

فاعلية استخدام اسلوب العلاج بتقنية الحرية النفسية للتغلب على قلق ما قبل المنافسة للسباحين الناشئين

م.د / كريم أحمد إبراهيم شحاتة

❖ المقدمة ومشكلة البحث :-

يلعب التطور العلمي دوراً إيجابياً بالأرتقاء بمستوى الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة ، حيث يعتبر تطويع مجالات التربية الرياضية للتطور العلمي أمر بالغ الأهمية للوصول للمستويات العليا ، وقد أصبحت اللياقة النفسية من الأمور المؤثرة على مستوى الأداء ، فهي تحتل مكانة كبيرة في إعداد اللاعبين وتساعد على شحذ قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق مستوى أفضل ، وذلك باستخدام بعض الأساليب العلمية المتطورة .

ويوضح ميليريد و تامي Milidred&Tammy ( ٢٠٠٧ ) أن سوء الحالة النفسية للاعبين وخاصة الالعاب الفردية يحدث تشويشاً ذهنياً ، وقد يكون سوء الحالة النفسية للاعبين ترجع إلى احداث سيئة يخشى تكرارها مما يؤثر على مستوى الأداء أثناء المنافسة . ( ١٥ : ٢٩ )

ولما كان الكثير من اللاعبين يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية المتنوعة قبل المنافسة نتيجة عدة اسباب تتمثل في الخوف والتوتر والقلق وخاصة عند ممارسة النشاط الرياضي مما يؤثر بالسلب على مستوى الأداء .

فالتغلب على قلق المنافسة ، ومواجهة التوتر و الخوف يمكن أن يتم باستخدام طرق وأساليب عديدة كالاستماع إلى اشربة موسيقية أو الرقود في حوض ممتلئ بالماء الدافئ أو التدليك والمساعدة على الأسترخاء ، وكل هذه الطرق يمكن أن تكون ذات فاعلية ، الا أن بعض الرياضيين يستخدمون طرق أكثر حداثة .

ويبين حمودى العبري وتام ليلوين أدواردز ( ٢٠٠٩ ) أنه لعلاج هذه الظاهرة من المهم الربط بين اسلوب العلاج بتقنية الحرية النفسية والانجاز الرياضي ، حيث يعتبر الرياضي الذي حقق إنجازات مشهودة سوف يقول أن الأستعداد الذهني والعقلي هام لأدائه . ( ٥ : ٣٤ )

ويوضح فؤاد الدواش ( ٢٠٠٨ ) اسلوب العلاج بتقنية الحرية النفسية بأنه يمدنا بطرق تساعد الفرد ليصبح أكثر كفاءة فيما يقوم به ، وأكثر تحكماً في أفعاله ، وأفضل في القدرة على إنجاز النتائج والأهداف ، حيث يعتبر هذا الأسلوب وسيلة سهلة التطبيق . ( ١٠ : ١١ )

وفى ضوء ذلك يرى الباحث أهمية هذه الدراسة للتعرف على فاعلية استخدام اسلوب العلاج بتقنية الحرية النفسية للتغلب على قلق ما قبل المنافسة الرياضية لتحسين مستوى الأداء لبعض السباحين الناشئين .

❖ هدف البحث :-

التعرف على فاعلية استخدام اسلوب العلاج بتقنية الحرية النفسية للتغلب على قلق ما قبل المنافسة الرياضية ( المعرفي - البدني - الثقة بالنفس ) لتحسين مستوى الأداء لبعض السباحين الناشئين .

❖ فروض البحث :-

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي - البعدي للتغلب على قلق ما قبل المنافسة الرياضية ( المعرفي - البدني - الثقة بالنفس ) لتحسين مستوى الأداء لبعض السباحين الناشئين لصالح القياس البعدي .

❖ مصطلحات البحث :-

⇐ تقنية الحرية النفسية :

يعرفها رياض الدوسري ( ٢٠٠٧ ) وحمودى العبري و تام ليلوين ( ٢٠٠٩ ) بأنها تقنية من أبسط طرق العلاج بمسارات الطاقة للتعلم ، فهي تركز على اكتشاف أن الخلل فى نظام الطاقة يسبب تأثيرات عميقة على نفسية الفرد ، وأن تصحيح هذا الخلل - الذى يتم عن الربت على مناطق معينة بالجسم - من شأنه أن يؤدي إلى العلاج السريع . ( ٧ : ٢ ) ، ( ٥ : ٣٨ )

❖ إجراءات البحث :-

⇐ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبالية - البعدية على مجموعة تجريبية واحدة وبدون مجموعة ضابطة .

