

السمات النفسية لدى سباحي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة (دراسة مقارنة)

د/محمد عبد الوهاب

كلية التربية الرياضية-جامعة كفر الشيخ

مقدمة البحث: -

تعد أولى خطوات النجاح في أي مجتمع أو أي نشاط هي إتباع خطوات أسلوب البحث العلمي المناسب الذي يهدف إلى الإرتقاء بهذا المجتمع أو بالنشاط للوصول إلى أعلى المستويات الممكنة وتحقيق الأهداف المخططة، ولعل الطفرات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية خير دليل على ذلك، لذا أصبح من الضروري استخدام أسلوب البحث العلمي وتطبيقه على البيئة المصرية الرياضية.

ويعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجه ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم (براعم وناشئين ومتقدمين) إعداداً متعدد الجوانب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن في مختلف الأنشطة الرياضية.(6:24)(7:201)

وإن الإرتقاء بالجوانب العلمية والتربوية للعملية التدريبية لا يمكن لها أن تتحقق إلا من خلال مدى فهمنا للعلوم المختلفة المرتبطة بالعملية التدريبية ومنها علم الفسيولوجيا وعلم النفس الرياضي والتي توضح لنا مدى الاستجابات والتكيفات والتغيرات التي يحدثها التدريب بمختلف أنواعه(البدني - المهاري - الخططي - النفسي) على الأجهزة الوظيفية للرياضي ومدى استجابة الرياضي لهذه التدريبات، والمدرّب الناجح هو الذي يمتلك المعلومات في فهم ما يحدث داخل الأجهزة الوظيفية للرياضي عند تنفيذ لاعبيه التدريبات الهوائية واللاهوائية ومراعاة الميول والفروق الفردية لديهم. (7:8)

ويشير محمد حسن علاوى (1990م) إلى أن تأثير أي برنامج تدريبي لكي يحقق النجاح المرجو منه فإنه يعتمد على عاملين أولهما يرتبط بالمعلومات المتوفرة عن العمليات الفسيولوجية والنفسية المرتبطة بتطوير الأداء وثانيها القدرة على تطبيق هذه المعلومات على فسيولوجية العمل العضلي لإنتاج الطاقة اللازمة لحدوث الانقباض العضلي ومراعاة احتياجات اللاعب وقدرة الفردية وحالته واستعادة النفسي (15:15).

ولقد أصبح علم النفس ضرورة لا بد منها في كافة مجالات الحياة ، والمجال الرياضي هو احد تلك المجالات والذي تناوله علماء النفس باهتمام واسع، ولقد صاحب تطور البحوث في علم النفس الرياضي ارتفاع ملحوظ في مستوى الإنجاز الرياضي مما يدل على أهمية هذا العلم

وتأثيره على مستوى الإنجاز وكحصيلة لهذه البحوث اتضحت حقائق علمية عديدة تخص المجال الرياضي منها أن لكل لعبة خصائص نفسية تميزها عن اللعبة الأخرى وإهمال هذه الحقيقة يؤدي إلى سوء اختيار المؤهلين مما يؤدي بالنتيجة إلى هبوط المستوى الرياضي.(32:317)(3:26)

ولقد شهدت السنوات الأخيرة تقدماً وتحسناً واضحاً في مختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفي رياضة السباحة بصفة خاصة على المستوى العالمي والأولمبي، والذي يعتبر نتاج التطور العلمي لأساليب التدريب الرياضي الحديث المتعدد الأهداف الذي تسعى إليه جميع دول العالم، وذلك لإعداد مدربيها ومن ثم لاعبيها بهدف الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالمية.(1:23)(97:2)

وفي لعبة السباحة حيث أن التطور الحاصل في الأداء الفني، والمستوى الرقمي والابتكار هو تطور هائل لا يمكن أن يكون سببه فقط تطور في النواحي البدنية لولا وجود تطور في النواحي النفسية واختيار سليم للمؤهلين وتناسب خصائصهم النفسية مع متطلبات اللعبة، وحتى ضمن لعبة السباحة فأن وجود تعددية في الحمامات والأدوات هذا يعني أن هناك فوارق في المتطلبات النفسية لكل منها لذا يجب أن ينتبه لها المختصون بالتعليم والتدريب.(2:102)(21:118)

وتعتبر رياضة السباحة من أبرز الرياضات التي تحظى بمكان الصدارة في كافة المسابقات الدولية والعالمية والأولمبية، فضلاً عن إعراف العالم وتقديره لتطويع الأرقام القياسية التي تحطم يوماً بعد يوم مما دعا العلماء والباحثين والمتخصصين إلى إجراء البحوث والدراسات وإعداد المؤلفات العلمية التي تعتمد عليها ويهتم بها كل المهتمين برياضة السباحة.(5:27)

أهم الخصائص النفسية لمسابقات السباحة:

- 1- تحظى مسابقات السباحة بالكثير من الثناء والتشجيع والعطف والحماس.
- 2- تتميز مسابقات السباحة دون سائر الأنشطة الأخرى بوضوح تأثير الفوز والهزيمة أو النجاح والفشل.
- 3- تتفرد مسابقات السباحة بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين ويختلف أثر الجمهور على الرياضي وفقاً للسمات النفسية المميزة للرياضي.
- 4- تجرى مسابقات السباحة وفقاً للوائح وقوانين محددة من قبل اتحاد اللعبة موضع المنافسة؛ مما يترتب عليه تحديد النواحي الفنية والتنظيمية لنوع النشاط الرياضي.

