

الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بمستوى الانجاز لدى ناشئ السباحه

احسن صبري عبدالودود – ارامي عمرو جاد - محمد جوده قنديل

اقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية – جامعة بنها

اقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية - كلية التربية الرياضية – جامعة بنها

ملخص البحث

يعد علم النفس الرياضي واحد من العلوم الذي ترك الاثر الكبير في الحركة الرياضية الى جانب العلوم الاخرى , لذا فأن عملية اعداد اللاعب والاهتمام بالجانب النفسي له تسير جنبا الى جنب مع الجوانب البدنية والمهارية والخططية لان " الاعداد النفسي احد الاعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلا عن عناصر التدريب الاخرى "

ان ما يحصل من تطور في مختلف الميادين الرياضية ما هو الا حصيلة لاجتاهات ودراسات وعلوم مختلفة ويعد علم النفس الرياضي واحد من العلوم الذي ترك الاثر الكبير في الحركة الرياضية الى جانب العلوم الاخرى .لذا فأن عملية اعداد اللاعب والاهتمام بالجانب النفسي لة تسير جنبا الى جنب مع الجوانب البدنية والمهارية والخططية لان " الاعداد النفسي احد الاعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلا عن عناصر التدريب الاخرى .

إن الانفعالات تلعب دورا بالغ الأثر في حياة الفرد وذلك لارتباطها بدوافعه وحاجاته وكذلك بأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها كما أن الانفعال Emotion سلوك او استجابة متكاملة للكائن الحي ذات صبغة وجدانية لها مظاهرها الفسيولوجية المتخلفة تؤدي إلى تغيرات في الجسم تشمل جميع الاجهزة (العظلي - الدموي - التنفسي والغدي).

كما توصل "اوكسندين Oxedine " إلى أن ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية يلائم الأداء الرياضي الذي يتطلب القوة العضلية والتحمل والسرعة بينما يعتبر معوقا للأداء الرياضي الذي يتطلب مهارات حركية معقدة والتوافق الحركي العام وان الدرجة المتوسطة من الاستثارة الانفعالية تلائم أغلب الواجبات الحركية.

الكلمات المفتاحية: الاستثارة الانفعالية - مستوى الانجاز - ناشئ السباحه

Emotional arousal and its relationship to the level of achievement among junior swimmers

**Hassan Sabry Abdel Wadud¹, ¹Ramy Amr Gad and
²Mohamed Gouda Qandil**

¹Department of Educational, Psychological and Social Sciences, Faculty of Physical
Education - Benha University

²Department of Swimming Theories and Applications, Faculty of Physical Education
– Benha University

Abstract:

Sports psychology is one of the sciences that has left a significant impact on the sports movement alongside other sciences. Therefore, the process of preparing the player and paying attention to his psychological aspect goes hand in hand with the physical, skill and tactical aspects because “psychological preparation is one of the pillars on which the training process is based, in addition to other training components

The development that occurs in various sports fields is only the result of research, studies and various sciences. Sports psychology is one of the sciences that left a great impact on the sports movement alongside other sciences. Therefore, the process of preparing the player and paying attention to his psychological aspect goes hand in hand with... The physical, skill and tactical aspects because “psychological preparation is one of the pillars on which the training process is based, as well as other training elements.”

Emotions play a very influential role in an individual’s life because they are linked to his motivations and needs, as well as to the various types of activities that he practices. Emotion is an integrated behavior or response of the organism with an emotional nature and has its own backward physiological manifestations that lead to changes in the body that include all systems (muscular, circulatory, and respiratory). and glandular).

Oxedine also concluded that a high degree of emotional arousal is appropriate for athletic performance, which requires muscular strength, endurance, and speed, while it is considered an impediment to athletic performance, which requires complex motor skills and general motor coordination, and that a moderate degree of emotional arousal is appropriate for most motor tasks.

Keywords: Emotional arousal - level of achievement - among swimmers

مقدمة ومشكلة البحث :

يعد علم النفس الرياضي واحد من العلوم الذي ترك الاثر الكبير في الحركة الرياضية الى جانب العلوم الاخرى , لذا فإن عملية اعداد اللاعب والاهتمام بالجانب النفسي له تسير جنباً الى جنب مع الجوانب البدنية والمهارية والخططية لان " الاعداد النفسي احد الاعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلا عن عناصر التدريب الاخرى "

ان ما يحصل من تطور في مختلف الميادين الرياضية ما هو الا حصيلة لاجتيازات ودراسات وعلوم مختلفة ويعد علم النفس الرياضي واحد من العلوم الذي ترك الاثر الكبير في الحركة الرياضية الى جانب العلوم الاخرى .لذا فإن عملية اعداد اللاعب والاهتمام بالجانب النفسي له تسير جنباً الى جنب مع الجوانب البدنية والمهارية والخططية لان " الاعداد النفسي احد الاعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلا عن عناصر التدريب الاخرى .

(١٢ : ٣٥)

ويشير "أسامة راتب" (١٩٩٧م) نقلاً عن مارتنز **Martens** " إلى أهمية دراسة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة الرياضية ويستخدم مصطلح الإثارة الانفعالية لهذا الغرض ويرى مصطلح التنشيط **Activation** وتعبئة الطاقة **Energy Mobilization** ويعني به نوع التنشيط العام للنواحي الفسيولوجية والنفسية . (٥ : ١٢)

كما توصل "اوكسندين **Oxedine** " إلى أن ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية يلائم الأداء الرياضي الذي يتطلب القوة العضلية والتحمل والسرعة بينما يعتبر معوقاً للأداء الرياضي الذي يتطلب مهارات حركية معقدة والتوافق الحركي العام وان الدرجة المتوسطة من الاستثارة الانفعالية تلائم أغلب الواجبات الحركية (١٠٩:١٨)

وهذا ما يؤكد "أسامة راتب" (١٩٩٧م) بأن الاستثارة الانفعالية المرتفعة يصاحبها زيادة درجة الشد العضلي ومن ثم فإن المهارة الحركية تتطلب عنصر السرعة تستفيد أكثر من درجة الاستثارة المرتفعة نظراً لأن الشد العضلي المصاحب للاستثارة يؤدي إلى نقص فترة الكمون للاستجابة ومن ثم يزيد السرعة وان الشد العضلي نفسه يؤثر سلباً على المهارة الحركية التي تتطلب درجة عالية من الدقة (٤:١٤١)

