

## دراسة الجوانب النفسية لدي سباحي المسافات القصيرة

### بمحافظة شمال سيناء

د / أحمد ممدوح رشاد عثمان\*

#### مقدمة ومشكلة البحث :

أصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظمت في مجال المنافسة الرياضية ونال إهتماماً كبيراً من العاملين في الحقل الرياضي، وذلك للكشف عن الإيجابيات والسلبيات النفسية لدى اللاعبين في المنافسات الرياضية.

يحث يقرر معظم رياضي المستوى العالي أن تفوقهم في مواقف المنافسة الرياضية يعتمد أساساً على مدى استفادتهم من قدراتهم العقلية، وأن هذه القدرات العقلية هي التي تجعلهم يستطيعون تعبئة قدراتهم وطاقاتهم حتى أقصى درجة ممكنة، فالأداء الرياضي الناجح هو نتاج كل من القوى البدنية والعقلية، وهما كوجهي العملة لا نستطيع أن نفصل بينهما ويؤكد الواقع العملي أن الاهتمام بالإعداد البدني والفني مقابل عدم الاهتمام بالإعداد النفسي يؤدي إلى عدم استقرار أداء اللاعب في المنافسات، فضلاً عن فشل اللاعب في إخراج أحسن وأفضل أداء له . ( ٣ : ١٣ )

وتحتل دراسة السيكولوجية أهمية كبرى بالنسبة للمربي الرياضي حيث تساعده على معرفة مختلف الخصائص الجسمانية والذهنية والانفعالية والاجتماعية، وإعداده لنواحي الأنشطة الحركية المختلفة، كما تساعده على تفهم وتوقع سلوك اللاعبين في المواقف المختلفة في مرحلة سنوية معينة. ( ١٢ : ٩٥-٩٦ )

واللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية أو قدرة خطية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس فقط، ولكنه يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً . ( ١٤ : ١٦ )

هذا وقد شغلت القدرات العقلية والجوانب النفسية جانباً هاماً من اهتمام علماء علم النفس عامة وعلماء النفس الرياضي خاصة، وأدركوا مدى أهميتها بالنسبة للاعبين في المواقف المختلفة، والتي تتطلب قدرة اللاعبين على التوقع السليم لحركات زملائهم أو منافسيهم. ( ٣ : ١٨ )

إن العمليات العقلية أو العمليات المعرفية التي يتميز بها الإنسان تعتبر من أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات

\* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية - بكلية التربية الرياضية - جامعة العريش



الخطية والجوانب النفسية . ( ١٧ : ١٠ ) , ( ٣٣ : ٤ )

ويري محمد علاوي (٢٠٠٢م) أن الجوانب النفسية التي ينبغي علي اللاعب الرياضي تعلمها والتدريب عليها في إطار الإعداد النفسي طويل المدى تنحصر في الجوانب النفسية , وهذه الجوانب النفسية تتربط وتتفاعل معها وتؤثر كل منها في الاخرى وتتأثر بها , وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين الجوانب النفسية الأخرى . ( ١٣ : ١٩٥ )

من خلال عمل الباحث كمدرس بكلية التربية الرياضية بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية جامعة العريش وأيضاً كمدرّب سباحة بمحافظة شمال سيناء , قد لاحظنا زيادة الإهتمام بالإعداد المهاري والبدني للسباحين فقط وعدم الإهتمام بالجوانب النفسية والقدرات الذهنية أثناء العمل الفعلي وأيضاً وجدنا لدى بعض السباحين التوتر أثناء المسابقات المحلية والجمهورية وعدم وجود ثبات إنفعالي لدى البعض منهم , لذا إضافة إختبارات الجوانب النفسية للسباحين بجانب الإختبارات المهارية والبدنية، مما دفع الباحث إلي فكرة هذا البحث لمعرفة أهم الجوانب النفسية لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء .

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف الشكل الايجابي للجوانب النفسية لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء من خلال:

- ١- التعرف على سمات الشخصية المميزة لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء .
- ٢- التعرف على الخبرات الانفعالية المميزة لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء .
- ٣- التعرف على القدرات العقلية المميزة لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء

#### تساؤلات البحث :

١. ما هي السمات الشخصية المميزة لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء ؟
٢. ما هي الخبرات الانفعالية المميزة لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء ؟
٣. ما هي القدرات العقلية المميزة لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء ؟



### مصطلحات البحث :

القدرات العقلية الجوانب النفسية لسباحي المسافات القصيرة : مجموعة من القدرات النفسية لسباحين تشير الى سمات شخصية مميزة ، وخبرات انفعالية يستطيع من خلالها التحكم والضبط فى المواقف الصعبة التى يتعرض لها بالاضافة الى مجموعة من المهارات العقلية تعينة على حسن التصرف فى تلك المواقف . (تعريف إجرائي )

### الدراسات السابقة :

(١) أجري هاجر الجيلاني النوالي (٢٠٢٠م) (١٩) العلاقة بين السمات الشخصية البارزة لدى السباحين في المملكة العربية السعودية من عمر ٢٠ : ٣٠ سنة يهدف البحث الي التعرف علي السمات الشخصية للسباحين في المملكة العربية السعودية وتأثير السمات الشخصية علي اداء السباحين وتم استخدام المنهج الوصفي ويتمثل مجتمع البحث علي فئة الذكور الرياضيين السباحين في المملكة العربية السعودية كما تمثلت عينة البحث البالغ عددهم ٥٤ فرد من فئة الذكور الرياضيين السباحين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية

(٢) أجري أحمد ربيع رضوان (٢٠٠٨م) (٦) دراسة عنوانها "تأثير برنامج للمهارات النفسية علي تنمية بعض المهارات المركبة والجوانب العقلية لناشئي كرة القدم" , وتهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج المهارات النفسية علي مستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئي كرة القدم وعلي بعض الجوانب العقلية , وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي , وقد بلغت العينة ٢٠ لاعب من ناشئي كرة القدم من ( ١١ - ١٢ ) سنة , وكانت من أهم النتائج : أن البرنامج المقترح يعمل علي تنمية الجوانب العقلية مثل ( القدرة علي التصور - القدرة علي الاسترخاء - القدرة علي تركيز الانتباه - القدرة علي مواجهة القلق - القدرة علي تركيز الانتباه - القدرة علي مواجهة القلق - الثقة بالنفس - دافعية الانجاز ) , كما تساعد علي تطوير الاداء المهاري للاعبين .