- 5- تتطلب مسابقات السباحة ضرورة تعبئة الرياضي لبذل أقصى قدراته البدنية والنفسية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى رقمي ممكن؛ الأمر الذي يسهم في تطوير وتنمية السمات النفسية وبخاصة السمات الخلقية والإرادية للرياضي.
- 6- يرى بعض الرياضيين أن التنافس الرياضي في لعبة السباحة بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز على الآخرين وتسجيل الأرقام، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية من النواحي التي يسعى إليها آل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد. (34)(8:1)

الشكل التنظيمي لمسابقات السباحة:

تمارس السباحة التنافسية وفقا لقوانين وقواعد محددة ومعروفة ينظمها الاتحاد الدولي للسباحة وتتطلب لسباحة التنافسية أن يبذل الشخص أقصى امكانياته واستعداداته البدنية والنفسية والعقلية لمحاولة تسجيل اقل زمن ممكن للمسابقات المقررة وفى سبيل ذلك فان السباح يخضع عادة لبرنامج تدريبي مقنن يتطلب بذل الكثير من الوقت والجهد ويتطلب كذلك نمط حياة يومي من التغذية والنوم والنواحي الصحية، وتشتمل مسابقات السباحة التنافسية الأولمبية:-

1- مسابقات السباحة الحرة (100 و 200 و 400 و 1500) لرجال (800) للسيدات.

2- مسابقات سباحة الزحف على الظهر (100 و 200 متر).

3- مسابقات سباحة الصدر (100 و 200متر).

4- مسابقات سباحة الفراشة (100 و 200 متر).

5- مسابقات الفردي المتنوع (200 و 400 متر).

6- مسابقات التتابع الحرة (4×100 متر) للرجال والسيدات و (4×200 متر للرجال فقط).

7- مسابقات التتابع المتنوع (4 × 100 متر).

ويحدد قانون السباحة تنظيم سباق الفردي المتنوع بحيث يبدأ المتسابق بسباحة الفراشة ثم سباحة الظهر ثم سباحة الصدر وأخيرا سباحة الزحف على البطن. وكذلك سباق التتابع المتنوع

حيث يبدأ المتسابق بسباحة الظهر ثم سباحة الصدر ثم سباحة الفراشة وأخيرا سباحة الزحف على البطن.(34)

تقسيم مسابقات السباحة بالنسبة للمسافات:-

- 1- المسابقات القصيرة (50-100-200) متر.
- 2- المسابقات المتوسطة (400-800) متر.
- 3- المسابقات الطويلة (1000-1500) متر.

ويظهر لنا الهدف الرئيسي من التدريب في رياضة السباحة كرياضة تنافسية وبالتحديد في المسافات القصيرة هو تحطيم الأرقام القياسية أي قطع مسافة السباق بأقصى سرعة ممكنة وفي أقل زمن ممكن، لذا فلا بد من تطوير العملية التدريبية في رياضة السباحة لكي نحصل علي الهدف المراد تحقيقه وهو الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالمية.(5:83)

لذا أصبحت مسابقات وبطولات السباحة سواء المحلية منها أو الدولية هي الختام للموسم التدريبي فوفقاً لنتائجها تكون الثمرة التي ينتظرها المدريون والسباحون نتيجة الجهد الذي يبذل فيها على مدى شهور طويلة.(17: 3)(19:168)

مشكلة البحث

أن الوصول إلى مستوى الرياضة المناسب في كافة الألعاب الفردية وخاصة لعبة السباحة لا يتطلب فقط الاهتمام بالأعداد البدني والمهاري ولكن لابد أن تسير أيضا مع الإعداد النفسي

وان الارتقاء بالمستوى الرياضي يتطلب أعداد متواصل للاعبين ولسنوات عديدة ولجوانب مختلفة ويلازمها الأعداد النفسي ومنة خلال خبرة الباحث في مجال التربية الرياضية لاحظ أن اغلب المدربين يهتمون بمستوى اللياقة البدنية والفسولوجية وأداء المهارات الحركية وهناك قصور في معرفة السمات الشخصية عند السباحين بمختلف تخصصاتهم وما يتميز به السباحين عن غيرهم والفروق في السمات الشخصية لدى السباحين وحسب نوعية وخصوصية كل تخصص(مسافات قصيرة- مسافات متوسطة- مسافات طويلة) من سمات شخصية لكي تساهم مستقبلا في انتقاء الموهوبين في مجال السباحة ومن ثما الارتقاء بمستوى رياضة السباحة في مصر .

إذ ينبغي معرفة السمات الشخصية لدى السباحين لما لها من تأثير فعال عبر المراحل العمرية المختلفة لمساهماتها بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوى قدراتهم واستعداداتهم وعندها تمكن

من تحقيق أفضل المستويات ليس فقط على مستوى المحافظة وإنما على مستوى الدولة والقارة وجعل مقعد لمصر في صدارة رياضة السباحة في المسابقات الاولمبية والعالمية.

أهمية البحث:

- 1- على حد علم الباحث هناك ندرة في الدراسات الخاصة برياضة السباحة بشكل عام ودراسة السمات الشخصية لدى السباحين.
- 2- أثار المكتبة المصرية ببحوث في علم النفس الرياضة التي قد تؤدي إلى الارتقاء بالمستوى رياضة السباحة بشكل خاص داخل أندية القاهرة.
- 3- توجيه نظر القائمين على العملية التدريبية المصرية إلى الاهتمام بالأعداد النفسي داخل برامج التدريب الرياضة في رياضة السباحة.
- 4- بناء قاعدة لاختيار الموهوبين رياضيا في مجال رياضة السباحة أثناء عملية الانتقاء الرياضي تبعا لخصائصه النفسية.

أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على :-

- 1- السمات الشخصية لدى سباحي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة .
- 2- مقارنة في السمات الشخصية بين سباحي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة .

فروض البحث :-

- 1- توجد فروض ذات دلالة إحصائية بين سمات الدافعية والشجاعة والثقة في النفس لدى سباحي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السمات الشخصية لدى سباحي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة.

تساؤلات البحث:

- 1- ما هي السمات الشخصية لسباحي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة؟

2- هل توجد فروق بين السمات الشخصية لدى سباحي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة؟

مفاهيم البحث:

Attribute مفهوم السمة:-

هي الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك بطريقة معينة أو هي صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وآخر. (199:9)(110:28)
أو هي إبعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها. (201:29)

ويرى الباحث أن السمة هي ذلك الشيء المميز للفرد الذي نميرة على غيره وكذلك هي محصلة مجموعة من الجوانب التي تكمن في الشخص وتميزه عن غيره.

Personal مفهوم الشخصية :-

هي الحصيلة الخاصة والفريدة للصفات والأفكار والاتجاهات والسلوك التي قد تفاعلت وتناسقت لتكوين وحدة ديناميكية تميز الشخص عن غيره، وتسهل له التكيف والتعامل مع الظروف. (85 :24)

هي الأسلوب العام لسلوك الفرد كما يظهر في عاداته التفكيرية وعاداته واتجاهاته وميولة وطريقة سلوكه وفلسفته الشخصية في الحياة. (184:18)

ويرى الباحث أن الشخصية هي نظام متعدد ومترابط الجوانب تكمن في الشخص وكذلك هي مجموعة من المؤهلات والخبرات الماضية التي ينفرد بها الشخص.

Personal attributes مفهوم السمات الشخصية :-

هي انعكاس لتساق النسبي للسلوك بالنسبة للعديد من المواقف. (106:9)
وهي هي استعداد أو ميل ثابت لسلوك معين. (110:16)
ويرى الباحث أن السمات الشخصية ترابط مجموعة من الجوانب لإظهار سلوك معين.

Sports Psychology علم النفس الرياضي:

هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية. (35)(312:33)

Swimming السباحة

هي حركة الكائنات الحية في الماء دون المشي في القاع (80:31)

ويرى الباحث أن السباحة هي احد الرياضات الفردية التي تتدرج تحت قسم الرياضات المائية ولها أربعة أشكال (سباحة الصد- الفراشة- الظهر- الدولفن) ولها ثلاث مسابقات قصيرة ومتوسطة وطويلة طبقا لقانون السباحة الدولي.

الدراسات السابقة:-

1- دراسة رائد عبد الأمير عباس(2008م)(12) بعنوان"مقارنة في السمات الشخصية عند ناشئى منتخبات بعض الألعاب الرياضية الفردية في محافظة بابل" واستهدفت الدراسة التعرف على السمات الشخصية لدى ناشئى بعض الألعاب الفردية(الجمانستيك- المصارعة- كرة الريشة) قيد الدراسة واشتملت عينة البحث على 20لاعب في مختلف التخصصات قيد الدراسة واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفروقات بين السمات النفسية لدى كل لعبة منفردة.

2- دراسة ميثم صالح كريم(2007م)(22) بعنوان" دراسة مقارنة لبعض السمات الشخصية بين لاعبي المستويات الرياضية العالية في الألعاب الفرقيية" واستهدفت الدراسة مقارنة بعض السمات الشخصية بين لاعبي الألعاب الفرقيية " واشتملت عينة البحث على 72 لاعب مقسم على الأربع لاعبات بالتساوي لكل لعبة 12 لاعب واستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت من أهم النتائج تميز ممارسي تلك الالعاب بسمات ايجابية تمكنهم من الارتقاء بمستوى الفريق.

3- دراسة منذر إسماعيل فرحان(2004م)(20) بعنوان " دراسة مقارنة للاتجاه النفسي بين الرماة الناشئين والمتقدمين" واستهدفت الدراسة التعرف على الفروق النفسية بين لاعبي الرمي الناشئين والمتقدمين واشتملت عينة البحث على 16 لاعب بواقع (8) متقدمين،(8) ناشئين واستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت من أهم النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتقدمين والناشئين في الاتجاهات النفسية.

4- دراسة حامد صالح مهدي(2002م)(10) بعنوان " تحديد السمات الشخصية لدى الرباعيات " واستهدفت الدراسة تحديد السمات الشخصية لدى الرباعيات على لاعبات المنتخب الوطني النسوي برفع الأثقال واستخدم الباحث المنهج الوصفي للدراسة المسحية واشتملت عينة البحث على طالبة 17 طالبة وكانت من أهم النتائج وجود فروق معنوية بين الرباعيات والممارسات للرياضة في السمات مسيطرة، جادة، جريئة، واقعية، صريحة، معتمدة على ذاتها، مسترخية لصالح الرباعيات كما تتصف الرباعيات بالسمات المشتركة محافظة، أكثر ذكاء، منضبطة، واثقة بنفسها.

5- دراسة زهرة شهاب احمد(2002م)(11) بعنوان "دراسة مقارنة السمات الشخصية لدى لاعبات الجمناستيك الفني والإيقاعي" واستهدفت الدراسة مقارنة بين السمات الشخصية لدى اللاعبات الجمناستيك الفني والإيقاعي لمنتخبات كلية التربية الرياضية في الجمناستيك الفني والإيقاعي واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث اشتملت عينة البحث على 14 لاعبة يمثلون 6 لاعبات جمناستيك فني و 8 لاعبات جمناستيك إيقاعي وكانت من أهم النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات الجمناستيك الفني والإيقاعي في السمات الشخصية المدروسة وعدم وجود أية تناقض في أية سمة بين لاعبات الفني والإيقاعي.