ويرت "سميت **Schmidit** (1988) " إن الاستثارة الانفعالية المنخفضة تعد مطلباً هاماً في المراحل الأولى بعملية التعليم المهاري بينما تعد الاستثارة الانفعالية مطالب للمراحل المتقدمة من الإتقان المهاري (١٥:٢٥٤)

ويذكر "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) أن المنافسة الرياضية تمثل مصدر خصب للعديد من المواقف الإنفعالية وهي بمثابة موقف اختباري تقويمي لقدرات الرياضي تحمل في طياتها العديد من مصادر الضغوط النفسية التي تؤثر سلبياً على الأداء الرياضي. (٦ : ١٧٩)

ويذكر أحمد محمد سمير (٢٠٠٤م) أن السباحة بأنها عملية التقدم في الماء عن طريق القوى المحركة الناتجة من خلال حركات الشد والدفع بالذراعين والركل بالرجلين، وتعرف المنافسة الرياضية بأنها موقف اختياري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب فردي وجماعي المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على منازل في لقاء تحكمه القواعد والقوانين الدولية ويمكن تعريف سباحة المنافسات بأنها سباحة مسافات محددة في أقل زمن ممكن بمعنى التغلب على الزمن في سباحة تلك المسافات التي تحددها القوانين والقواعد الدولية.. (١ : ٩)

فرياضة السباحة هي من الألعاب الرياضية التي تحتاج الى المهارات العقلية لتحقيق الانجاز الرياضي والوصول الى المستويات العليا وخاصة سباقات المسافات المتوسطة (٤٠٠ م . ٨٠٠ م . ١٥٠٠ م) والتي يحتاج فيها السباح الى تطبيق الخطط التي يضعها له المدرب ولا يمكن تنفيذها الا اذا توافرت هذه المهارات.

ويعتبر التنافس على تحطيم الأرقام القياسية في مختلف مسابقات السباحة من أهم الموضوعات التي تشغل أذهان العاملين بتدريب السباحة في أنحاء العالم، ويؤدي هذا الاهتمام المتزايد لتحطيم تلك الأرقام إلى استخدام أساليب البحث العلمي في تحليل الكثير من المشكلات التي تقف في سبيل تحقيق ذلك وإيجاد أنسب الحلول وصولاً لوضع النظريات العلمية في مجال التدريب للارتقاء بمستوى السباحين.

الإنجاز الرياضي هدف عام تسعى لتحقيقه جميع العلوم النظرية كعلم التدريب الرياضي والبايوميكانيك والتعلم الحركي وعلم النفس الرياضي ويعد الأخير من العلوم المهمة التي يمكن من خلاله تحسين الإنجاز وكذلك التنبؤ بمدى إمكانية تطور الإنجاز.

إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتحقيق الفوز لا تعد عملية سهلة المنال لأن المستوى الرياضي في معظم الأنشطة وصل إلى مستويات عالية من حيث (التكنيك، والتكتيك)، ومن بين هذه الألعاب لعبة السباحة التي شهدت تطوراً ملحوظاً في أغلب دول العالم حيث شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بالبحث والتقصي عن طرائق وأساليب جديدة في تدريب اللاعبين، ومن المواضيع المهمة والمتداولة في مجال علم النفس الرياضي والتي لها الأهمية الكبيرة في مدى تأثيرها على مستوى الرياضي هي الاستثارة الانفعالية التي تعتبر من المواضيع المهمة التي تؤثر سلباً أو إيجاباً على مستوى تطور اللعبة وتحقيق أفضل الإنجازات والنتائج، إذ أن الاستثارة الانفعالية

من العوامل الرئيسية ذات التأثير المباشر على مستوى أداء المدربين واللاعبين لكونها لا تسير على وتيرة واحدة بل نجدها عالية تارة ومنخفضة تارة أخرى لأسباب عديدة، ونستطيع القول بأن دراسة الاستثارة الانفعالية ومعرفة تأثيرها على المؤشرات الوظيفية من الأمور الهامة التي يجب على المدرب الإلمام بها ومن ثم إمكانية التنبؤ بمستواها بدلالة هذه المؤشرات الوظيفية .

كما ان الاعداد النفسي الجيد للاعب لة دور كبير في تحديد مستوى الاستعداد النفسي لة وتجاوز الحالات المختلفة التي يمر بها لذا فمن خلال عمل الباحث الميدانية كونه من العاملين فى مجال تدريب السباحة لاحظ إهمال المدربين بجوانب التدريب العقلى وإنخفاض مستوى الاستثارة الانفعالية عند ناشئ السباحة إلى جانب عدم وعى ناشئ السباحة بأهمية الاستثارة الانفعالية بمكوناتها وإهمال المدربين الاستفادة من الدور الكبير فى التدريب العقلى للحصول على أفضل إنجاز رياضى ممكن, كما أنه خلال المنافسات يتعرض اللاعب لدرجات مختلفة من الاستثارة الانفعالية وفي نفس الوقت يلاحظ حدوث تغيرات ملحوظة في مستوى الانجاز لديه ولجل ذلك دأب الباحث الى معرفة نوع العلاقة بين الاستثارة الانفعالية ومستوى الانجاز وهل تؤثر احدهما على الاخرى من اجل تجاوز الحالات السلبية التي واجاد المستوى المناسب من الاستثارة ومستوى الانجاز للاعب والفريق ككل والوصول الى مستوى الانجاز الجيد

ثالثاً : أهمية البحث :

تتمثل أهمية هذه الدراسة في أهميتها النظرية ، وأهميتها التطبيقية:-

أولاً : الأهمية النظرية:

- يري الباحث أن دراسة الاستثارة الانفعالية لها أهمية كبرى في جميع المجالات عامة وفي مجال علم النفس الرياضي خاصة وبخاصة في رياضة السباحة والبحث في متغيراتها وكيفية قياسها وقت حدوثها وعندما تسمح هذه القياسات بمقارنتها وارتباطها بالتكوينات النفسية الأخرى مثل دافعية الإنجاز فيعد هذا من الجوانب الهامة في مجال علم النفس الرياضي.