(٣) أجري الاء محمد عبد السلام علي ابراهيم (٢٠٢٢) (١٤) دراسة بعنوان " التجول العقلي وعلاقته بحالة التدفق النفسي للرياضيين " هدف البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التجول العقلي وحالة التدفق النفسي للرياضيين



المستوى العالي والمتوسط ، قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واستخدمت المنهج الوصفي ، الرياضيين المستويات العالية والمتوسطة في رياضات (الكرة الطائرة - كرة السلة - الكاراتيه - كرة اليد - السباحة - تنس الطاولة - السكواش سلاح الشيش - الجودو) وأسفرت النتائج عن وجود علاقة طردية بين التجول العقلي والتدفق النفسي .

(٤) اجري احمد محمد عبد المنعم و محمد عبد العزيز عرفه (٢٠٢١)(١٣) دراسة بعنوان " دراسة تحليلية لمستويات قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بمستوي الانجاز لدي السباحين الناشئين " ويهدف البحث الي تحليل مستويات قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالانجاز لدي السباحين الناشئين ، استخدم الباحثان المنهج النهج الوصفي ، اشتمل مجتمع البحث علي لاعبي السباحة الناشئين بالاسكندرية ، وقد اوضحت النتائج وجود علاقة عكسية بين سمة القلق والانجاز للسباحين .

- إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة البحث .

ثانياً : مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث من سباحين المسافات القصيرة بأندية ومراكز شمال سيناء حيث قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بعض اندية ومراكز مدينة العريش وكان عددهم ١٠٠ سباح وتم تقسيمهم كالاتي :

• عينة الدراسة الإستطلاعية وعددهم ( ٢٠ ) سباح خارج العينة الاساسية ، وقام الباحث باختيار العينة الاساسية من السباحين البالغ عددهم (٨٠) سباح على اساس العمر التدريبي بحيث يتراوح العمر التدريبي من ( ٤ - ٦ ) سنوات.



### جدول ( ١ ) توصيف العينة

النسبة	العدد	المجتمع الكلي
٪٨٠	٨٠	العينة الأساسية
٪٢٠	٢٠	العينة الإستطلاعية
٪١٠٠	٪١٠٠	الإجمالي

#### شروط إختيار العينة :

- أن يكون السباح مقيد باحد اندية شمال سيناء .
  - ان يكون شارك في بطولة سواء محلية او جمهورية
  - أن يكون لدى أفراد العينة الرغبة والدافع للمشاركة في الاستبيان (قيد البحث )
- ثالثاً : أدوات ووسائل جمع البيانات :

قام الباحث بدراسة البحوث العلمية والدراسات المشابهة والمراجع العلمية في مجال علم النفس والتربية الرياضية للحصول علي مقياس يتفق مع الهدف فقد تم إختيار:

- مقياس الجوانب النفسية إعداد "مجدي حسن يوسف" (٢٠١٤م) : يتكون المقياس من ١٢ بعد وقد تم حصر الأبعاد في ثلاث محاور هي ( سمات شخصية - خبرات انفعالية - مهارات عقلية) ويتكون كل محور من الأبعاد التالية:
- سمات شخصية ( تحديد الهدف - الثقة - الالتزام ) .
- خبرات انفعالية ( التحكم في الضغوط - الاسترخاء - التحكم في الخوف - التنشيط) .
- مهارات عقلية ( التركيز - التصور - التخطيط للمنافسة - الممارسة العقلية - إعادة التركيز). ( مرفق ١ )

#### رابعاً المجال المكاني :

تم تطبيق المقياس بمقرات الاندية التي تم اختيارها وكان عددهم ٥ اندية .

#### خامساً التجربة الإستطلاعية :

قام الباحث بتجربة المقياس علي ( ٢٠ ) من السباحين ومن خارج عينة الدراسة الأصلية في الفترة من يوم السبت الموافق ٩/٤ / ٢٠٢٢م إلي الاثنين ٩/٦ / ٢٠٢٢م .



سادساً : المعاملات العلمية للمقياس المستخدمة :

قام الباحث بإحتساب المعاملات العلمية وذلك من خلال :

معامل ثبات المقياس :

للتأكد من ثبات مقياس الجوانب النفسية إستخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية علي عينة قوامها ( ٢٠ ) سباح من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وقد روعي تماثل الظروف والتعليمات والجدول ( ٢ ) يوضح ثبات المقياس .

جدول ( ٢ )

ثبات محاور مقياس الجوانب النفسية

ن = ٢٠

م	محاور مقياس الجوانب النفسية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل ألفا كرونباخ
		ع	س	ع	س	
١	سمات الشخصية	١١.٢٥	١.٥٥	١٠.٢٠	١.٢٣	٠.٩٢٠
٢	الخبرات الانفعالية	١١.٦٠	١.٣٥	١٠.٥٥	١.٢٧	٠.٩٢٦
٣	المهارات العقلية	١٢.٠٠	١.٣٣	١٠.٨٥	١.٢٦	٠.٨٨٣

تشير نتائج جدول ( ٢ ) إلي أن مقياس الجوانب النفسية تتمتع بدرجة عالية من حيث معامل الثبات في الارتباط حيث تراوح بين ( ٠.٤٦٩ , ٠.٧٦٨ ) ومعامل ألفا بين ( ٠.٨١٤ , ٠.٩٤٦ ) .  
معامل صدق المقياس :

لإيجاد معامل الصدق إستخدم الباحث طريقة الإتساق الداخلي وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين مجموع درجات كل عبارة والمجموع الكلي للمقياس , والجدول ( ٣ ) يوضح ذلك .



جدول ( ٣ )

صدق الإتساق الداخلي لعبارات مقياس الجوانب النفسية

ن = ٢٠

المهارات العبارات	سمات الشخصية	الخبرات الانفعالية	المهارات العقلية
(١)	*.٧٢٧	*.٥٣٦	*.٦٣٢
(٢)	*.٦٣١	*.٥٢٢	*.٥٦٣
(٣)	*.٥٧٠	*.٥٦٣	*.٥٦٣
(٤)	*.٥٤٠	*.٥٩٤	*.٦٦١
(٥)	*.٤٨٢	*.٤٦٥	*.٦٢٦
(٦)	*.٥٦٣	*.٤٨٠	*.٥٤٠
(٧)	*.٥٠٨	*.٥٩٤	*.٤٩١
(٨)	*.٤٧٨	*.٥٣٢	*.٤٩٨
(٩)	*.٦٢٦	*.٤٩٨	*.٥٤٥
(١٠)	*.٥٠٢	*.٥٣٢	*.٥٠٠
(١١)	*.٥٣٤	*.٤٤٧	*.٤٩١
(١٢)	*.٤٩١	*.٤٤٧	*.٥٦٣
(١٣)		*.٤٦٨	*.٤٩١
(١٤)		*.٦٣٠	*.٥٩٤
(١٥)		*.٥٨٢	*.٤٤٧
(١٦)		*.٦٤١	*.٥٦٣
(١٧)			*.٤٧٢
(١٨)			*.٤٦٥
(١٩)			*.٤٧٨
(٢٠)			*.٦٢٨
المجموع	*.٦٤٥	*.٧٨٠	*.٦٩٠



تشير نتائج جدول (٣) إلي أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين عبارات الجوانب النفسية والمجموع الكلي للجوانب , مما يدل علي صدق الإلتساق الداخلي لعبارات الجوانب النفسية .