6- دراسة ياسين علون إسماعيل(2002م)(30) بعنوان "السمات الشخصية لدى لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة" استهدفت الدراسة التعرف على السمات الرئيسة لدى لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة واشتملت عينة البحث على 16 لاعب ولاعبة واستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت من أهم النتائج أن لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة يتميزون بشخصية جيدة وبدافعية عالية وان شخصية اللاعبين أقوى من شخصية اللاعبات في كرة الطائرة.

7- دراسة فراس حسن عبد المحسن (2000م)(25) بعنوان "بناء مقياس التردد النفسي في المجال الرياضي" واستهدفت الدراسة بناء مقياس لمعرفة مدى التردد في التقدم لبعض المخاطر في المجال الرياضي واشتملت عينة البحث على 72 رياضي واستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت من أهم النتائج تحقيق المقياس النفسي لدرجة عالية من الثبات والصدق في قياس مستوى التردد النفسي لدى الرياضيين.

8- دراسة عامر سعيد الحاسم (1997م)(13) بعنوان "السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى الإنجاز للاعبين المبارزة" استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين بعض السمات الشخصية ومستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي المبارزة واشتملت عينة البحث على (28) لاعب مبارزة متقدم واستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت من أهم النتائج أن لاعبي المبارزة المتقدمين يتميزون بالسمات التالية (أكثر ذكاء- أكثر عملية)

9- دراسة عبد الستار جبار صمد (1992م)(14) بعنوان "دراسة بعض السمات النفسية كمؤشر لاختيار الناشئين" استهدفت الدراسة التعرف على السمات النفسية لبعض الألعاب الرياضية كأسس لانتقاء والتوجيه المبكر إلى الرياضة واشتملت عينة البحث على 35 ناشئا واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت من أهم النتائج وجود بعض السمات المتشابهة بين الرياضات قيد البحث.

10- دراسة أسامة كامل راتب (1990م) (4) بعنوان " اثر المعرفة بالأداء والنتيجة على مستوى أداء السباح " واستهدفت الدراسة معرفة اثر معرفة الأداء والمعرفة بالنتيجة على مستوى أداء السباحة ومعرفة معدل تغير السباحة لكل من معرفة الأداء ومعرفة النتيجة واشتملت عينة البحث 28 طالبا بكلية التربية الرياضية بجامعة أم القرى واستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت من أهم النتائج بان معرفة أخطاء الأداء أفضل من معرفة درجة النتيجة في تحسن تعليم ومستوى الأداء في السباحة.

طرق وأجراءات البحث:

المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لطبيعة هذه الدراسة، وانطلاقاً من مختلف تصورات الباحث للإشكالية، والمعطيات المحددة لها، وكذلك من أهداف البحث المبنية على تحليل وتفسير ما هو كائن وإبراز الأحداث والظواهر.

مجتمع البحث :

مجتمع البحث الذي تمثل في سباحي المستويات العليا بأندية بمصر.

عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية وقد اشتملت العينة على سباحي نادى (6 اكتوبر) وعددهم (15) سباحا مقسمين إلى (5) سباحين مسافات قصيرة، (5) سباحين مسافات متوسطة، (5) سباحين مسافات طويلة.

الأدوات المستخدمة :

في إطار خصائص المنهج الوصفي استعان الباحث في جميع البيانات بالأدوات التالية :

أ- تطبيق مقياس فرايبورج لقياس للشخصية:-

اعتمد الباحث على استمارة الاستبيان المعدة من قبل أستاذ علم النفس في جامعة فرايبورج بألمانيا والتي عربت وقننت من قبل محمد حسن علاوي فضلا عن تقويمها من قبل خبراء في مجال علم النفس الرياضي وهم د. نزار الطالب ، د. كامل لويس، ويقيس هذا المقياس

ثمانية أبعاد شخصية وهي (العدوانية -العصبية -السيطرة -قابلية الاستثارة-الكف -الاكتئابية - الاجتماعية -الهدوء) وادناه الأبعاد الثمانية التي تقيسها الصورة المعدلة من المقياس:

1-**العصبية**: الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يعانون من اضطرابات جسدية واضطرابات حركية ونفس جسدية عامة كاضطرابات النوم والإرهاق والتوتر وسرعة الإحساس بالتعب وفقدان الراحة ووضوح بعض المظاهر العصبية والجسدية المصاحبة للاستثارة الانفعالية.

2-**العدوانية**: الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى الأفراد الذين يقومون تلقائياً بالإعمال العدوانية البدنية أو اللفظية أو التخيلية ويستجيبون بصورة انفعالية ويتصدون للآخرين بالهجوم والمشاحنات والعراك ويتميزون بالاندفاع وعدم القدرة على السيطرة على أنفسهم وعدم الهدوء وعدم النضج الانفعالي.

3-**الاكتئابية**: الدرجة العالية في هذا البعد تتميز الأفراد والذين يتسمون بالاكتئاب والتذبذب المزاجي والتشاؤم والشعور بالتعاسة وعدم الرضا والخوف والإحساس بمخاوف غير محدودة والميل للعدوان على الذات والإحساس بالذنب.

4-**القابلية للاستثارة**: الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالاستثارة العالية وشدة التوتر وضعف المقدرة على مواجهة الاحباطات اليومية العادية والانزعاج وعدم الصبر والغضب والاستجابات العدوانية عند الإحباط وسعة التأثير الحساسية.