- فمن خلال إطلاع الباحث علي المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تمت في مجال الاستثارة الانفعالية لم يجد الباحث أي دراسة عربية تناولت بالبحث في الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بمستوى الإنجاز لناشئ السباحة علي حد علم الباحث. وهنا اقتصرنا هذه الدراسة علي بناء مقياس الاستثارة الانفعالية.

ثانياً : الأهمية التطبيقية:

– دراسة العلاقة بين الاستثارة الانفعالية ومستوى الانجاز بما يحقق أحد أهداف علم النفس الرياضي التطبيقي، ومعرفة مستوي كل منهما، وذلك بهدف تحسين مستوي ناشئ السباحة .
– الاحتفاظ بالمستوي المرتفع الذي يتم الوصول إليه مع الثبات علي ذلك المستوي في مواقف المنافسة الرياضية لناشئ السباحة .

رابعاً : هدف البحث :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بمستوى الانجاز لدى ناشئ السباحة من خلال:

– بناء مقياس للاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة .

خامساً: تساؤلات البحث :

من خلال عنوان البحث وهدفه يضع الباحث التساؤلات الآتية:-

– ما مستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي السباحة وفقاً لمستوى الانجاز ؟
– ما مستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي السباحة وفقاً لمتغير الجنس (لاعبين – لاعبات)؟

سادساً : مصطلحات البحث :

الاستثارة الانفعالية Emotional Arousal :

هي مجموعة من المواقف والحالات النفسية التي تظهر على اللاعب مصحوبة بانفعالات ناتجة عن متغيرات خارجية وداخلية يعبر عنها اللاعب من خلال شعوره الذاتي ويمكن الاستدلال عليها وفق اداة البحث المستخدمة" (١٠ : ١٠١)

الانجاز الرقمي في السباحة: (*)

هي قدرة الرياضي على تحقيق أفضل أداء فني ممكن في المسابقات والمنافسات الرسمية من خلال مؤشرات الرقمية والذي يعبر عنه يزمن الاداء الكلي للسباق .

الدراسات السابقة :

– دراسة فاطمة محمد إبراهيم (٢٠٢٢م) (١١) بعنوان "التوافق النفسي وعلاقتة بالاستثارة الانفعالية ومستوى الاداء المهارى عند أداء الامتحانات العملية لمقرر الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بنات ، وتهدف الدراسة الي التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي والاستثارة الانفعالية ومستوى الاداء المهارى عند أداء الامتحانات العملية لمقرر الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية

* تعريف إجرائي

الرياضية بنات ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، واشتملت عينة البحث علي ٣٨ طالبة ، وجاءت أهم النتائج توجد علاقة بين التوافق النفسى والاستثارة الانفعالية عند أداء الامتحانات العملية لمقرر الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بنات ، توجد علاقة بين التوافق النفسى ومستوى الاداء المهارى عند أداء الامتحانات العملية لمقرر الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بنات.

– دراسة رغدة محمد عصمت غانم (٢٠٢٢م) (٧) بعنوان " الإستثارة الإنفعالية وعلاقتها بالإتزان الإنفعالي أثناء المنافسة وأثرها علي مستوى الأداء المهاري للاعبي سلاح سيف المبارزة ، وتهدف الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين الإستثارة الإنفعالية والإتزان الإنفعالي وأثرها علي الأداء المهاري أثناء المنافسة لدي لاعبي سلاح سيف المبارزة ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، واشتملت عينة البحث علي (٥٠) لاعبا ، وجاءت أهم النتائج وجود ارتباط معنوي لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة عينة قيد البحث في عاملي الاستثارة الانفعالية والاتزان الانفعالي ، ظهور علاقة عكسية بين الاتزان الانفعالي والاستثارة الانفعالية ، ووجود علاقة طردية بين متغيرات الاداء المهاري (الهجوم – الهجوم المضاد – الدفاع والرد) وبين الأستثارة الانفعالية والاتزان الانفعالي للاعبي سلاح سيف المبارزة قيد البحث .

٠/3 إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحى وذلك لملائمته مع طبيعية البحث .

٢/٣ مجتمع وعينة البحث :

١/٢/٣ مجتمع البحث :

يتحدد مجتمع البحث في السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة المقيدون بالاتحاد المصري

للسباحة ، والمشاركين في بطولة القاهرة للسباحة ٥٠ متر حرة وبلغ عددهم (١٦٧٧) ناشئ.

٢/٢/٣ عينة البحث :

١/٢/٢/٣ العينة الاساسية للبحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من

السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة المقيدون بالاتحاد المصري للسباحة ، والمشاركين في بطولة

القاهرة للسباحة ٥٠ متر حرة ، وقد قام الباحث بحساب حجم العينة عن طريق معادلة ستيفن

ثامبسون لحساب اقل حجم للعينة والتي كانت نتيجته (٣١٣) ناشئ.

وقد حدد الباحث بعد الرجوع للسادة المشرفين بان يكون حجم العينة الاساسية للبحث (٣٢٠) ناشئ بما يمثل (١٩.٠٨٪) من تعداد مجتمع البحث ، علي ان لا يكونوا قد اشتركوا في التجربة الاستطلاعية.

<https://www.calculator.net/sample-size-calculator.html?type=1&cl=95&ci=5&pp=50&ps=1677&x=Calculate>

Calculator.net FINANCIAL FITNESS & HEALTH

home / math / sample size calculator

Sample Size Calculator

Find Out The Sample Size
This calculator computes the minimum number of necessary samples to meet the desired statistical constraints.

Result

Sample size: **313**

This means 313 or more measurements/surveys are needed to have a confidence level of 95% that the real value is within $\pm 5\%$ of the measured/surveyed value.

Confidence Level:

Margin of Error: %

Population Proportion: % Use 50% if not sure

Population Size: Leave blank if unlimited population size.