← مجالات البحث :-

• المجال المكاني :

نادى البنك الأهلي ( محافظة الاسكندرية ) .

• المجال البشرى :

بعض ناشئي السباحة المقيدون بالاتحاد المصري ، والمنتظمين في التدريب ولديهم الرغبة للأشتراك في هذه الدراسة والذين تظهر عليهم علامات قلق ما قبل المنافسة الرياضية ، وذلك للمرحلة السنوية تحت ١٦ سنة .

• المجال الزمني :

تم تطبيق مقياس تقييم الذات والخاص بحالة قلق ما قبل المنافسة الرياضية ( المعرفي – البدني – الثقة بالنفس ) على عينة الدراسة ( الأستطلاعية - الأساسية ) وذلك بعد التأكد من تعرضهما لضغوط ناتجة عن اقتراب موعد المنافسة ( بطولة الأُسكندرية الصيفية المفتوحة لعام ٢٠١٧م للمسافات القصيرة ) أو الأعداد لتصفيات الأنتقاء للفريق من خلال حالة القلق بأعبادة وخاصة القلق البدني بما يسمح باستخدام الأسلوب المقترح للعلاج بتقنية الحرية النفسية كما يلي :

← قام الباحث بتطبيق المقياس النفسي ( تقييم الذات ) على عينة الدراسة الأستطلاعية يوم الأحد الموافق ٨ / ١٠ / ٢٠١٧ م .

← قام الباحث بتطبيق المقياس النفسي ( تقييم الذات ) على عينة الدراسة الأساسية بعد أسبوع من الدراسة الأستطلاعية يوم الأحد الموافق ١٥ / ١٠ / ٢٠١٧ م .

• عينة البحث :

أجريت الدراسة على عينة عمدية من السباحين الناشئين بنادى البنك الأهلي بالأسكندرية قوامها ( ١٦ ) ستة عشر ناشئاً اختير منهم بالطريقة العشوائية ١٠ لاعبين للدراسة الأستطلاعية و ٦ لاعبين للدراسة الأساسية ، طبقاً للشروط التالية :-

← الا تزيد المرحلة السنوية عن ١٦ سنة .

← الا يقل العمر التدريبي عن ٦ سنوات .

← أن يكون مسجل بالاتحاد الرياضى لنشاط السباحة .

← السباحين الذين تظهر عليهم علامات قلق ما قبل المنافسة الرياضية والتي بينها عبد العزيز عبد المجيد محمد ( ٢٠٠٥ ) ، رمزي رسمي جابر ( ٢٠٠٨ ) و محمد حسن علاوى ( ٢٠٠٩ ) كما يلى :

لـ زيادة عمليات الاستثارة ( التنشيط الفسيولوجى ) وهبوط ملحوظ فى عمليات الكف ، فى ضوء ارتباطها بالاعراض النفسية غير السارة ، ويصاحب ذلك بعض الاعراض الفسيولوجية كما يلى :

#### ١ - الأعراض الفسيولوجية :

زيادة سرعة التنفس - زيادة سرعة ضربات القلب - زيادة أفرات العرق - ارتعاش الأطراف ( كاليدين ، الساقين ) - الحاجة الماسة للتبول وتكرارة - الأحساس بالضعف فى أطراف الجسم السفلى . ( ٩ : ٦٩ )

#### ٢ - الأعراض النفسية :

ضعف التذكر ( الخبرات السابقة ) - الشعور بالخوف من المنافس - الأحساس بفقد الثقة فى القدرات الذاتية - شدة الأستثارة أو النرفزة الظاهرة - عدم القدرة على التركيز . ( ١٢ : ٣٨٩ )

#### ٣ - النتائج المتوقعة :

عدم الالتزام بالخطط المحددة للأداء - عدم دقة الأستجابة - عدم التحكم فى الأداء - الارتباك الواضح - عدم القدرة على التركيز وتشتيت الأنتباه . ( ٩ : ٧٠ ) ، ( ٦ : ١٩ ) ، ( ١٢ : ٣٩٠ )

وفى ضوء ما سبق قام الباحث بالتأكد من تجانس عينة الدراسة لمتغيرات السن والعمر التدريبي كما هو موضح فى جدول رقم ( ١ ) .

التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في السن وعدد سنوات الممارسة  
 $n = 16$

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المتغيرات
المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء	
١٥,٢٨	١٥	٠,٨٦	٠,٣٣-	٠,٠٦	القياسات الأولية
٦,١٣	٦	١,٠٩	١,١٠-	٠,٤٣	

يتضح من جدول (١) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في السن وعدد سنوات الممارسة . أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (٠,٠٦ إلى ٠,٤٣) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm ٠,٣$  . وتقترب جدا من الصفر كما بلغ معامل التقلطح ما بين (-١,١٠ الى -٠,٣٣) وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لاسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في السن وعدد سنوات الممارسة .

❖ أدوات جمع البيانات :-

أمكن التعرف على بعض الأجهزة والأختبارات النفسية والتي يمكن استخدامها في هذه الدراسة لقياس حالة قلق ما قبل المنافسة الرياضية ( تقييم الذات ) لدى عينة الدراسة كما يلي :

اولاً : الأجهزة المستخدمة في البحث :

لـ جهاز حاسب ألى لعرض برنامج الحرية النفسية .

ثانياً : المقياس النفسى المستخدم فى البحث : مرفق ( ١ )

مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية ( تقييم الذات ) عن أحمد أمين فوزي ( ٢٠٠٣ ) ، محمد حسن علاوى ( ٢٠٠٤ ) و أسامة كامل راتب ( ٢٠٠٧ ) حيث صمم هذا المقياس لقياس متغيرات قلق المنافسة الرياضية ( تقييم الذات ) والتي يتعرض لها ناشئى بعض الانشطة الرياضية ممثلة فى المصادر التالية :

لـ حالة القلق المعرفى ( ٩ عبارات ) .

لـ حالة القلق البدنى ( ٩ عبارات ) .

لـ حالة الثقة بالنفس ( ٩ عبارات ) . ( ١ : ٢٥٨ ) ، ( ١١ : ٣٩٩ ) ، ( ٣ : ١٨٢ )

❖ الدراسة الأستطلاعية :-

للم تم تطبيق المقياس النفسي ( تقييم الذات ) والخاص بحالة قلق ما قبل المنافسة ( المعرفي - البدني - الثقة بالنفس ) على عينة الدراسة الأستطلاعية بشكل فردي يوم الأحد الموافق ٨ / ١٠ / ٢٠١٧ م الساعة ( ٩ م ) بغرض التأكد من صدق وثبات نتائج المقياس النفسي . ( جدول رقم ٢ ، ٣ )

للم المعاملات العلمية الخاصة بصدق وثبات الأختبار النفسي المستخدم :

اولا : صدق الأتساق الداخلي للمقياس: كما هو موضح في جدول رقم ( ٢ )

جدول ( ٢ )

معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه) عبارات ابعاد مقياس قلق ما قبل المنافسة للسباحين  
ن = ١٠

معامل الاتساق الداخلي	رقم العبارة	الأبعاد	معامل الاتساق الداخلي	رقم العبارة	الأبعاد	معامل الاتساق الداخلي	رقم العبارة	الأبعاد
*٠,٦٥١	٣	حالة الثقة بالنفس	*٠,٧٠٥	٢	حالة القلق البدني	*٠,٦٨٥	١	حالة القلق المعرفي
**٠,٧٣٦	٦		**٠,٧٨٥	٥		*٠,٦٩٣	٤	
*٠,٧٣٣	٩		**٠,٨٠٠	٨		**٠,٨١٠	٧	
**٠,٨١١	١٢		*٠,٦٧٥	١١		*٠,٦٩٩	١٠	
*٠,٧٣٠	١٥		*٠,٦٨٣	١٤		**٠,٧٧٦	١٣	
*٠,٧١١	١٨		**٠,٨٠٤	١٧		**٠,٨٠٣	١٦	
**٠,٨٠٢	٢١		**٠,٨١٩	٢٠		**٠,٨١٢	١٩	
*٠,٦٨٧	٢٤		*٠,٦٧٦	٢٣		**٠,٧٥٤	٢٢	
**٠,٨٠٩	٢٧	**٠,٧٧٨	٢٦	*٠,٦٦٧	٢٥			

\*\* معنوى عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٧٣٥ \* معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٠٢

