انه من الضروري التدريب على المهارات العقلية والنفسية والتدريب المهارى جمبا الى جنب لتحقيق نتائج أفضل، وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذي

ينص على انه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعه الضابطه فى المهارات العقلية ودرجة القلق ومستوى الأداء المهارى فى السباحه.

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى درجة القلق ومستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية، وترجع الباحثة ذلك إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريب العقلي وما يشتمل عليه من تدريبات إسترخائية تناولت الأماكن التي يتمركز فيها التوتر للطالبات حيث استطاعت الطالبات من خلال البرنامج فهم الفرق بين التوتر والإسترخاء والشعور بصفاء الذهن وزيادة فهم الطالبات للتأثير الإيجابي للتصور العقلي مما أدى الى خفض التوتر النفسي وإدراك هدف المهارة والتركيز على النقاط الفنية وتركيز الإنتباه وحديث الذات مما ساعد الطالبات على فهم طبيعة المهارة والتركيز على النقاط الفنية وعزل المثيرات السلبية الغير مرتبطة بالأداء والاحتفاظ بالهدوء والإستئثار المناسبة بالإضافة إلى التحكم في الطاقة الإيجابية من خلال حديث الذات، كما أن تركيز الإنتباه ساهم في تحديد الأشياء الهامة من الأشياء غير الهامة وترتيب الأولويات حسب أهميتها للطالبة كما أن التدريب العقلي يعمل على تهيئة العقل لعملية التصور الحركي وزيادة التركيز لاستحضار صورة الأداء الجيد عدة مرات والذي يؤدي إلى تحسين صورة الأداء في ذهن الطالبات والإحساس بأن أدائهم الحركي لهذه المهارات يمكن أن يصبح قريباً من هذه الصورة مع ربط ذلك بالأداء العملي وتصحيح الأخطاء مما يؤدي إلى زيادة قدرة الطالبات على عدم القلق والخوف من الماء وتحسين مستوى الأداء المهارى.

ويرى أحمد أحمد خليل (٢٠٠٧م) أن التدريب العقلي هو المهارة التي يمتلكها الطالبات ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهارى الفائق وتوجد في العقل، ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي مثل الثقة بالنفس - تركيز الإنتباه - وبناء الاهداف، وتتفق هذه النتائج مع دراسته كلا من سهير طلعت ابراهيم (٢٠٠٢م)، طارق محمد عبد الله (٢٠٠٢م)، أسماء محمد عبد الفتاح (٢٠١٧م)، امانى محمد محمود (٢٠٢١م) حيث اشارت اهم النتائج الى ان المجموعه التجريبية اوضحت تأثيرا ايجابيا فى التخلص من القلق والخوف من الماء واداء مهاره الزحف على البطن وكذلك مستوى الأداء المهارى، كما أن برنامج التدريب العقلي المقترح ذو فاعليه لتطوير المهارات الحركية، وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذى ينص على انه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطه فى المهارات العقلية ودرجة القلق ومستوى الأداء المهارى فى السباحه.

الإستخلاصات

١- البرنامج المقترح للمهارات العقلية له تأثير إيجابي على مواجهة القلق لدى الطالبات في السباحة لصالح القياس البعدى".

٢- البرنامج المقترح للمهارات العقلية له تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهارى لدى الطالبات في السباحة لصالح القياس البعدى .

التوصيات

١- الاستعانة ببرنامج المهارات العقلية الذى تم تطبيقه فى هذا البحث لمواجهة حالة القلق والخوف لدى الطالبات وتحسين مستوى الأداء المهارى لطالبات كليات التربية الرياضية فى مما يساهم فى جودة العملية التعليمية.

٢- ضرورة الإهتمام بتحسين المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه - حديث الذات) حالة القلق والخوف .

٣- الاهتمام بالمهارات العقلية الأساسية و التخصصية لنوع النشاط الرياضي كطريقة نحو الاستفادة من التدريب العقلي فى المجال الرياضي حيث أنه أحد الأبعاد الرئيسية فى التدريب الرياضي.

٤- يجب العناية بالإعداد النفسى طويل المدى مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطوية

اولا : المراجع العربيه

- ١- أسامة كامل راتب (١٩٩٠م): دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة.
- ٢- امانى محمد محمد (٢٠٢١م): فاعليه بعض المهارات العقلية على التدفق النفسى ومستوى الأداء المهارى لناشئ هوكى الميدان.
- ٣- طارق بدر الدين (٢٠٠٥م) الرعاية النفسية للناشئ الرياضي المكتبة المصرية القاهرة
- ٤- عبد الحكيم رزق، أحمد مصطفى هاشم (٢٠٢٠م) تأثير استخدام تدريبات الاسترخاء وتركيز الانتباه علي تخفيف التوتر النفسى المصاحب للأداء المبتدئ السباحة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية.
- ٥- عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٢م) : التدريب الرياضي الحديث، نظريات وتطبيقات، دار المعارف، القاهرة

- ٦- محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): "التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٧- محمد حسن علاوى (٢٠٠٩م): مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ٨- محمد غريب عطيه (٢٠١٩): فاعليه تدريب تنظيم السرعه القصيره جدا usrpt على بعض الاستجابات الوظيفية والبدنية وعلاقتها بالطاقة النفسية والإنجاز الرقمي لسباحى ٥٠ متر زعانف مزدوجه، مجله اسيوط لعلوم وفنون التربيه الرياضيه، جامعه اسيوط .
- ٩- مصطفى حسين باهى وسمير عبد القادر جاد (٢٠٠٤م): "المدخل إلى الإتجاهات الحديثه في علم النفس الرياضي"، الدار العالميه للنشر والتوزيع.

ثانياً : المراجع الاجنبية:

- ١٠- Dreher, H. (١٩٩٥). The Immune power personality. USA: Adatom Book Edward, -Cultural Differences in Optimism, Pessimism, and Coping: Predictors of Subsequent Adjustment in Asian American and Caucasian American College Student- Journal of Counseling Psychology, ٤٣(١)
- ١١- Karen, D. Berukof, F. (٢٠١٠)., A study of Factors that Influence the Swimming Performance of Hispanic High School Student, International Journal of Aquatic Research and Education.