شكل (١) نتيجة حساب معادلة ستيفن ثامبسون لحساب اقل حجم للعينة

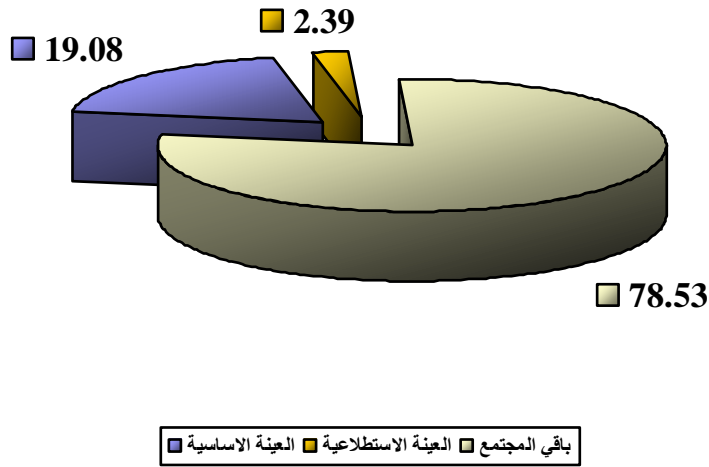
٢/٢/٢/٣ العينة الاستطلاعية :

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة المقيدون بالاتحاد المصري للسباحة ، والمشاركين في بطولة القاهرة للسباحة ٥٠ متر حرة ، وعددهم (٤٠) ناشئ بما يمثل (٢.٣٩٪) من تعداد مجتمع البحث.

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

عينة البحث			مجتمع البحث	
اجمالي العينة	العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية		
٣٦٠	٤٠	٣٢٠	١٦٧٧	العدد
٢١.٤٧	٢.٣٦	١٩.٠٨	١٠٠.٠٠	%



شكل (٢) عينة البحث الاساسية والاستطلاعية

٣/٢/٢/٣ تجانس عينة البحث الاساسية والاستطلاعية :

وقد قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية والبالغ عددهم (٣٦٠) ناشئ وذلك للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي وذلك في متغيرات النمو ، وذلك ما يوضحه جدول (٢)

جدول (٢)

التجانس لأفراد عينة البحث الأساسية

ن = ٣٦٠

المتغير	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	١١.٢١٩	١١	٠.٦٥٠	٠.٢٥١-
الطول	١٣٤.٦٢٢	١٣٥	٥.١٠٠	٠.٠٠٦-
الوزن	٣٢.٤٥٣	٣٢.٥٠٠	٤.٥٢١	٠.٩٣٩

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لأفراد عينة البحث الأساسية قد انحصر بين

(٣±) في متغيرات النمو ، مما يدل على اعتدالية وتجانس عينة البحث .

٣/٣ أدوات جمع البيانات:

- مقياس الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة " اعداد الباحث "

- مستوي الانجاز الرقمي لسباحة (٥٠) حرة .

١/٣/٣ خطوات إعداد مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة":

- فى ضوء أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس للتعرف على تأثير الاستثارة الانفعالية على مستوى الإنجاز لدى ناشئ السباحة مسترشداً بالخطوات التالية فى إعداده :-
- الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث .
 - تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس .
 - تحديد المفهوم الإجرائى للمحاور المقترحة .
 - عرض المحاور الإفتراضية على السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والسباحة والقياس والتقويم .
 - صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور .
 - عرض المقياس فى صورته الأولى على السادة الخبراء لإبداء الرأى .
 - صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والاضافة المقترحة من السادة الخبراء .
- ٢/٣/٣ صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بمقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة":**

صاغ الباحث عبارات مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" فى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص بالمقياس من خلال إطلاعهم على المراجع والدراسات السابقة وآراء الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس والقياس والتقويم, وقد راعى الباحث فى صياغة العبارات ما يلى :-

- أن تكتب بلغة واضحة وسليمة ومفهومة .
 - عدم إحياء العبارة بنوع الاستجابة .
 - أن تكون العبارات واضحة ومحددة , ولاتقبل أكثر من تفسير .
 - أن تتناسب العبارة مع الهدف الذى وضعت من أجله .
- ٣/٣/٣ عرض مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" فى صورته الاولى على السادة الخبراء للتحقق من صدق (المحتوى):**

قام الباحث بعرض الصورة الأولى لمقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" المكونة من (٣٨) عبارة على السادة المحكمين للتحقق من صدق المحتوى ، وفى ضوء آراء المحكمين تكونت صورة المقياس من (٣٠) ، توضح الجداول التالية نسبة آراء السادة الخبراء فى كل عبارة من عبارات المقياس .

جدول (٣)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول عبارات مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة"

ن=٥

م	العبارات	التكرار	%
١	ادائى اثناء التدريب افضل كثيرا من المنافسة	٥	١٠٠
٢	يضايقنى ان يشاهد ادائى اشخاص مهمون	٥	١٠٠
٣	اشعر بصعوبة النوم قبل المنافسة	٤	٨٠
٤	يقلقنى تفكير الاخرين فى مستوى ادائى	٤	٨٠
٥	يصعب على استعادة تركيزانتباهى اذا ارتكبت اخطاء اثناء المنافسة	٥	١٠٠
٦	يتشتت انتباهى اثناء المنافسة	٥	١٠٠
٧	اتبع نظاما معيناً عندما استعد للمنافسة	٣	٦٠
٨	ارتكب المزيد من الاخطاء عندما تزداد المنافسة	٤	٨٠
٩	اشعر بالخوف الشديد عند اقتراب موقف المنافسة	٥	١٠٠
١٠	اعاقب نفسي عندما ارتكب اخطاء بسيطة اثناء المنافسة	٣	٦٠
١١	نقد المدرب او الزملاء لى يعوق مقدرتى على تركيز الانتباه فى المباراة	٤	٨٠
١٢	اشعر بالخوف من عدم اداء ما فى استطاعتى فى المنافسة المهمة	٣	٦٠
١٣	اعانى بعض الاضطرابات فى المعدة اثناء التدريب وتزداد اثناء المنافسة	٥	١٠٠
١٤	يهمنى جدا الاداء باقصى طاقتى	٥	١٠٠
١٥	انا لاعب متمكن فى مواقف المنافسة الشديدة	٣	٦٠
١٦	استطيع اثناء الاحماء - وانتظار بداية المباراة - التركيز بشكل ايجابي فى المنافسة القادمة	٣	٦٠
١٧	احتفظ فى ذهنى بخطة السباق تفصيليا	٤	٨٠
١٨	اكون عصبيا ومهموما قبل المنافسات القادمة	٥	١٠٠
١٩	افتقد السيطرة على افكارى قبل المنافسة	٤	٨٠
٢٠	يسهل ارتكابى واثارى قبل المنافسة	٤	٨٠
٢١	احقق افضل اداء عندما اعرف بالتحديد المطلوب ادائه ومتى يتم لك ومع من	٣	٦٠
٢٢	يتحسن ادائى كلما ازادت صعوبة التحدى	٤	٨٠