يتضح من جدول ( ٢ ) و الخاص بمعامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه) لعبارات ابعاد مقياس قلق ما قبل المنافسة للسباحين ، ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلي والتي تراوحت ما بين ( ٠,٦٥١ إلى ٠,٨١٩ ) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠,٠١ مما يشير إلى صدق عبارات البعد الاول والتي تراوحت ما بين ( ٠,٦٦٧ إلى ٠,٨١٢ ) والبعد الثاني والتي تراوحت ما بين ( ٠,٦٧٥ إلى ٠,٨١٩ ) ، والبعد الثالث والتي تراوحت ما بين ( ٠,٦٥١ إلى ٠,٨١١ ) ، وان العبارات تتسم بالصدق الذاتي وترتبط بالمجموع الكلي للبعد ولذا فهي تجتمع لتقيس ما يقبسه البعد ولذلك فالعبارات تتسم بالصدق.

ثانيا : ثبات معامل الفا لكرونباك : كما هو موضح في جدول رقم ( ٣ )

جدول ( ٣ )

معامل الفا لكرونباك لابعاد مقياس قلق ما قبل المنافسة للسباحين  
ن = ١٠

المتغيرات	معامل الفا لكرونباك
حالة القلق المعرفي	٠,٧٥١
حالة القلق البدني	٠,٧٤٩
حالة الثقة بالنفس	٠,٧٢٦

يتضح من جدول ( ٣ ) و الخاص بمعامل الفا لكرونباك لابعاد مقياس قلق ما قبل المنافسة للسباحين ، ارتفاع قيم معامل الفا لكرونباك للمحاور الى ما بين ( ٠,٧٢٦ إلى ٠,٧٥١ ) وهذه القيم أكبر من ٠,٧٠٠ مما يؤكد أن عبارات كل بعد تنسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم في بناء البعد ، وأن أى حذف أو إضافة لاي من هذه العبارات من الممكن ان يؤثر سلبياً في بناء البعد.

❖ الدراسة الأساسية :-

👉 القياسات القبلية :

⇐ تم تطبيق المقياس النفسي ( تقييم الذات ) والخاص بحالة قلق ما قبل المنافسة على عينة الدراسة الأساسية بشكل فردي بعد أسبوع من الدراسة الأستطلاعية يوم الأحد الموافق ١٥ / ١٠ / ٢٠١٧ م الساعة ( ٩ م ) بغرض التعرف على حالة قلق ما قبل المنافسة ( المعرفي - البدني - الثقة بالنفس ) لعينة الدراسة .

⇐ تم منح كل لاعب فترة راحة ( استرخاء ) لا تتجاوز ( ٢٠ ق ) عشرون دقيقة في مكان هادئ .

👉 القياسات البعدية :

⇐ بعد فترة الراحة والتي لا تتجاوز ( ٢٠ ق ) قام الباحث بتطبيق إجراءات خطوات العلاج بأسلوب تقنية الحرية النفسية . ( مرفق ٢ )

⇐ تم منح كل لاعب فترة راحة ( استرخاء ) لا تتجاوز ( ٢٠ ق ) عشرون دقيقة في مكان هادئ .

⇐ وبعد فترة الراحة تم إجراء تطبيق المقياس النفسي والخاص بحالة قلق ما قبل المنافسة ( تقييم الذات ) كما تم تطبيقه مسبقاً في القياس القبلي .

❖ نتائج الدراسة :-

جدول ( ٤ )

التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث الأساسية في أبعاد مقياس حالة قلق ما قبل المنافسة

ن = ٦

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المتغيرات
المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلّح	معامل الالتواء	
٢٩,٣٣	٢٩	١,٠٣	٠,٥٩	٠,٦٧	حالة القلق المعرفي
٢٨,٣٣	٢٨,٥	٠,٨٢	٠,٣٠-	٠,٨٦-	حالة القلق البدني
١٩,١٧	١٩	١,٧٢	٠,٨١	٠,٦٨	حالة الثقة بالنفس

يتضح من جدول ( ٤ ) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في أبعاد مقياس حالة قلق ما قبل المنافسة أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-٠,٨٦ إلى ٠,٦٨) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm ٠,٣$ . وتقترب جدا من الصفر كما بلغ معامل التقلّح ما بين (-٠,٣٠ إلى ٠,٨١) وهذا يعني ان تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لاسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في أبعاد مقياس حالة قلق ما قبل المنافسة قبل التجربة .

جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين القياس قبل العلاج بتقنية الحرية النفسية والقياس بعد العلاج للمجموعة التجريبية في (أبعاد مقياس حالة قلق ما قبل المنافسة)

ن = ٦

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	ع±	س	
١٤,١٦ *	١,٦٤	٩,٥٠	١,٣٣	١٩,٨٣	١,٠٣	٢٩,٣٣	حالة القلق المعرفي
٢٢,٩٣ *	١,٠٣	٩,٦٧	١,٢١	١٨,٦٧	٠,٨٢	٢٨,٣٣	حالة القلق البدني
٢٥,٣٠ *	١,٠٣	١٠,٦٧	١,١٧	٢٩,٨٣	١,٧٢	١٩,١٧	حالة الثقة بالنفس

\* معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٥٧

يتضح من جدول ( ٥ ) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (أبعاد مقياس حالة قلق ما قبل المنافسة) للمجموعة التجريبية و جود فروق بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ في جميع أبعاد مقياس حالة قلق ما قبل المنافسة لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة ت ما بين (١٤,١٦ إلى ٢٥,٣٠) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ، مما يؤكد فعالية العلاج بتقنية الحرية النفسية .

جدول ( ٦ )  
نسبة ابعاد حالة قلق ما قبل المنافسة قبل العلاج بتقنية الحرية النفسية والقياس بعد العلاج  
ونسبة التحسن في مستوى القلق

نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		الدرجة العظمى	عدد العبارات	الدلالات الإحصائية المتغيرات
	نسبة %	المتوسط الحسابي	نسبة %	المتوسط الحسابي			
٢٦,٣٩ %	٥٥,٠٨ %	١٩,٨٣	٨١,٤٧ %	٢٩,٣٣	٣٦	٩	حالة القلق المعرفي
٢٦,٨٣ %	٥١,٨٦ %	١٨,٦٧	٧٨,٦٩ %	٢٨,٣٣	٣٦	٩	حالة القلق البدني
٢٩,٦١ %	٨٢,٨٦ %	٢٩,٨٣	٥٣,٢٥ %	١٩,١٧	٣٦	٩	حالة الثقة بالنفس

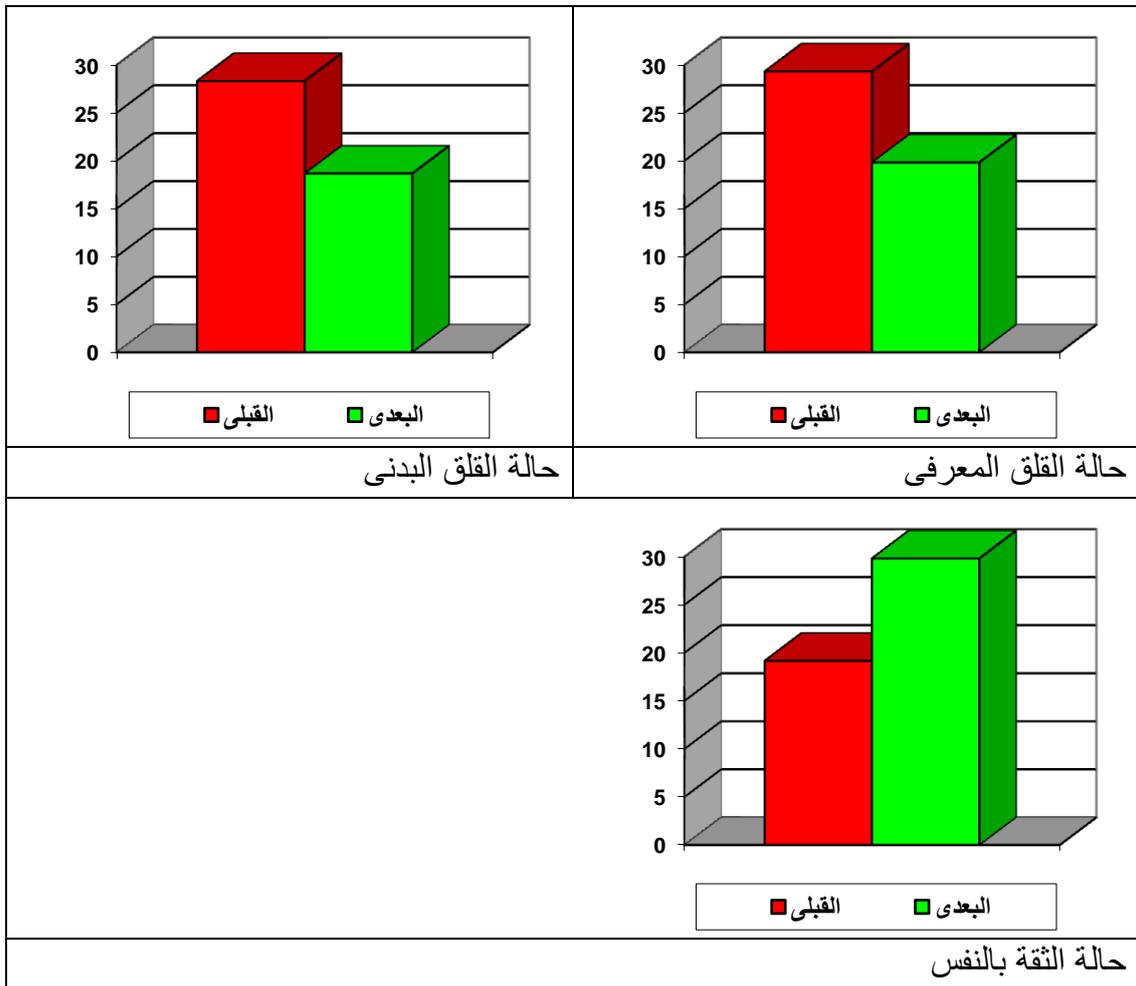
يتضح من جدول ( ٦ ) والشكل البياني رقم ( ١ ) الخاص بنسبة ابعاد حالة قلق ما قبل المنافسة قبل العلاج بتقنية الحرية النفسية والقياس بعد العلاج ونسبة التحسن في مستوى القلق ان :