5-**الاجتماعية**: أصحاب الدرجة العالية على هذا البعد يتميزون بالقدرة على التفاعل مع الآخرون ومحاولة التقرب للناس وسرعة عقد الصداقات ولديهم دائرة كبيرة من المعارف، كما يتميزون بالمرح والحيوية والنشاط ويتسمون بالمجاملة وكثرة التحدث وسرعة البديهية.

6-**الهدوء**: يتصف أصحاب الدرجة العالية بهذا البعد بالثقة بالنفس وعدم الارتباك أو تشتت الفكر وصعوبة الاستثارة واعتدال المزاج والتفائل والابتعاد عن السلوك العدواني والدأب على العمل.

7-**السيطرة**: أصحاب الدرجة العالية بهذا البعد يتميزون بالاستجابة بردود أفعال عدوانية سواء كانت لفظية أو جسدية أو تخيلية والارتياح وعدم الثقة بهم والميل للسلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض اتجاهاتهم على الآخرين.

8-**الكف**: أصحاب الدرجة العالية بهذا البعد يتميزون بعدم القدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين وخاصة في المواقف الجماعية، كما يتصفون بالخجل والارتباك خاصة عند قيام الآخرين بمراقبتهم. (82:28) (93:29)

مفتاح مقياس فرايبورج للشخصية

بعد أن تم استطلاع آراء الخبراء والمتخصصين ضمن صلاحية تطبيق فقرات المقياس فرايبورج والملائمة لأعمار عينة البحث وبعد أن تم تحديد فقرات محاور الاختبار الثمانية للمقياس والمتضمنة المحور الأول وهو محور العصبية وفقراته هي (21,16,13,4,3,35) وهي ستة فقرات، والمحور الثاني هو محور العدوانية وفقراته (6,9,24,25,37,40,45) وهي سبعة فقرات والمحور الثالث هو محور الاكتئابية وفقراته (19,23,31,34,48,50) وهي ستة فقرات والمحور الخامس هو محور الاجتماعية وفقراته (11,2,26,43,44,47) وهي ستة فقرات والمحور الرابع هو محور القابلية للاستثارة وفقراته (29,24,36,33,30) وهي خمس فقرات، والمحور السادس هو الهدوء وفقراته (1,18,27,38,39,41,49) وهو سبع فقرات والمحور السابع هو محور السيطرة وفقراته (8,10,14,20,22,28,46) وهي سبع فقرات والمحور السابع هو محور الكف وفقراته (5,7,12,15,17,32) وهي ست فقرات علما بان جميع فقرات المقياس جميعها ايجابية ماعدا ثلاث فقرات سلبية من محور الاجتماعية وهي أرقام (2,34,47) ويتم استلال اختيار اللاعبين من خلال إعطاء اللاعب درجتين للفقرات الايجابية ذات الإجابة (بنعم) ودرجة واحد لاختيار (لا)، وإعطاء درجتين للإجابات السالبة ذات الإجابة (لا) ودرجة واحدة لإجابة (نعم)، وبعد مراجعة كل ذلك تم إجراء التجربة الاستطلاعية وإيجاد معاملات الصدق والثبات وأجراء التجربة الأساسية تمهيدا لاستخراج النتائج النهائية.

ب- تحليل الوثائق والنتائج.

ج- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول صلاحية الاستمارة.

مبررات اختيار مقياس فرايبورج لقياس للشخصية:-

- 1- أجماع الدراسات السابقة على اختيار مقياس فرايبورج لقياس للشخصية.
- 2- رأى السادة الخبراء في مقياس فرايبورج لقياس للشخصية وتناسبه مع الأبحاث في مجال التربية الرياضية.
- 3- سهولة تطبيقية لوضوح عباراته.
- 4- إعطاء نتائج سريعة ومباشرة.

الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الالتواء.
- 3- اختبار ت.

التجربة الاستطلاعية للبحث:

استخدمت الباحث هذه التجربة كبداية لعمله للتعرف على السلبيات التي قد ترافق تطبيق قياس فرايبورج للشخصية وتجاوزها من اجل سلامة الإجراءات الأساسية للبحث فبفضل إجراء التجربة الاستطلاعية يمكن للباحث معرفة السلبيات التي مر بها المختبرون وتجاوزها بالاختبار القادم مرفق (1) لذا قام الباحث بتوزيع استمارات الاختبار لعينة من السباحين بواقع ثلاثة سباحين من كل مسافة بواقع (3) سباحين مسافات قصيرة، (3) سباحين مسافات متوسطة، (3) سباحين مسافات طويلة لمعرفة الصعوبات التي قد يواجهها الباحث في عمله الأساسي وتم القيام بالتجربة الاستطلاعية في. 2020/2/20

التجربة الرئيسية للبحث:

قام الباحثة بعد إجراءاته الاستكشافية بتوزيع استمارات اختبار السمات الشخصية لفرايبورج على عينة البحث الأساسية بإتباع أسلوب الاتصال المباشر مع أفراد العينة وشرح أهداف البحث لهم وأهميته وضرورة الإجابة عن جميع الأسئلة بعناية وصدق عاليين حيث يجب أن يعلم المختبر بان الباحث مهتم بأجراء بنود البحث به بدقة وتركيز وترى أن ذلك مهم ليعطي المختبر إجاباته بدقة أكثر وقد أكدنا على رفع مستوى التوعية لإفراد العينة في إجاباتهم حول أسئلة الاختبار عن طريق إيضاح أهمية الإجابة الصادقة في توضيح معالم شخصية كل منهم وتأکید أنهم يستطيعون التعرف على شخصياتهم بعد ظهور نتائج الاختبار، وبعد جمع إجابات العينة قام الباحثة بتفريغ البيانات اعتمادا مفتاح حل الأسئلة، وبذلك حصل على الدرجات الخام كنتائج لهذا الاختبار ثم قام الباحث باعتماد جدول تقويم ثابت لإجابات الاختبار بتحويل هذه الدرجات إلى الدرجات النهائية وحصل بعد ذلك على نتائج خاصة بتحديد السمات الشخصية لسباحي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات الدراسة (الطول . الوزن . العمر التدريبي)
للعينة الأساسية (ن = 15)