٢٣	٥	١٠٠	احقق افضل اداء عندما اكون عصبيا وقلقا
٢٤	٥	١٠٠	احقق افضل اداء عندما اكون مسترخيا وهادئا
٢٥	٤	٨٠	اجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسيرالمنافسة على غير المخطط له
٢٦	٤	٨٠	استمتع بالمنافسة اكثر من التدريب
٢٧	٥	١٠٠	احقق افضل اداء عندما يشجعني مدربي وزملائي
٢٨	٣	٦٠	اضع اهدافا لادائي لكل تدريب
٢٩	٣	٦٠	اضع اهدافا لادائي لكل منافسة
٣٠	٥	١٠٠	اشعر بعد انتهاء المنافسة انه كان في الامكان الاداء بشكل افضل
٣١	٥	١٠٠	احرص على اثاره منافسى كلما امكننى ذلك
٣٢	٤	٨٠	اخش اصابتى اثناء الاداء
٣٣	٤	٨٠	اشعر بالحاجة الى دخول الحمام مرات عديدة قبل المنافسة
٣٤	٥	١٠٠	اشعر بالضعف والوهن قبل المباراة مباشرة
٣٥	٤	٨٠	احاول تجنب التفكير فى المنافسة القادمة لما يسببلى ذلك من عصبية زائدة
٣٦	٥	١٠٠	اشعر اننى لاستطيع تذكر اى شئ قبل المنافسة مباشرة
٣٧	٥	١٠٠	استمتع بالممارسة اكثر من المنافسة نظرا لانها اقل ضغطا للاداء
٣٨	٤	٨٠	تزداد عصبيتى كلما زاد عدد جمهور المشاهدين

يتضح من الجدول (٣) النسبة لآراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٦٠٪ - ١٠٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء ، وقد أرتضى الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء ، وبناءً عليه قام الباحث بحذف العبارات أرقام (٧ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٦ ، ٢١ ، ٢٨ ، ٢٩) ، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضاها الباحث (٣٠) عبارة.

٤/٣/٣ ميزان تقدير الدرجات:

قام الباحث بعرض ميزان تقدير الدرجات المقترحة لمقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" على السادة المحكمين ، يوضح الجداول التالية نسبة آراء السادة الخبراء فى ميزان تقدير الدرجات المقترحة للمقياس.

جدول (٤)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول ميزان تقدير الدرجات المقترحة لمقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة"

ن=٥

التكرار	م	ميزان تقدير الدرجات
٤	٨٠ %	ثلاثي "نعم - أحياناً - لا"
١	٢٠ %	رباعي "دائماً - أحياناً - نادراً - أبداً"
صفر	صفر	خماسي "دائماً - كثيراً - أحياناً - قليلاً - أبداً"

يتضح من الجدول (٤) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في ميزان تقدير الدرجات المقترحة لمقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة"، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (صفر % - ٨٠ %) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضى الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠ %) من مجموع آراء السادة الخبراء، وبناءً عليه قام الباحث بوضع ميزان تقدير الدرجات المقترحة لمقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" ثلاثي "نعم - أحياناً - لا" ويتم توزيع الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبي .

٥/٣/٣ مستويات مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة":

قام الباحث بعرض مستويات مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" المقترحة على السادة المحكمين ، وقد وافق عليها السادة الخبراء ويوضح الجداول التالية مستويات المقياس المقترحة.

جدول (٥)

مستويات مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة"

مستويات المقياس	من	الي
منخفض	٣٠	٤٩
متوسط	٥٠	٧٠
مرتفع	٧١	٩٠

٤/٣ الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة الاستطلاعية على "العينة الاستطلاعية" والتي يمثلها (٤٠) ناشئ من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة المقيدون بالاتحاد المصري للسباحة ، والمشاركين في بطولة القاهرة للسباحة ٥٠ متر حرة حيث تم التطبيق فى الفترة من ٢٠٢٤/٢/١٠ حتى ٢٠٢٤ /٢/٢٤ وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على الآتى :

- مدى فهم عينة البحث للعبارات التى يتضمنها المقياس "قيد البحث" .
 - التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافيها.
 - تحديد ما تستغرقه الدراسة الاساسية من وقت.
 - حساب المعاملات العلمية للمقياس "قيد البحث".
- وقد اسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عما يلى :
- فهم عينة البحث للعبارات التى يتضمنها المقياس حيث لم يبدر من أى منهم الاستفسار عن أى عبارة من عبارات المقياس .

٥/٣ المعاملات العلمية لمقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة":

١/٥/٣ صدق مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة":

قام الباحث بحساب معامل الصدق لمقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" عن طريق كلا من صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلى وصدق التمايز.

١/١/٥/٣ صدق المحكمين :

تم إيجاد صدق المحكمين بعرض مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" على السادة المحكمين وطلب الباحث منهم إبداء الرأي حول مناسبة المحاور لموضوع البحث وكذلك مناسبة العبارات لكل محور من المحاور المذكورة مسبقاً ، ولقد حدد الباحث نسبة مئوية قدرها (٨٠٪) لقبول المحور أو العبارة ، وبناءً على آراء المحكمين قد احتوى المقياس على (٣٠) عبارة ، واعتبر الباحث نسبة اتفاق المحكمين على محاور وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

٢/١/٥/٣ صدق (الاتساق الداخلى):

قام الباحث بحساب صدق مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق الاتساق الداخلى ، حيث قام الباحث بحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمقياس ، وذلك بعد تطبيق المقياس علي عينة عينة قوامها (٤٠) ناشئ من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة المقيدون بالاتحاد المصري للسباحة ، والمشاركين في بطولة القاهرة للسباحة ٥٠ متر حرة والجداول التالية توضح ذلك.