#### سابعاً: الدراسة الأساسية :

قام الباحث بالاجراءات التالية للتطبيق المقياس على عينة البحث الاساسية :

١. الإلتصال الرسمي بمسئولي الاندية والمراكز بشمال سيناء التابعة لمديرية الشباب والرياضة لأخذ موافقتهم علي تطبيق المقياس وأهمية ذلك للارتقاء باسباحين بالمحافظة.
٢. إختيار مجموعة من المساعدين ( مدرسين ومدرسين مساعدين بقسم الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة العريش ) .
٣. إعداد بطاقات جماعية لتفريغ البيانات التي تم إستخراجها من واقع إستجابات كل سباح .
٤. قام الباحث بتطبيق مقياس الجوانب النفسية بعد إجراء المعاملات العلمية علي عينة البحث الأساسية وعددهم (٨٠) سباح من المراكز واندية مدينة العريش, وذلك في الفترة من يوم السبت ٢٠٢٢ /٩/١٢م وحتى يوم السبت ٢٠٢٢ /٩/١٩م لمدة اسبوع حيث تم تقسيمهم إلي مجموعات كل مجموعة ( ٢٠ ) سباح وتم شرح الهدف من المقياس لكل مجموعة علي حدة والرد علي إستفسارات السباحين وذلك في المدة المحددة للمقياس .



## عرض ومناقشة النتائج :

## جدول ( ٤ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات سمات الشخصية لسباحين  
المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء

ن = ٨٠

البيان	رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
وضع الهدف	(١)	أقوم بوضع أهداف يومية	٣.٤٢٥	١.٥٤٨	٠.٩٣٠
	(١٠)	أقوم ببعض الممارسات بصورة منتظمة قبل الذهاب للتدريب	٦.٤٣٧	٠.٨٦٩	١.٥٨٢ -
	(١٤)	استطيع الاداء بثقة حتى في المواقف الرياضية الصعبة	٦.٥٠	٠.٩٤١	١.٦٣٤ -
	(٢٣)	أمارس تدريبي بشكل عقلي بأقصى أداء ممكن	٦.٣١٢	١.٥٧٩	٢.٦٠٨ -
الثقة	(٢)	أنا أو من أنه يمكنني تحقيق الارقام في السباقات	٥.٧٨٧	١.٢٥٩	١.٠٢٨ -
	(١٢)	عندما اخطئ أثناء السباق أستطيع إعادة التركيز سريعاً مرة أخرى	٦.٥٦٢	٠.٨٦٩	١.٩٧٦ -
	(٢٨)	الجمهير الكبيرة تستثير حماسي اثناء المسابقات	٥.٩٣٧	١.٦٨٦	١.٣٦١ -
	(٤٨)	أفكر في أخطائي أثناء التدريب	٥.٧١٢	١.٩٧٥	١.٢٨٥ -
الالتزام	(٧)	يمكنني ان أزيد من مستوى طاقتي اثناء السباق لتحقيق الفوز	٥.٥٣٧	١.٧٩٩	٠.٨٧٨ -
	(١٧)	يمكنني التغلب على التعب العضلي عندما يحدث ذلك	٦.٥٦٢	١.٢٨١	٢.٠١٣ -
	(٣٠)	لا أخاف اثناء المنافسات	٦.٤٣٧	١.٥٨٩	٢.٧٩١ -
	(٣٩)	ملتزم بالتفوق في التدريب اكثر من أي شيء	٥.٣٧٥	١.٨٧٨	٠.٦٨١ -

يتضح من جدول (٤) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات سمات الشخصية لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء قيد الدراسة ما بين (٣.٤٢٥ ، ٦.٥٦٢) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠.٨٦٩ ، ١.٩٧٥) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين  $\pm 3$  مما يدل علي اعتدالية البيانات.



## جدول (٥)

الوزن الترجيحي والأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث حول عبارات سمات الشخصية  
لسباحي المسافات القصيره بمحافظة شمال سيناء

ن = ٨٠

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن الترجيحي	تكرار الاجابات بأوافق							رقم العبارة	الصور
			لا اوافق درجة	بدرجة قليلة جدا ٣ درجات	بدرجة قليلة ٤ درجات	بدرجة متوسطة كبيرة ٥ درجات	بدرجة كبيرة جدا ٦ درجات	اوافق ٧ درجات			
١٠	%٤٨.٩٢	٢٧٤	صفر	٣٠	٢١	٩	١٠	٥	٥	(١)	وضع الهدف
٣	%٩١.٩٦	٥١٥	صفر	صفر	صفر	٥	٥	٢٠	٥٠	(١٠)	
٢	%٩٢.٨٥	٥٢٠	صفر	صفر	صفر	٥	١٠	٥	٦٠	(١٤)	
٤	%٩٠.١٧	٥٠٥	٥	صفر	صفر	٥	صفر	١٠	٦٠	(٢٣)	
٦	%٨٢.٦٧	٤٦٣	صفر	٢	٣	٥	٢٠	٢٠	٣٠	(٢)	الثقة
١	%٩٣.٧٥	٥٢٥	صفر	صفر	صفر	٥	٥	١٠	٦٠	(١٢)	
٥	%٨٤.٨٢	٤٧٥	صفر	٥	١٠	صفر	٥	١٠	٥٠	(٢٨)	
٧	%٨١.٦٠	٤٥٧	٥	٤	٦	٤	٦	٥	٥٠	(٤٨)	
٨	%٧٩.١٠	٤٤٣	٢	٣	١٠	١٠	٥	١٠	٤٠	(٧)	الإلتزام
١	%٩٣.٧٥	٥٢٥	صفر	٥	صفر	صفر	٥	صفر	٧٠	(١٧)	
١	%٩٣.٧٥	٥٢٥	صفر	صفر	٥	٥	صفر	صفر	٧٠	(٣٠)	
٩	%٧٦.٧٨	٤٣٠	صفر	١٠	١٠	صفر	٢٠	صفر	٤٠	(٣٩)	

يشير نتائج جدول (٥) والخاص باستجابات أفراد العينة في عبارات سمات الشخصية للسباحين بمحافظة شمال سيناء وأن آراء عينة البحث في عبارات المحور قد انحصرت ما بين (٩٣.٧٥%) كأكبر قيمة للأهمية النسبية للعبارة رقم (١٢) وهي " عندما اخطئ أثناء السباق أستطيع إعادة التركيز سريعاً مرة أخرى " والخاصة ببعث الثقة , العبارات (١٧), (٣٠) وهما "يمكنني التغلب على التعب العضلي عندما يحدث ذلك", "لا أخاف أثناء المنافسات" والخاصين ببعث الإلتزام، و(٤٨.٩٢%) كأصغر قيمة للأهمية النسبية للعبارة رقم (١) وهي " أقوم بوضع أهداف يومية " والخاصة ببعث وضع الهدف .  
أما العبارات التي حصلت على أعلى قيمة للأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في عبارات سمات الشخصية لسباحي مسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء كانت كالاتي احتلت المركز الثاني العبارة رقم