م	وحدة القياس	المتغيرات	س	ع	الوسيط	معامل الالتواء
1	السن	سنة	14.38	0.39	14.45	1.56

0.68	163.50	8.48	163.09	سم	الطول	2
0.32	60	6.10	58.95	كجم	الوزن	3
0.20	3	0.710	2.86	سنة	العمر التدريبي	4

يتضح من الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء محصورة بين (-3 ، 3) مما يدل على أن متغيرات الطول والوزن والسن و العمر التدريبي موزعة توزيعاً اعتدالياً بالنسبة للعينة المختارة وذلك يدل على تجانس العينة في هذه المتغيرات .

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث:

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية (صدق . ثبات . موضوعية) لاستمارة تحليل السمات النفسية المرتبطة بالدراسة .

صدق الاختبار:-

يعد معامل الصدق واحد من المعاملات العلمية التي ينبغي الحصول عليها للوصول إلى مصداقية الاختبارات أو المقياس المستخدم ، وبذلك اعتمد الباحث على صدق المحكمين اعتماداً على حكم الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس عام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص، ومن خلال توزيع استمارة الاستبيان على الخبراء للحصول على الاختبار الصادق والذي يشر على أن الاختبار الذي يقيس السلوك أو القدرة أو السمة الشخصية التي وضع من أجلها البحث وبعد استبيان الخبراء والمختصين لمعرفة مدى مصداقية المقياس ومدى ملائمة فقراته لعين البحث تم الحصول على النسب المئوية التالية في صدق الفقرات وقد جاءت النتائج لمقياس فرايبورج للشخصية ما بين (75% إلى 100%).

جدول(2)

النسبة المئوية لأراء الخبراء في مصداقية اختبار مقياس فرايبورج للشخصية

ت	النسبة المئوية	قبول الترشيح		ت	النسبة المئوية	قبول الترشيح		ت	النسبة المئوية
		لا	نعم			لا	نعم		
1	%87.8	مقبول	20	%88.3	مقبول	39	%90	مقبول	39
2	%100	مقبول	21	%88.3	مقبول	40	%90	مقبول	40
3	%90	مقبول	22	%100	مقبول	41	%80.9	مقبول	41
4	%100	مقبول	23	%100	مقبول	42	%100	مقبول	42
5	%80.9	مقبول	24	%100	مقبول	43	%90	مقبول	43
6	%88.3	مقبول	25	%85.3	مقبول	44	%80.9	مقبول	44
7	%100	مقبول	26	%80.9	مقبول	45	%98.1	مقبول	45
8	%100	مقبول	27	%100	مقبول	46	%100	مقبول	46
9	%85.3	مقبول	28	%90	مقبول	47	%100	مقبول	47
10	%98.1	مقبول	29	%90	مقبول	48	%88.3	مقبول	48
11	%98.1	مقبول	30	%100	مقبول	49	%88.3	مقبول	49

	مقبول	%87.8	50	%87.8	مقبول	%87.8	31		مقبول	%87.8	12
	مقبول	%85.3	51		مقبول	%88.3	32		مقبول	%100	13
	مقبول	%85.3	52	%90	مقبول	%90	33		مقبول	%100	14
	مقبول	%100	53	%90	مقبول	%90	34		مقبول	%85.3	15
	مقبول	%100	54	%90	مقبول	%90	35		مقبول	%85.3	16
	مقبول	%100	55	%80.9	مقبول	%85.3	36		مقبول	%88.3	17
	مقبول	%100	56	%85.3	مقبول	%80.9	37		مقبول	%88.3	18
				%85.3	مقبول	%100	38		مقبول	%98.1	19

ج . حساب معامل ثبات اختبار مقياس فرايبورج للشخصية :-

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للاختبار فرايبورج للشخصية عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات (Test.Re.Test) وذلك على عينة عمدية من سباحي نادي 6 أكتوبر قوامها (9) سباحين وتم التطبيق من يوم السبت 2020/2/27م إلي 2020/3/2م وقد راعى الباحث ما يلي:

- 1 - أن تكون الفترة بين القياس الأول والثاني أسبوع.
- 2 - أداء الاختبارات بنفس طريقة القياس الأول .
- 3 - استخدام نفس الأسلوب في القياس الأول ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل ارتباط البيان
ثبات الاختبار مقياس فرايبورج للشخصية قيد البحث (ن = 9)

م	السباحين	عدد العينة	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الارتباط
				1س	1ع	2س	2ع	
3	سباحي المسافات القصيرة	3	الدرجة	9.40	1.88	9.88	1.98	0.92
10	سباحي المسافات المتوسطة	3	الدرجة	9.46	2.01	9.98	2.11	0.91
12	سباحي المسافات الطويلة	3	الدرجة	9.16	2014	9.28	2018	0.92

يوضح جدول (3) وجود علاقة ارتباط بين القياسين الأول والثاني للاختبارات السمات النفسية ، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0.83 ، 0.92) مما يدل على ثبات الاختبارات النفسية قيد البحث .

عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

بعد توزيع استمارات الاستبيان على عينة البحث وجمع الأجوبة ومعالجة هذه الأجوبة إحصائياً وتم التوصل :-

جدول(4)

يوضح قيم T المحسوبة والجدولية لدى سباحي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة

النتيجة	الدالة	T الجدولية	T المحسوبة	ع	س	مسافة السباحة	السمة
عشوائي			0.017	2.22	9.83	قصيرة	العصبية
عشوائي				2.29	9.87	متوسطة	

عشوائي	0.05	1.88		2.33	9.98	طويلة	
عشوائي			0.52	1.41	9.00	قصيرة	العدوانية
عشوائي				0.71	9.3	متوسطة	
عشوائي				0.98	9.15	طويلة	
عشوائي			0.30	1.75	11.33	قصيرة	الاكتئابية
عشوائي				1.06	12.0	متوسطة	
عشوائي				1.09	12.05	طويلة	
عشوائي			1.60	1.04	9.05	قصيرة	الاستثارة
عشوائي				1.18	11.3	متوسطة	
عشوائي				1.20	11.8	طويلة	
عشوائي			0.018	2.04	11.16	قصيرة	الاجتماعية
عشوائي				1.18	11.06	متوسطة	
عشوائي				1.88	11.10	طويلة	
عشوائي			0.63	0.81	10.3	قصيرة	السيطرة
عشوائي				1.51	9.6	متوسطة	
عشوائي				1.66	9.9	طويلة	
عشوائي			0.38	1.26	11.00	قصيرة	الكف
عشوائي				1.06	10.3	متوسطة	
عشوائي				1.09	10.8	طويلة	
عشوائي			0.39	1.26	12.0	قصيرة	الهدوء
عشوائي				1.83	11.25	متوسطة	
عشوائي				1.93	11.75	طويلة	

يتضح من الجدول رقم (4) أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الشخصية لعينة البحث السباحين للمسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة على التوالي هي :-

بالنسبة لبعد العصبية لدى سباحي المسافات القصيرة كانت النتائج (2.22/9.83) ولدى سباحي المسافات المتوسطة كانت النتائج (2.23/9.87) ولدى سباحي المسافات الطويلة كانت النتائج (2.33/9.98).

بالنسبة لبعد العدوانية لدى سباحي المسافات القصيرة كانت النتائج (1.41/9.00) ولدى سباحي المسافات المتوسطة كانت النتائج (0.71/9.03) ولدى سباحي المسافات الطويلة كانت النتائج (0.98/9.15).

بالنسبة لبعء الاكتئابية لدى سباحي المسافات القصيرة كانت النتائج (1.75/11.33) ولدى سباحي المسافات المتوسطة كانت النتائج (1.06/12.0) ولدى سباحي المسافات الطويلة كانت النتائج (1.09/12.05).

بالنسبة لبعء الاستثارة لدى سباحي المسافات القصيرة كانت النتائج (1.04/9.05) ولدى سباحي المسافات المتوسطة كانت النتائج (1.18/11.3) ولدى سباحي المسافات الطويلة كانت النتائج (1.20/11.8).

بالنسبة لبعء الاجتماعية لدى سباحي المسافات القصيرة كانت النتائج (3.04/11.16) ولدى سباحي المسافات المتوسطة كانت النتائج (1.18/11.06) ولدى سباحي المسافات الطويلة كانت النتائج (1.88/11.10).

بالنسبة لبعء الكف لدى سباحي المسافات القصيرة كانت النتائج (1.26/11.00) ولدى سباحي المسافات المتوسطة كانت النتائج (1.06/10.30) ولدى سباحي المسافات الطويلة كانت النتائج (1.09/10.8).

بالنسبة لبعء الهدوء لدى سباحي المسافات القصيرة كانت النتائج (1.26/12.00) ولدى سباحي المسافات المتوسطة كانت النتائج (1.83/11.25) ولدى سباحي المسافات الطويلة كانت النتائج (1.93/11.75).

أن نظرة بسيطة للبيانات السابقة تشير إلى كون الدرجات التي سجلها الرياضيات من عينة السباحين في المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة في مقياس الشخصية تقع ضمن المعدل أو الوسط إذا اعتبرنا المعدل يقع بين الدرجتين 9، 12، وهناك ظاهرة في هذه النتائج تجلب الانتباه هي كون درجات السباحين في المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة لكل من أبعاد الشخصية مقارنة المحتسبة لمقياس فرايبورج للشخصية (t) كما ويلاحظ من الجدول رقم (4) أن قيمة باعاده الثمانية بالنسبة للسباحين في المسافات الثلاثة (قصيرة- متوسطة- طويلة) قيد البحث حيث بلغت لسمة العصبية (0.017) ولسمة العدوانية(0.52) والاكتئابية(0.30) والاستثارة (1.6) والاجتماعية (0.018) ولسمة السيطرة(0.63) ولسمة الكف(0.38) والهدوء(0.39) وهي جميعا قيم عشوائية.

الاستنتاجات:-

بعد تنفيذ إجراءات البحث الميدانية وتبويب البيانات ومناقشتها توصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات وهي:-

1- تميز مجموعة السباحين عينة البحث بسمات القابلة للاستثارة والاجتماعية.

- 2- تميز مجموعة السباحين عينة البحث بسمة الهدوء والظبط.
- 3- لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الشخصية لدى السباحين للمسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة.
- 4- ممارسة رياضة السباحة تقلل من الشعور بالاكنتابية.