جدول (٦)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة"

ن = ٤٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	ادائى اثناء التدريب افضل كثيرا من المنافسة	*٠,٦٤٨
٢	يضايقنى ان يشاهد ادائى اشخاص مهمون	*٠,٦٦٢
٣	اشعر بصعوبة النوم قبل المنافسة	*٠,٥٩٢
٤	يقلقنى تفكير الاخرين فى مستوى ادائى	*٠,٦١٢
٥	يصعب على استعادة تركيزانتباهى اذا ارتكبت اخطاء اثناء المنافسة	*٠,٥١٨
٦	يتشتت انتباهى اثناء المنافسة	*٠,٧٧٥
٧	ارتكب المزيد من الاخطاء عندما تزداد المنافسة	*٠,٦٣٩
٨	اشعر بالخوف الشديد عند اقتراب موقف المنافسة	*٠,٥٣٩
٩	نقد المدرب او الزملاء لى يعوق مقدرتى على تركيز الانتباه فى المباراة	*٠,٦١١
١٠	اعانى بعض الاضطرابات فى المعدة اثناء التدريب وتزداد اثناء المنافسة	*٠,٧٨١
١١	يهمنى جدا الاداء باقصى طاقتى	*٠,٥١٤
١٢	احتفظ فى ذهنى بخطة السباق تفصيليا	*٠,٥٢٧
١٣	اكون عصبيا ومهموما قبل المنافسات القادمة	*٠,٥٦٨
١٤	افتقد السيطرة على افكارى قبل المنافسة	*٠,٦٢٢
١٥	يسهل ارتكابى واثارى قبل المنافسة	*٠,٦٥١
١٦	يتحسن ادائى كلما ازادت صعوبة التحدى	*٠,٦٧٣
١٧	احقق افضل اداء عندما اكون عصبيا وقلقا	*٠,٦٨٣
١٨	احقق افضل اداء عندما اكون مسترخيا وهادئا	*٠,٦٤٧
١٩	اجد صعوبة فى تركيز الانتباه عندما تسيرالمنافسةعلى غير المخطط له	*٠,٦٤٧
٢٠	استمتع بالمنافسة اكثر من التدريب	*٠,٥٩٥
٢١	احقق افضل اداء عندما يشجعنى مدربى وزملائى	*٠,٦٠٤

٢٢	اشعر بعد انتهاء المنافسة انه كان فى الامكان الاداء بشكل افضل	*٠,٥٩٠
٢٣	احرص على اثاره منافسى كلما امكننى ذلك	*٠,٦٣١
٢٤	اخش اصابتى اثناء الاداء	*٠,٨٤٣
٢٥	اشعر بالحاجة الى دخول الحمام مرات عديدة قبل المنافسة	*٠,٥٨٩
٢٦	اشعر بالضعف والوهن قبل المباراة مباشرة	*٠,٥٦٧
٢٧	احاول تجنب التفكير فى المنافسة القادمة لما يسببلى ذلك من عصبية زائدة	*٠,٥١٠
٢٨	اشعر اننى لاسطيع تذكر اى شئ قبل المنافسة مباشرة	*٠,٥٣١
٢٩	استمتع بالممارسة اكثر من المنافسة نظرا لانها اقل ضغطا للاداء	*٠,٦٠٤
٣٠	ترداد عصبيتى كلما زاد عدد جمهور المشاهدين	*٠,٥٧١

*قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٣٨) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٣٠٤)

يوضح الجدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية لمقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٥١٠ - ٠.٨٤٣). ومن هنا نستطيع أن نحكم علي المقياس بأنه متنسق داخلياً وبالتالي صادق في قياس ما صمم من أجله.

٣/١/٥/٣ صدق التمايز :

كما تم حساب صدق مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق التمايز علي العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٤٠) ناشئ من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة المقيدون بالاتحاد المصري للسباحة ، والمشاركين في بطولة القاهرة للسباحة ٥٠ متر حرة ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى باستخدام اختبار "ت" T.Test ، وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم علي المقياس لتحديد ٢٧٪ العليا وكذلك ٢٧٪ الدنيا بهدف التمييز بين اللاعبين المتميزين في المجموعة العليا وغير المتميزين في المجموعة الدنيا ، حيث كان عدد كل مجموعة (١١) ناشئ ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين متوسط درجات الربع (الأعلى والأدنى) علي مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة"

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسط درجات الرُّبيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة"

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	الرُّبيع الأدنى		الرُّبيع الأعلى		المقياس
			ن = ٢ = ١١		ن = ١ = ١١		
			ع±	/س	ع±	/س	
٠.٠٠٠	*٤١.٧٢٨	٣٥.٥٤٥	١.٥٥٥	٤٥.٢٧٣	٢.٥٣٩	٨٠.٨١٨	الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٠) مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠٨٦)

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين مجموعة (الرُّبيع الأعلى ، الرُّبيع الأدنى) ولصالح مجموعة الرُّبيع الأعلى في مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" قيد البحث ، مما يدل على صدق المقياس.

ومما سبق يمكننا الحكم علي المقياس بأنه صادق

٢/٥/٣ ثبات مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة":

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" وعباراته عددها (٣٠) عبارة باستخدام طريقتين هما طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان وبراون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية ، وكذلك إيجاد الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha .

١/٢/٥/٣ ثبات (التجزئة النصفية) لمقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة":

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات عبارات مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" وعددها (٣٠) عبارة باستخدام طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة بلغ قوامها (٤٠) ناشئ من السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة المقيدون بالاتحاد المصري للسباحة ، والمشاركين في بطولة القاهرة للسباحة ٥٠ متر حرة علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان وبراون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية ، حيث أخذت درجات عينة البحث في العبارات الفردية مجموعة ، وأخذت العبارات الزوجية مجموعة ، وتم إجراء معادلة سبيرمان وبراون لحساب معامل الارتباط (ثبات المقياس) بين النصفين.