(١٤) وهي "استطيع الاداء بثقة حتى فى المواقف الرياضية الصعبة" والخاصة ببعدهم وضع الهدف بأهمية نسبية (٩٢.٨٥%) ، واحتلت الترتيب الثالث بالنسبة لعبارات سمات الشخصية لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء العبارة رقم (١٠) وهي "أقوم ببعض الممارسات بصورة منتظمة قبل التدريب" والخاصة ببعدهم وضع الهدف بأهمية نسبية (٩١.٩٦%) ، واحتلت الترتيب الرابع العبارة رقم (٢٣) وهي "أمارس تدريبي بشكل عقلى بأقصى أداء ممكن" والخاصة ببعدهم وضع الهدف بأهمية نسبية (٩٠.١٧%) ، وجاءت في الترتيب الخامس العبارة رقم (٢٨) وهي "الجماهير الكبيرة تستثير حماس اثناء المسابقات" والخاصة ببعدهم الثقة بأهمية نسبية (٨٤.٨٢%) .

أما العبارات التي حصلت على أقل نسبة لاستجابات عينة البحث في عبارات سمات الشخصية بمحافظة شمال سيناء كانت كالآتي: العبارة رقم (٣٩) وهي "ملتزم بالتفوق فى التدريب الغريق أكثر من أى شئ أخر فى حياتى" والخاصة ببعدهم الإلتزام بأهمية نسبية (٧٦.٧٨%) واحتلت المركز التاسع، والعبارة رقم (٧) وهي "يمكننى ان أزيد من مستوى طاقتى اثناء السباق لتحقيق الفوز" والخاصة ببعدهم الإلتزام وحصلت على أهمية نسبية (٧٩.١٠%) وجاءت في الترتيب الثامن ، والعبارة رقم (٤٨) وهي "لا أفكر فى أخطائى أثناء التدريب" والخاصة ببعدهم الثقة وحصلت على أهمية نسبية (٨١.٦٠%) وجاءت في الترتيب السابع ، بينما جاءت العبارة رقم (٢) في الترتيب وهو السادس وبأهمية نسبية (٨٢.٦٧%)، حيث تنص العبارة على "أنا أو من أنه يمكننى تحقيق الارقام فى السباقات" والخاصة ببعدهم الثقة .

ومن خلال العرض السابق لنتائج عبارات سمات الشخصية يتضح للباحث أن السباحين بمحافظة شمال سيناء (عينة البحث) لديهم مجموعة من الجوانب الشخصية ذات أهمية نسبية مرتفعة تؤكد وجود مجموعة من المهارات النفسية لديهم مثل يمكننى التغلب على التعب العضلى عندما يحدث ذلك.

كما ظهرت بعض الجوانب الأخرى التي حصلت على أهمية نسبية منخفضة مثل أقوم بوضع أهداف يومية.



ويتضح للباحث على وجه العموم أن الأهمية النسبية سمات الشخصية للسباحين المسافات القصيره بمحافظة شمال سيناء (عينة البحث) مرتفعة لان الأهمية النسبية تنحصر بين (٤٨.٩٢% : ٩٣.٧٥%) وهي قيمة تدل على مدى الاهتمام لديهم مما يساعد على رفع سمات الشخصية لديهم، كما يحتاجون بعد النصائح .

ويتفق ذلك مع ساسي سليمان (٢٠١٧) (٩) بأنه اثبت وجود علاقة إرتباطية ايجابية بين السمات الشخصية ودافعية الانجاز وتعود لتأثير هذه السمات علي الدافعية ووجد ان الدافعية ترتبط ببعض السمات الشخصية منها الاجتماعية والثقة بالنفس و التفاعل مع الاخرين .(٩)

وهذا ما يتفق مع أسامة راتب (٢٠١٥م) أن ضعف الثقة يضعف من كفاءة الأداء ويؤدي إلي ضعف التركيز وعدم التأكد من الهدف ، وأن الرياضيين الذين تعزوهم الثقة يكن تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف مما يصرف إنتباههم عن الأشياء الضرورية لأداء جيد .(٢)

وبذلك يتم التحقق من التساؤل الأول والذي ينص علي " ما هي السمات الشخصية المميزة لسباحين المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء؟ " .



## جدول ( ٦ )

## المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات الخبرات الإنفعالية لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء

ن = ٨٠

البيانات	رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الضغوط	(٦)	لا أخشى المواقف الصعبة في أثناء التدريب	٦.٢٠	١.٦٩٤	١.٩٨٨ -
	(٣٢)	أستطيع التركيز في مواقف المنافسات التي تحتاج ذلك	٦.٦٢٥	٠.٩٤٦	٢.٥٧٦ -
	(٣٦)	استطيع أستعادة تركيزي أثناء المنافسة	٦.٤٧٥	١.٢٤٢	٢.٦٠٢ -
	(٤١)	يمكنني الاسترخاء قبل بدء السباق	٥.٣٦٢	١.٩٠٤	٠.٧١٩ -
الاسترخاء	(٣)	قررت عدم الاستسلام عند تأخيري أثناء السباق	٦.٠٠	١.٩٥٥	١.٧٠٩ -
	(١٩)	أستطيع ان أرفع من مستوى طاقتي أثناء التدريب	٥.٨٣٧	١.٨٦٥	١.٣٧٧ -
	(٢٩)	من السهل على أن أقوم بالاسترخاء بسرعة	٦.١٢٥	١.٤٧٨	١.٦١٨ -
	(٤٢)	أستطيع السيطرة على مخاوفي قبل المنافسة	٥.٦٦٢	١.٥١٧	٠.٦٥٣ -
التحكم في القوي	(٤)	أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يكون لدي منافسين اقوياء	٦.٦٨٧	٠.٩٧٥	٢.٦٠٩ -
	(١٦)	من السهل لدى التحكم في الضغوط	٥.٩٨٧	١.٧٠٢	١.٤٨٠ -
	(٢٤)	عندما أصاب بالاحباط أستطيع أن أستعيد التحكم في نفسي	٦.٠٢٥	١.٤٧٥	١.٢٨١ -
	(٤٣)	يمكنني تحفيز نفسي قبل المنافسة إذا شعرت بإحباط	٥.٧٧٥	١.٧٣٥	١.٣٥٧ -
التثبيط	(٥)	من السهل أن أسترخي عندما أريد ذلك	٦.٨٢٥	٠.٦١١	٢.٦٣٥ -
	(٢٠)	أركز جيداً أثناء التدريب اليومي	٦.٠٣٧	١.٧٨٢	١.٧٣٧ -
	(٣٧)	أهدافي تدفعني لان للتدريب بصورة أقوى	٦.٤٧٥	١.٢٧٢	٢.٢٤٨ -
	(٤٦)	لدى بعض الكلمات التي أحفز بها نفسي أثناء التدريب ومرحلة المنافسة	٥.٨٣٧	١.٣٨٢	٠.٨٨١ -

يتضح من جدول (٦) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات الخبرات الإنفعالية لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء قيد الدراسة ما بين (٥.٦٦٢ ، ٦.٨٢٥) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠.٦١١ ، ١.٩٥٥) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين  $3 \pm$  مما يدل علي اعتدالية البيانات.