لل نسبة ابعاد القلق قبل التجربة: ارتفاع نسبة القلق المعرفي والبدني الى ما بين ٧٨,٦٩ % الى ٨١,٤٧ % ، وانخفاض حالة الثقة بالنفس الى ٥٣,٢٥ % .

لل نسبة ابعاد القلق بعد التجربة: انخفاض نسبة القلق المعرفي والبدني الى ما بين ٥١,٨٦ % الى ٥٥,٠٨ % ، وارتفاع حالة الثقة بالنفس الى ٨٢,٨٦ % .

لل وجاءت نسبة انخفاض القلق المعرفي بعد التجربة ٢٦,٣٩ % ونسبة انخفاض القلق البدني ٢٦,٨٣ % ، ونسبة ارتفاع الثقة بالنفس ٢٩,٦١ % .

شكل البياني (١)  
المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في  
أبعاد مقياس حالة قلق ما قبل المنافسة



## ❖ مناقشة النتائج :

يوضح اسامة كامل راتب ( ٢٠٠٠ ) أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو الاستفادة من قدراتهم البدنية ، فالقدرات النفسية تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أفضل أداء رياضي . ( ٢ : ٣ )

ويبين سمسوم على ( ٢٠٠٧ ) بأن القلق في المجال الرياضي أحد الأنفعالات الهامة وينظر إليه على أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر في الأداء . ( ٨ : ٢٣ )

وهذا ما أظهره جدول ( ٥ ) والخاص بدلالة الفروق بين القياس قبل العلاج بأسلوب تقنية الحرية النفسية و القياس بعد العلاج للمجموعة التجريبية في مستوى حالة قلق ما قبل المنافسة ( القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس ) - حيث يتضح من هذا الجدول أن هناك فروقاً معنوية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥ ، وبلغت قيمة ( ت ) ما بين ( ١٤,١٦ - ٢٥,٣٠ ) مما يؤكد فعالية العلاج بأسلوب تقنية الحرية النفسية في التغلب على قلق ما قبل المنافسة الرياضية .

ويؤكد ذلك جدول ( ٦ ) والشكل البياني رقم ( ١ ) والخاص بنسبة أبعاد حالة قلق ما قبل المنافسة قبل وبعد استخدام أسلوب العلاج بتقنية الحرية النفسية في مستوى القلق ، حيث يتضح أن :

لل نسبة ابعاد القلق قبل التجربة: ارتفاع نسبة القلق المعرفي والبدني الى ما بين ٧٨,٦٩% الى ٨١,٤٧% ، وانخفاض حالة الثقة بالنفس الى ٥٣,٢٥% .