جدول (٨)

ثبات التجزئة النصفية للمقياس

ن = ٤٠

معامل الارتباط	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المقياس
	ع±	/س	ع±	/س	
*٠.٩٠٧	٨.١٠٩	٣٠.٢٠٠	٧.٧٦٨	٣٠.٢٥٠	الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة

قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٣٠٤)

يتضح من الجدول (٨) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين مجموع درجات العبارات الفردية ومجموع درجات العبارات الزوجية وقد بلغ معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصفية (٠.٩٠٧) مما يدل على ثبات مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة".
٢/٢/٥/٣ الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha لمقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة":

وقد كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ لعبارات مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" والتي عددها (٣٠) عبارة هو (٠.٩٤٤٠)

جدول (٩)

معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" في حالة حذف عبارة

ن = ٤٠

م	العبارات	معامل ألفا
١	ادائى اثناء التدريب افضل كثيرا من المنافسة	*٠.٩٤١٨
٢	يضايقنى ان يشاهد ادائى اشخاص مهمون	*٠.٩٤١٧
٣	اشعر بصعوبة النوم قبل المنافسة	*٠.٩٤٢٥
٤	يقلقنى تفكير الاخرين فى مستوى ادائى	*٠.٩٤٢٢
٥	يصعب على استعادة تركيزانتباهى اذا ارتكبت اخطاء اثناء المنافسة	*٠.٩٤٣٢
٦	يتشتت انتباهى اثناء المنافسة	*٠.٩٤٠٤
٧	ارتكب المزيد من الاخطاء عندما تزداد المنافسة	*٠.٩٤٢٠

* ٠.٩٤٣٠	اشعر بالخوف الشديد عند اقتراب موقف المنافسة	٨
* ٠.٩٤٢٢	نقد المدرب او الزملاء لى يعوق مقدرتى على تركيز الانتباه فى المباراة	٩
* ٠.٩٤٠٤	اعانى بعض الاضطرابات فى المعدة اثناء التدريب وتزداد اثناء المنافسة	١٠
* ٠.٩٤٣٢	يهمنى جدا الاداء باقصى طاقتى	١١
* ٠.٩٤٣١	احتفظ فى ذهنى بخطة السباق تفصيليا	١٢
* ٠.٩٤٢٧	اكون عصبيا ومهموما قبل المنافسات القادمة	١٣
* ٠.٩٤٢١	افتقد السيطرة على افكارى قبل المنافسة	١٤
* ٠.٩٤١٨	يسهل ارتكابى واثارى قبل المنافسة	١٥
* ٠.٩٤١٦	يتحسن ادائى كلما ازدادت صعوبة التحدى	١٦
* ٠.٩٤١٤	احقق افضل اداء عندما اكون عصبيا وقلقا	١٧
* ٠.٩٤١٩	احقق افضل اداء عندما اكون مسترخيا وهادئا	١٨
* ٠.٩٤١٩	اجد صعوبة فى تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على غير المخطط له	١٩
* ٠.٩٤٢٤	استمتع بالمنافسة اكثر من التدريب	٢٠
* ٠.٩٤٢٣	احقق افضل اداء عندما يشجعنى مدربى وزملاى	٢١
* ٠.٩٤٢٤	اشعر بعد انتهاء المنافسة انه كان فى الامكان الاداء بشكل افضل	٢٢
* ٠.٩٤٢٠	احرص على اثاره منافسى كلما امكنى ذلك	٢٣
* ٠.٩٣٩٦	اخش اصابتى اثناء الاداء	٢٤
* ٠.٩٤٢٦	اشعر بالحاجة الى دخول الحمام مرات عديدة قبل المنافسة	٢٥
* ٠.٩٤٢٦	اشعر بالضعف والوهن قبل المباراة مباشرة	٢٦
* ٠.٩٤٣٥	احاول تجنب التفكير فى المنافسة القادمة لما يسببلى ذلك من عصبية زائدة	٢٧
* ٠.٩٤٣١	اشعر اننى لاسطيع تذكر اى شىء قبل المنافسة مباشرة	٢٨
* ٠.٩٤٢٣	استمتع بالممارسة اكثر من المنافسة نظرا لانها اقل ضغطا للاداء	٢٩
* ٠.٩٤٢٨	تزداد عصبيتى كلما زاد عدد جمهور المشاهدين	٣٠

*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٩٤٤٠)

ويتضح من جدول (٩) معامل ألفا كرونباخ لعبارات مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" في حالة حذف العبارة من عبارات المقياس ، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ للعبارات ما بين (٠.٩٣٩٦ - ٠.٩٤٣٥) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمقياس والتي كانت (٠.٩٤٤٠) ، مما يدل علي ثبات عبارات المقياس ، ومن هنا نستطيع أن نحكم علي المقياس بأنه متسق داخلياً وبالتالي ثبات.

٦/٣ خطوات تطبيق البحث :

١/٦/٣ المسح المرجعي:

قام الباحث بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت مجالات الاختبارات والمقاييس ، وعلم النفس ، وعلم النفس الرياضي ، والسباحة وذلك في الفترة من (الأحد) إلي (الأحد).

٢/٦/٣ استطلاع رأي الخبراء:

قام الباحث باستطلاع رأي السادة الخبراء وعددهم (٥) خبير وذلك في مدي مناسبة صياغة ووضوح العبارات، مدي مناسبة ، كفاية العبارات للتعبير عن المقياس ، وذلك في الفترة من (الثلاثاء ٢٣ / ٨ / ٢٠٢٤) إلي (الخميس ٩ / ١ / ٢٠٢٤).

٣/٦/٣ التجربة الإستطلاعية:

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من صدق، ثبات ادوات البحث ، وذلك علي العينة الإستطلاعية والتي قوامها (٤٠) ناشئ من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة المقيدين بالاتحاد المصري للسباحة ، والمشاركين في بطولة القاهرة للسباحة ٥٠ متر حرة ، وقد تم إختيارهم من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الاساسية ، وذلك في الفترة من (السبت ٨ / ٢ / ٢٠٢٤) إلي (السبت ٢٤ / ٢ / ٢٠٢٤).

٤/٦/٣ التجربة الأساسية :

تم إجراء التجربة الأساسية علي عينة البحث الأساسية والتي قوامها (٣٢٠) ناشئ من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة المقيدين بالاتحاد المصري للسباحة ، والمشاركين في بطولة القاهرة للسباحة ٥٠ متر حرة ، علي أن لا يكونوا قد إشتراكوا في التجربة الإستطلاعية ، وذلك في الفترة من (الأحد ١ / ٢ / ٢٠٢٤) إلي (الخميس ٤ / ٢ / ٢٠٢٤).