## جدول (٧)

الوزن الترجيحي والأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث حول عبارات الخبرات الانفعالية  
لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء

ن = ٨٠

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن الترجيحي	تكرار الاجابات بأوافق							رقم العبارة
			لا اوافق درجة	بدرجة قليلة جدا درجتان	بدرجة قليلة ٣ درجات	بدرجة متوسطة ٤ درجات	بدرجة كبيرة ٥ درجات	بدرجة كبيرة جدا ٦ درجات	اوافق ٧ درجات	
٥	%٨٨.٥٧	٤٩٦	٢	٥	٣	٢	٣	٣	٦٢	(٦)
٣	%٩٤.٦٤	٥٣٠	صفر	صفر	٢	٣	٥	٣	٦٧	(٣٢)
٤	%٩٢.٥٠	٥١٨	صفر	٣	٢	٢	٣	٧	٦٣	(٣٦)
١٤	%٧٦.٦٠	٤٢٩	١	٩	١٠	صفر	٢٠	صفر	٤٠	(٤١)
٩	%٨٥.٧١	٤٨٠	٥	٥	٣	٢	٢	٣	٦٠	(٣)
١١	%٨٣.٣٩	٤٦٧	٣	٥	٥	٥	٥	٥	٥٢	(١٩)
٦	%٨٧.٥٠	٤٩٠	صفر	٤	٣	٦	٦	٨	٥٣	(٢٩)
١٣	%٨٠.٨٩	٤٥٣	١	صفر	٤	٢٠	١٠	٥	٤٠	(٤٢)
٢	%٩٥.٥٣	٥٣٥	صفر	٢	صفر	٢	٣	٣	٧٠	(٤)
١٠	%٨٥.٥٣	٤٧٩	١	٥	٥	٥	٥	٥	٥٤	(١٦)
٨	%٨٦.٠٧	٤٨٢	صفر	٢	٦	٧	٨	٧	٥٠	(٢٤)
١٢	%٨٢.٥٠	٤٦٢	٣	٣	٥	٥	١٠	١٠	٤٤	(٤٣)
١	٩٨.٥٧	٥٥٢	صفر	صفر	صفر	٢	٣	٢	٧٣	(٥)
٧	%٨٦.٢٥	٤٨٣	٣	٤	٥	٢	٣	٧	٥٦	(٢٠)
٤	%٩٢.٥٠	٥١٨	صفر	١	٥	٤	٢	١	٦٧	(٣٧)
١١	%٨٣.٣٩	٤٦٧	صفر	١	٥	١٠	١٣	١٢	٣٩	(٤٦)

يشير نتائج جدول (٧) والخاص باستجابات أفراد العينة في عبارات الخبرات الانفعالية لسباحي المسافات القصيره بمحافظة شمال سيناء وأن آراء عينة البحث في عبارات المحور قد انحصرت ما بين (٩٨.٥٧%) كأكبر قيمة للأهمية النسبية للعبارة رقم (٥) وهي "من السهل أن أسترخى عندما أريد ذلك" والخاصة ببعء التنشيط، و(٧٦.٦٠%) كأصغر قيمة للأهمية النسبية للعبارة رقم (٤١) وهي "يمكنني الاسترخاء أثناء قبل بدء السباق" والخاصة ببعء الضغوط.



أما العبارات التي حصلت على أعلى قيمة للأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في عبارات الخبرات الإنفعالية لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء كانت كالآتي احتلت المركز الثاني العبارة رقم (٤) وهي "أستطيع التحكم فى أنفعالاتى عندما يكون لدي منافسين اقوياء " والخاصة ببعده التحكم في الخوف بأهمية نسبية (٩٥.٥٣%) , واحتلت الترتيب الثالث بالنسبة لعبارات المهارات الإنفعالية لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء العبارة رقم (٣٢) وهي " أستطيع التركيز فى مواقف المنافسات التى تحتاج ذلك" والخاصة ببعده الضغوط بأهمية نسبية (٩٤.٦٤%) , واحتلت الترتيب الرابع العبارة رقم (٣٦) وهي "أستطيع أستعادة تركيزى اثناء المنافسة " والخاصة ببعده الضغوط والعبارة رقم (٣٧) وهي "أهدافى تدفعنى ان أعمل بصورة أقوى " والخاصة ببعده التنشيط بأهمية نسبية (٩٢.٥٠%) , وجاءت في الترتيب الخامس العبارة رقم (٦) وهي "لأخشى المواقف الصعبة فى مهنة التدريب" والخاصة ببعده الضغوط بأهمية نسبية (٨٨.٥٧%) .

أما العبارات التي حصلت على أقل نسبة لاستجابات عينة البحث في عبارات المهارات الانفعالية لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء كانت كالآتي: العبارة رقم (٤٢) وهي "أستطيع السيطرة على مخاوفى قبل المنافسة " والخاصة ببعده الإسترخاء بأهمية نسبية (٨٠.٨٩%) واحتلت المركز الثالث عشر، والعبارة رقم (٤٣) وهي "يمكننى تحفيز نفسى قبل المنافسة إذا شعرت بإحباط " والخاصة ببعده التحكم في الخوف وحصلت على أهمية نسبية (٨٢.٥٠%) وجاءت في الترتيب الثاني عشر ، والعبارة رقم (١٩) وهي "أستطيع ان أرفع من مستوى طاقتى أثناء التدريب" والخاصة ببعده الإسترخاء والعبارة رقم (٤٦) وهي "لدى بعض الكلمات التى أحدث بها نفسى أثناء التدريب ومرحلة المنافسة " والخاصة ببعده التنشيط وحصلت على أهمية نسبية (٨٣.٣٩%) وجاءت في الترتيب الحادي عشر , بينما جاءت العبارة رقم (١٦) في الترتيب وهو العاشر وبأهمية نسبية (٨٥.٥٣%)، حيث تنص العبارة على "من السهل لدى التحكم فى الضغوط " والخاصة ببعده التحكم في الخوف .