لل نسبة ابعاد القلق بعد التجربة: انخفاض نسبة القلق المعرفي والبدني الى ما بين ٥١,٨٦% الى ٥٥,٠٨% ، وارتفاع حالة الثقة بالنفس الى ٨٢,٨٦% .

لل وجاءت نسبة انخفاض القلق المعرفي بعد التجربة ٢٦,٣٩% ونسبة انخفاض القلق البدني ٢٦,٨٣% ، ونسبة ارتفاع الثقة بالنفس ٢٩,٦١% .

وفي ضوء ذلك تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من أندريس و فالكنر & Andrea's Faulkner ( ٢٠٠٣ ) و دوسن شورش Dawson Church ( ٢٠٠٩ ) على أن استخدام اسلوب العلاج بتقنية الحرية النفسية له تأثيرة الأيجابي للتغلب على قلق ما قبل المنافسة ( المعرفي - البدني - الثقة بالنفس ) وتحسين مستوى الأداء . ( ١٣ ) ، ( ١٤ )

❖ الأستنتاجات :

أثر اسلوب العلاج بتقنية الحرية النفسية على قلق ما قبل المنافسة ( القلق المعرفى – القلق البدنى – الثقة بالنفس ) إيجابياً على بعض السباحين الناشئين .

❖ التوصيات :

للأسرشارد بنتائج هذه الدراسة للتغلب على قلق ما قبل المنافسة في الأنشطة الرياضية .

للضرورة أهمية وجود الأخصائي النفسي في الأنشطة الرياضية لتوضيح التفسير الايجابي لأعراض القلق الجسمي كمظهر طبيعي للأستعداد للمنافسة الرياضية .

المراجع العلمية :

اولا : المراجع العربية

- ١ أحمد أمين فوزي ( ٢٠٠٣ ) مبادئ علم النفس الرياضي – المفاهيم – التطبيقات ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة . : (
- ٢ أسامة كامل راتب ( ٢٠٠٠ ) علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة . : (
- ٣ أسامة كامل راتب ( ٢٠٠٧ ) علم النفس الرياضي – المفاهيم – التطبيقات ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة . : (
- ٤ حمودى العبري ( ٢٠٠٤ ) مذكرة الحرية النفسية – تعريف حمودى العبري . : (
- ٥ حمودى العبري ( ٢٠٠٩ ) تقنية الحرية النفسية ( Emotional Freedom Techniques ) نظريات حول تطبيق الطريقة ، مجلة الحرية النفسية ، الرياض . : ( تام ليلوين أدوارد
- ٦ رمزي رسمي جابر ( ٢٠٠٨ ) دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين ، بحث منشور ، مجلة جامعة الأزهر . : (
- ٧ رياض الدوسري ( ٢٠٠٧ ) دورة الممارس المعتمد للعلاج بخط الزمن ، الكويت . : (
- ٨ سمسوم على ( ٢٠٠٧ ) ظاهرة القلق وتأثيرها على النشاط الجسمي والبدني للاعبين في منافسات كرة القدم الجزائرية ، كلية التربية البدنية ، جامعة الجزائر . : (
- ٩ عبد العزيز عبد المجيد محمد ( ٢٠٠٥ ) سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، ط ١ ، دار الخليج ، عمان . : (
- ١٠ فؤاد الدواش ( ٢٠٠٨ ) البرمجة اللغوية العصبية من الرؤية للفعل ، ط ١ ، مكتبة الأنجلو ، القاهرة . : (
- ١١ محمد حسن علاوي ( ٢٠٠٤ ) مدخل في علم النفس الرياضي ، ط ٤ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . : (
- ١٢ محمد حسن علاوي ( ٢٠٠٩ ) مدخل في علم النفس الرياضي ، ط ٧ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . : (

ثانيا : المراجع الأجنبية

- Faulkner ,C. ) : Achievement, NB Publishers, UK .
- 14 Dawson Church ( 2009 ) : The EFT (Emotional Freedom, Techniques ) on Athletic Performance : A Rendition for Epigenetic Medicine, 1490 Mark East Springs Rd , Saints Rosa CA 95404, U.S.A .
- 15 Mildred& Tammy ( 2007 ) : A systematic Review of Evidence, Base for Energy Psychology Methods , London.