التوصيات:-

- 1- استخدام مقياس فيرايبيج المعدل والملائم للرياضيين وخاصة فئة الناشئين على لاعبي بعض الألعاب الأخرى.
- 2- إجراء دراسات مشابهة باستخدام مقاييس السمات الشخصية ولفاءات عمرية أخرى ولرياضات مختلفة ومقارنة تلك النتائج بين (الناشئين - والشباب - والمتقدمين) لان السمات الشخصية متغيرة وليست ثابتة.
- 3- الاستعانة بنتائج تلك الدراسة في عملية انتقاء وتوجيه الناشئين في رياضة السباحة.
- 4- استخدام مقاييس شخصية أخرى وتطبيقها على عينات أخرى لإثراء رياضة السباحة .

المراجع:

أولا المراجع العربية:-

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994م.
- 2- أبو العلا أحمد ، محمد صبحي حسنين : "فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 م .
- 3- أسامة كامل راتب: تعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط، 1990م.
- 4- أسامة كامل راتب: اثر المعرفة بالأداء والنتيجة على مستوى أداء السباحة بحث علمي منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد 7,8، كلية التربية الرياضية ببنين الهرم، جامعة حلون، 1990م.
- 5- أسامة كامل راتب، على محمد نكي: الأسس العلمية للسباحة (طرق التدريب - تخطيط البرامج - التحليل الحركي - التدريبات المساعدة لتحسين التكنيك)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م.
- 6- بسطويسى أحمد بسطويسى: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.

- 7- بهاء الدين إبراهيم سلامة : " فسيولوجيا الرياضة " دار الفكر العربي, ط2, القاهرة, 1994م.
- 8- جبار رحيمة الكعبي : " الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي " , مطبعة قطر الدولية , قطر 2007م.
- 9- جمال القاسم (وآخرون) : " مبادئ علم النفس " ط1, عمان, دار الفكر العربي للنشر, 2000م.
- 10- حامد صالح مهدي: " تحديد السمات الشخصية لدى الرباعيات " بحث علمي منشور , مجلة التربية الرياضية المجلد الحادي عشر, عدد الأول, كلية التربية الرياضية, بغداد, 2002م.
- 11- زهرة شهاب احمد: " دراسة مقارنة السمات الشخصية لدى لاعبات الجمناستك الفني والايقاعي " بحث علمي منشور, مجلة التربية الرياضية , المجلد الحادي عشر, العدد الثاني, كلية التربية الرياضية, بغداد, 2002 م
- 12- رائد عبد الأمير عباس: " مقارنة في السمات الشخصية عند ناشئي منتخبات بعض الألعاب الرياضية الفردية في محافظة بابل " , المجلة العلمية لعلوم الرياضة, المجلد الأول, العدد8, كلية التربية الرياضية, جامعة بابل, 2008م.
- 13- عامر سعيد جاسم: " السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى الإنجاز للاعبين المبارزة " رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, 1997م.
- 14- عبد الستار جبار صمد : " دراسة بعض السمات النفسية كمؤشر لاختيار الناشئين " رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة, العراق, 1992م.
- 15- محمد حسن علاوى : " علم التدريب الرياضي " , دار المعارف , القاهرة , 1990م.
- 16- — : " المدخل في علم النفس الرياضي " ط1, مركز الكتاب للنشر, 1998م.
- 17- محمد علي القط: " إستراتيجية السباق في السباحة " , المركز العربي للنشر , القاهرة , 2004م.
- 18- محمود عبد الفتاح عثمان :- " سيكولوجية التربية البدنية والرياضية " ط1, دار الفكر العربي , القاهرة, 1997م.
- 19- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة, دار الفكر العربي للطباعة والنشر, القاهرة, 2001م.

- 20- منذر إسماعيل فرحان: "دراسة مقارنة للاتجاه النفسي بين الرماة الناشئين والمتقدمين" بحث علمي منشور مجلة التربية الرياضية، المجلد 13، العدد 2004، م.
- 21- موسى فهمي إبراهيم : اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، الإعداد البدني، ط1، دار الفكر العربي، 1996 م .
- 22-ميثم صالح كريم: "دراسة مقارنة لبعض السمات الشخصية بين لاعبي المستويات الرياضية العالية في الألعاب الفرقية" بحث علمي منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 2، المجلد 6، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2007م.
- 23- مصطفى الزناتي محجوب " تأثير برنامج تدريبي ايزوكينتك على مستوى القدرة العضلية لدى ناشئي السباحة" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، مصر، 2009م.
- 24-فخري الدباغ : "أصول الطب النفسي" ط 3، بيروت، دار الطليعة للطباعة والنشر، 1983م.
- 25- فراس حسن عبد المحسن : " بناء مقياس التردد النفسي في المجال الرياضي" رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة ، العراق، 2000م.
- 26-نبيلة احمد محمود: المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية بحث علمي، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 2001م.
- 27- وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي: "دليل رياضة السباحة"، (الجزء الأول)، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، 1999م.
- 28- نزار الطالب، كامل لويس: "علم النفس الرياضي" بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993م.
- 29-وجيه محجوب وآخرون : "طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية" بغداد مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988م.
- 30- ياسين علون إسماعيل: "السمات الشخصية لدى لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة" بحث علمي منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل، مجلد 7، العدد 2، 2002م.

ثانيا المراجع الأجنبية:-

- 31- David,Thomas,Ms:"Swimming Steps to success",Leisure press ,U.S.A ,1989.
32. Alderman, R.B. Psychological Behaviour in sport: Wbaunders company. 1974 .

33. Craighcad, D. J (and other) . Personality characteristics of Basketball players. Starters And Non. Starters. Int J. sp. Psy. Vol 17. N. 2.U.S.A: 1986.

ثالثا توثيق شبكة المعلومات:-

34- <http://www.esf-eg.org/home.html1>-

35- <http://www.kashfitekani./com/vp/showthread.php? 288>