ومن خلال العرض السابق لنتائج عبارات الخبرات الإنفعالية يتضح للباحث أن لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء (عينة البحث) لديهم مجموعة من الجوانب الإنفعالية ذات أهمية نسبية مرتفعة تؤكد وجود مجموعة من المهارات النفسية لديهم مثل من السهل أن أسترخى عندما أريد ذلك .

كما ظهرت بعد الجوانب الأخرى التي حصلت على أهمية نسبية منخفضة مثل يمكنني الاسترخاء قبل بدء السباق.

ويتضح للباحث على وجه العموم أن الأهمية النسبية للخبرات الإنفعالية لسباحي المنافسات القصيرة بمحافظة شمال سيناء (عينة البحث) مرتفعة لان الأهمية النسبية تنحصر بين (٧٦.٦٠٪ : ٩٨.٥٧٪) وهي قيمة تدل على مدى الاهتمام لديهم مما يساعد على رفع الخبرات الإنفعالية لديهم، كما يحتاجون بعد النصائح .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد احمد عبد الله (٢٠٠٩م) انه كلما زاد القلق والخوف لدي اللاعبين كلما دل ذلك علي عدم قدرتهم علي التركيز وفقد الثقة بالنفس . (١١)

وكذلك تتفق مع دراسة الاء محمد عبد السلام ، والتي ذكرته عن نظرية باندورا في فاعلية الذات والتي تشير الي أنه كلما ارتفعت مستوي الثقة بالنفس ارتفع مستوي الانجاز في مجال المنافسة الرياضية تعني الاعتقاد بدرجة امتلاك الرياضي للقدرات التي تؤهله للنجاح والتفوق في المنافسة (٨ ، ٥٣٩)

ويتفق مع ذلك ما يشير اليه دراسة احمد أمين فوزي ٢٠٠٦م ان اعراض القلق المعرفي تتمثل في ضعف القدرة علي تركيز الانتباه في الواجبات الحركية المطلوبة ، زيادة الافكار السلبية نحو المنافسة ، افكار موجهة نحو الخوف من الفشل في المنافسة ، أفكار غير مرتبطة بالأداء في المنافسة تؤدي إلي تشتت الانتباه والتوقع السلبي لنتيجة المنافسة ، وعدم القدرة علي التقييم المناسب للمواقف الرياضية . (٥ ، ٨٧)

وهذا ما يتفق مع أسامة راتب (٢٠١٥م) أن ضعف الثقة يضاعف من كفاءة الأداء ويؤدي إلي ضعف التركيز وعدم التأكد من الهدف ، وأن الرياضيين الذين تعزوهم الثقة يكن تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف مما يصرف إنتباههم عن الأشياء الضرورية لأداء جيد . (٦)



وبذلك يتم التحقق من التساؤل الثاني والذي ينص علي " ما هي الخبرات الإنفعالية المميزة لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء؟".

## جدول ( ٨ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات القدرات الذهنية لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء ن = ٨٠

العبارة	رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التكرير	(٨)	يزيد تركيزي أثناء المنافسة	٦.٣٨٧	١.١٠٨	٢.٠٨٤ -
	(١٥)	لدى النية كسر رقمي في المنافسة	٦.٦١٢	١.٢٨٧	٢.١٧٥ -
	(٣١)	يمكنني تنشيط أدائي إلى أقصى مستوى	٦.٢٧٥	١.١٢٤	١.١٦٩ -
	(٣٨)	لدى ثقة في معظم جوانب ادائي	٦.٠٥٠	١.٦٧٥	١.٥٠٥ -
التصور	(٩)	أستطيع ممارسة التصور العقلي	٤.٨٧٥	٢.١٦٠	٠.٤٩١ -
	(١٨)	أستطيع مواجهة صعوبات التدريب	٦.٠٦٢	١.٤٤٣	١.١٧٣ -
	(٢٦)	أنا أعتقد أن لدى ثقة داخلية لتحقيق أهدافي من التدريب	٥.٤٦٢	١.٩٥٤	١.٠٠١ -
	(٣٣)	بأمكنني ان تصور أداء المهارات في عقلي وكأنني أؤديها	٥.٠٧٥	٢.٤٤٨	٠.٩٠١ -
التخطيط	(١١)	أمارس تدريباتي ومهاراتي ( في مخيلتي ) بصورة يومية	٥.٧١٢	١.٤٧٧	٠.٩٣٦ -
	(٢٥)	أضع العديد من الاهداف لتحسين أدائي اليومي	٦.٠٨٧	١.٥٢٧	١.٥٢٧ -
	(٤٠)	أدائي في التدريب مثل أدائي في المنافسة	٥.٥٠٠	١.٧٣٥	٠.٨٧١ -
	(٤٧)	دائما أخطط للتدريبات العقلية لادائي	٦.٥١٢	١.٠١٨	٢.٢٨٢ -
الممارسة العقلية	(١٣)	أستطيع وضع أهداف صعبة ولكن قابلة للتحقيق	٥.٥٥٠	١.٨٠٦	١.٠٤١ -
	(٢١)	أستطيع وضع تصورات مختلفة لأداء مهارتي في التدريب	٥.٦٦٢	١.٧٥٧	١.٠٨٩ -
	(٣٥)	لدى تصورات عقلية واضحة عن أدائي	٤.٩٢٥	٢.١٦٢	٠.٥٩٤ -
	(٤٥)	أستطيع تصور كيفية الاداء في المواقف الحاسمة	٥.٧٧٥	١.٥٢٥	٠.٧٢٧ -
إعادة التكرير	(٢٢)	أفكر في مجموعة من الممارسات بصورة منتظمة قبل وقت التدريب	٥.٢٧٥	١.٨٨٩	٠.٨٤٨ -
	(٢٧)	يمكنني ان استعيد تفوقي في اثناء السباق	٥.١٣٧	٢.٠٦٠	٠.٥٥٤ -
	(٣٤)	أخطط لمجموعة منتظمة من الممارسات لكي أفلحها قبل التدريب	٥.٣٨٧	١.٩٩٦	٠.٧٧٩ -
	(٤٤)	أستطيع الحفاظ على تركيزي طوال فترة التدريب	٦.٠٧٥	١.٥٣٢	١.٢٧٦ -

يتضح من جدول (٨) تفاوت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات القدرات الذهنية لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء قيد الدراسة



ما بين (٤.٨٧٥ ، ٦.٦١٢) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (١.٠١٨ ، ٢.٤٤٨) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين  $\pm 3$  مما يدل علي اعتدالية البيانات.

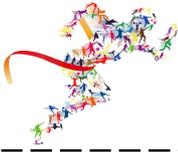
## جدول (٩)

الوزن الترجيحي والأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث حول عبارات القدرات الذهنية لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء

ن=٨٠

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن الترجيحي	تكرار الاجابات بأوافق							رقم العبارة
			لا اوافق درجة	بدرجة قليلة جدا درجتان	بدرجة قليلة ٣ درجات	بدرجة متوسطة ٤ درجات	بدرجة كبيرة ٥ درجات	بدرجة كبيرة جدا ٦ درجات	اوافق ٧ درجات	
٣	٪٩١.٢٥	٥١١	صفر	صفر	٥	٢	٣	١٧	٥٣	(٨)
١	٪٩٤.٤٦	٥٢٩	صفر	٥	صفر	٢	صفر	صفر	٧٣	(١٥)
٤	٪٨٩.٦٤	٥٠٢	صفر	صفر	صفر	١١	٩	٧	٥٣	(٣١)
٨	٪٨٤.٦٤	٤٧٤	صفر	٧	٢	٨	٣	٣	٥٧	(٣٨)
١٩	٪٦٩.٦٤	٣٩٠	٥	١٥	٥	٥	١٠	١٠	٣٠	(٩)
٧	٪٨٦.٦٠	٤٨٥	صفر	صفر	٩	٥	١١	٢	٥٣	(١٨)
١٣	٪٧٨.٠٣	٤٣٧	٥	٤	٦	٨	٩	٧	٤١	(٢٦)
١٧	٪٧٢.٥٠	٤٠٦	١٨	٢	١	٣	٣	١٧	٣٦	(٣٣)
٩	٪٨١.٦٠	٤٥٧	١	٢	٢	١٢	١٨	٧	٣٨	(١١)
٥	٪٨٦.٩٦	٤٨٧	صفر	٣	٧	٥	٢	١١	٥٢	(٢٥)
١٢	٪٧٨.٥٧	٤٤٠	٢	٣	٩	٧	١٤	٨	٣٧	(٤٠)
٢	٪٩٣.٠٣	٥٢١	صفر	١	صفر	٥	٦	٧	٦١	(٤٧)
١١	٪٧٩.٢٨	٤٤٤	٣	٥	٣	١٠	١٢	٧	٤٠	(١٣)
١٠	٪٨٠.٨٩	٤٥٣	٢	٥	٣	١١	٩	٧	٤٣	(٢١)
١٨	٪٧٠.١٠	٣٩٤	١٠	٤	٦	١٤	٦	٨	٣٢	(٣٥)
٢٠	٪٦٤.٦٤	٣٦٢	صفر	صفر	١٠	١١	١٠	٥	٤٤	(٤٥)
١٤	٪٧٧.١٤	٤٣٢	٣	٨	٦	٧	٩	١٧	٣٠	(٢٢)
١٦	٪٧٣.٣٩	٤١١	٤	٧	١١	١٠	٦	٤	٣٨	(٢٧)
١٥	٪٧٤.٢٨	٤١٦	٣	٧	٨	٩	٧	٣	٤٣	(٣٤)
٦	٪٨٦.٧٨	٤٨٦	صفر	١	٩	٧	٥	٢	٥٦	(٤٤)

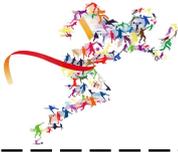
يشير نتائج جدول (٩) والخاص باستجابات أفراد العينة في عبارات القدرات الذهنية لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء وأن آراء عينة البحث في عبارات المحور قد انحصرت ما بين (٩٤.٤٦٪) كأكبر قيمة



للأهمية النسبية للعبارة رقم (١٥) وهي " لدى النية أن أصبح اكسر رقمي في المنافسة " والخاصة ببعده التركيز ، و(٦٤.٦٤٪) كأصغر قيمة للأهمية النسبية للعبارة رقم (٤٥) وهي " أتصور كيفية الاداء فى المواقف الحاسمة " والخاصة ببعده الممارسة العقلية.

أما العبارات التي حصلت على أعلى قيمة للأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في عبارات القدرات العقلية لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء كانت كالاتي احتلت المركز الثاني العبارة رقم (٤٧) وهي " دائما أخطط للتدريبات العقلية لادائي " والخاصة ببعده الممارسة العقلية بأهمية نسبية (٩٣.٠٣٪) ، واحتلت الترتيب الثالث بالنسبة لعبارات القدرات العقلية لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء العبارة رقم (٨) وهي "يزيد تركيزى أثناء المنافسة " والخاصة ببعده التركيز بأهمية نسبية (٩١.٢٥٪) ، واحتلت الترتيب الرابع العبارة رقم (٣١) وهي " يمكننى تنشيط أدائى إلى أقصى مستوى " والخاصة ببعده التركيز بأهمية نسبية (٨٩.٦٤٪) ، وجاءت في الترتيب الخامس العبارة رقم (٢٥) وهي "أضع العديد من الاهداف لتحسين أدائى اليومى " والخاصة ببعده التخطيط للممارسة بأهمية نسبية (٨٦.٩٦٪) .

أما العبارات التي حصلت على أقل نسبة لاستجابات عينة البحث في عبارات القدرات العقلية لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء كانت كالاتي: العبارة رقم (٩) وهي "أستطيع ممارسة التصور العقلى " والخاصة ببعده التصور بأهمية نسبية(٦٩.٦٤٪) واحتلت المركز التاسع عشر ، والعبارة رقم (٣٥) وهي " لدى تصورات عقلية واضحة عن أدائى " والخاصة ببعده الممارسة العقلية وحصلت على أهمية نسبية (٧٠.١٠٪) وجاءت في الترتيب الثامن عشر ، والعبارة رقم (٣٣) وهي "بأمكنى ان تصور أداء المهارات فى عقلى وكأنى أؤديها " والخاصة ببعده التصور وحصلت على أهمية نسبية (٧٢.٥٠٪) وجاءت في الترتيب السابع عشر ، بينما جاءت العبارة رقم (٢٧) في الترتيب وهو السادس عشر وبأهمية نسبية (٧٣.٩٣٪)، حيث تنص العبارة على " يمكننى ان استعيد تفوقى فى اثناء السباق " والخاصة ببعده إعادة التركيز .



ومن خلال العرض السابق لنتائج عبارات القدرات العقلية يتضح للباحث أن لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء (عينة البحث) لديهم مجموعة من الجوانب المعرفية ذات أهمية نسبية مرتفعة تؤكد وجود مجموعة من المهارات النفسية مثل " لدى النية كسر رقمي اثناء المنافسة" . كما ظهرت بعد الجوانب الأخرى التي حصلت على أهمية نسبية منخفضة مثل " أتصور كيفية الاداء فى المواقف الحاسمة" .

ويتضح للباحث على وجه العموم أن الأهمية النسبية القدرات العقلية لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء (عينة البحث) مرتفعة لان الأهمية النسبية تتحصر بين (٦٤.٦٤٪ : ٩٤.٤٦٪) وهي قيمة تدل على مدى الاهتمام لديهم مما يساعد على رفع القدرات العقلية لديهم، كما يحتاجون بعد النصائح .

ويتفق ذلك مع دراسة محمد مصطفى محمد غالب (٢٠٢٢م) حيث حس على اهمية التدريب العقلي للاعبين مما ساعد ايضا علي تحسين في الحالة النفسية و العقلية لدي اللاعبين .(٢٣)

ويتفق ايضا مع هالة عمر ( ٢٠٢٠ ) حول دور القدرة العضلية في تنمية وتحسين المرونة النفسية لدي طلاب الجامعة وكذلك تعلم اليقظة العقلية لمساعدتهم في تطوير مهارات الانتباه .(٢٠)

وبذلك يتم التحقق من التساؤل الثالث والذي ينص علي " ما هي القدرات العقلية المميزة لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء "

#### الإستنتاجات والتوصيات

##### أولاً : الإستنتاجات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليه استنتاجات بروفيل الجوانب النفسية لسباحي المسافات القصيرة من خلال :

١. يمثل بعد الثقة الترتيب الاول فى مقياس الجوانب النفسية لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء في محور السمات الشخصية.



٢. يمثل بعد التنشيط الترتيب الاول فى مقياس الجوانب النفسية لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء في محور الخبرات الانفعالية
٣. يمثل بعد التركيز الترتيب الاول فى مقياس الجوانب النفسية لسباحي المسافات القصيرة بمحافظة شمال سيناء في القدرات العقلية .

### ثانياً : التوصيات :

- من خلال ما توصل إليه الباحث من إستنتاجات يوصي بما يلي :
١. يجب استخدام إختبارات الجوانب النفسية والثبات الإنفعالي والإختبارات المهارية والبدنية في قبل واثاء الموسم التدريبي .
  ٢. يجب إجراء الإختبارات للجوانب النفسية لجميع المدربين العاملين حالياً بمهنة تدريب السباحة بجمهورية مصر العربية للوقوف علي مدي كفاءتهم من الناحية الإنفعالية والنفسية
  ٣. يجب علي المدرب معرفة نقاط القوة والضعف للاعبيه وتوظيفهم بشكل صحيح للفوز في المسابقات
  ٤. تنمية واصلاح الجوانب النفسية لدي السباحين من خلال المدرب
  ٥. يجب علي المدرب تحفيز اللاعبين بكلمات تعطي لهم الثقة قبل السباق
  ٦. يجب علي المدرب والمعد النفسي للسباحين الحس علي الفوز بمركز الاولي في السباقات
  ٧. إجراء دراسات مشابهة علي عينات أخري في الرياضات المائية والانشطة الرياضية الاخري .



### قائمة المراجع

- 1 أسامه كامل راتب : : الاعداد النفسي للناشئين دليل للإرشاد والتوجيه للمدرب وأولياء الأمور ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
- 2 : \_\_\_\_\_ : الدعم النفسي للناشئ - المدرب - الاباء ، دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠١٥
- 3 : \_\_\_\_\_ : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، القاهرة ، مصر ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤ .
- 4 : \_\_\_\_\_ : علم نفس الرياضة ( المفاهيم - التطبيقات ) ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٧ م .
- 5 احمد أمين فوزي : : مبادئ علم النفس الرياضي : المفاهيم - التطبيق ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٦ م .
- 6 احمد ربيع رضوان : : العناني : تأثير برنامج للمهارات النفسية علي تنمية بعض المهارات المركبة والجوانب العقلية لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٨ م
- 7 احمد محمد عبد المنعم : : وعلاقتها بمستوي الانجاز لدي السباحين الناشئين ، بحث منشور ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، عدد ٤٥ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة اسيوط ، ٢٠٢١ م .
- 8 الاء محمد عبد السلام : : علي ابراهيم : دراسة تحليلية لمستويات قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بمستوي الانجاز لدي السباحين الناشئين ، بحث منشور ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ع ٦٣ ج ٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة اسيوط ، ٢٠٢٢ م .
- 9 ساسي سليمان : : بعض السمات الشخصية "الاجتماعية ، العدوانية ، الضبط " وعلاقتها بدافعية الانجاز لدي لاعبي كرة اليد ،



- بحث منشور ، عدد ١٣ ، مجلة معهد علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية، ٢٠١٧م  
: الاستراتيجيات المعرفية والدافعية للتصور العقلي في  
المجال الرياضي ، مؤسسة عالم الرياضية ودار الوفاء  
للنشر، ط ١ ، مصر ، ٢٠١٤م .
- 10 مجدى حسن يوسف :  
: قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز لدي  
الصفوة من لاعبي كرة السرعة ، بحث نشر ، انتاج  
علمي جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية للبنين ،  
مجلة بحوث التربية الرياضية ٢٠٠٩م .
- 11 محمد احمد عبد الله :  
مدخل في علم النفس الرياضي ، ط ٦ ، مركز الكتاب  
للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٧
- 12 محمد حسن علاوي :  
علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي  
، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
- 13 \_\_\_\_\_ :  
علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، ط ٧ ، دار  
المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- 14 \_\_\_\_\_ :  
استراتيجية السباق في السباحة ، المركز العربي للنشر،  
الجزء الثاني ، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- 15 محمد على القط :  
تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي اليقظة العقلية  
لحراس المرمي في كرة اليد ، بحث منشور مجلة اسيوط  
لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ج٣ ، كلية تربية  
رياضية ، جامعة اسيوط ، ٢٠٢٢م.
- 16 محمد مصطفى محمد  
غالب :  
تأثير برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق  
علي مستوي أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعبين الكرة  
الطائرة تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،  
كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ،  
٢٠٠٥م .
- 17 مسعد رشاد العيوطي :



: استخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء

18 موسى طلعت ابراهيم : مجموعات اللكم لناشئي الملاكمة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الزقازيق , ١٩٩٨ م .

: العلاقة بين السمات الشخصية البارزة لدى السباحين

19 هاجر الجيلاني النوالي : في المملكة العربية السعودية من عمر ٢٠ - ٣٠ سنة ، بحث منشور ، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية ، عدد ٧ ، جامعة جدة ، ٢٠٢٠ م .

: فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي قائم علي اليقظة

20 هالة عمر النجار محمد : العقلية في تنمية المرونة النفسية لطلاب الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٢٠

المراجع الأجنبية :

21. Hargreaves, Alan : *Skills and Strategies for Coaching Soc press*, Illinois, 1990.
22. Jacik Graces : *The Attempt Detemine "The best" mental properties of competitive sports man*. 2002 .
23. Thelma's : *Advances in sport psychology, INC Champaign il, Human Kentish*. 1992 .