٧/٣ المُعالجة الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمُعالجة البيانات إحصائياً واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .
- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- اختبار "ت" "T.Test"
- مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation (person) coefficient .
- معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha

– اختبار كا ٢ لحساب دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث Chi-Square.

– تحليل التباين "ف" anova way one

– إختبار أقل فرق معنوى (D.S.L)

٠/٤ عرض ومناقشة النتائج :

١/٤ عرض ومناقشة نتائج التساؤل الاول :

١/١/٤ عرض نتائج التساؤل الاول :

ما مستوي الاستثارة الانفعالية لدى السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة ؟

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحث التوصل للتوصيف الإحصائي لعينة البحث من السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة المقيدين بالاتحاد المصري للسباحة ، والمشاركين في بطولة القاهرة للسباحة ٥٠ متر حرة للوقوف علي وصف لدرجاتهم علي مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" ، ثم التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجاباتهم بإستخدام إختبار (كا ٢) لكل عبارة من عبارات مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة".
١/١/١/٤ التوصيف الإحصائي لدرجات مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" لعينة البحث:

جدول (١٠)

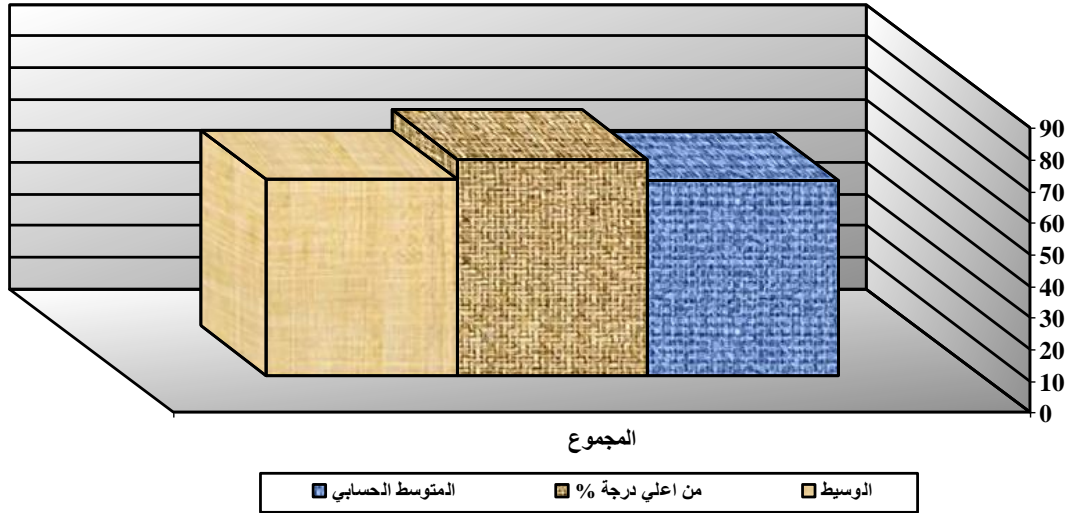
التوصيف الإحصائي لدرجات مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" لعينة البحث

ن=٣٢٠

المحاور	عدد العبارات	اعلي درجة	المتوسط الحسابي	% من اعلي درجة	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	اقل قيمة	اعلي قيمة
المجموع	٣٠	٩٠	٦١.٥٨٨	٪٦٨.٤٣	٦٢	٩.٠٩٦	٠.٤٦٤-	٤٤	٧٧

يتضح من جدول (١٠) التوصيف الإحصائي لدرجات مقياس " الاستثارة الانفعالية لدى

ناشئ السباحة " لدى السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة



شكل (٣) متوسط العينة والنسبة المئوية من اعلي درجة للمقياس والوسيط

٢/١/١/٤ النتائج المتعلقة باستجابات عينة البحث علي مقياس " الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة ":

ولتحليل نتائج مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المقياس والبالغ عددها (٣٠) عبارة لعينة البحث من السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (١١)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة"

ن=٣٢٠

الترتيب	كـ	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		الي حدأ ما		نعم		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
١	١٩٨.٤٠	٨٦.٦٧	٨٣٢	١٠.٠٠	٣٢	٢٠.٠٠	٦٤	٧٠.٠٠	٢٢٤	ادائى اثناء التدريب افضل كثيرا من المنافسة	١
٦	٤٠.٦٨	٧٥.٦٣	٧٢٦	٢٣.١٣	٧٤	٢٦.٨٨	٨٦	٥٠.٠٠	١٦٠	يضايقنى ان يشاهد ادائى اشخاص مهمون	٢
١٢	٨.٢٨	٧١.٠٤	٦٨٢	٢٦.٨٨	٨٦	٣٣.١٣	١٠٦	٤٠.٠٠	١٢٨	اشعر بصعوبة النوم قبل المنافسة	٣
١٩	٦.٤٠	٦٦.٦٧	٦٤٠	٣٠.٠٠	٩٦	٤٠.٠٠	١٢٨	٣٠.٠٠	٩٦	يقلقنى تفكير الاخرين فى مستوى ادائى	٤
٧	٣٠.٤٠	٧٥.٠٠	٧٢٠	٢٠.٠٠	٦٤	٣٥.٠٠	١١٢	٤٥.٠٠	١٤٤	يصعب على استعادة تركيزانتباهى اذا ارتكبت اخطاء اثناء المنافسة	٥
١٨	١٠.٦٨	٦٧.٢٩	٦٤٦	٢٨.١٣	٩٠	٤١.٨٨	١٣٤	٣٠.٠٠	٩٦	ينتشتت انتباهى اثناء المنافسة	٦
٨	٢٧.٤٨	٧٤.٣٨	٧١٤	٢٠.٠٠	٦٤	٣٦.٨٨	١١٨	٤٣.١٣	١٣٨	ارتكب المزيد من الاخطاء عندما تزداد المنافسة	٧
١٥	٦.٤٨	٧٠.٢١	٦٧٤	٢٩.٣٨	٩٤	٣٠.٦٣	٩٨	٤٠.٠٠	١٢٨	اشعر بالخوف الشديد عند اقتراب موقف المنافسة	٨
١٣	١٠.٠٨	٧٠.٦٣	٦٧٨	٢٥.٠٠	٨٠	٣٨.١٣	١٢٢	٣٦.٨٨	١١٨	نقد المدرب او الزملاء لى يعوق مقدرتى على تركيز الانتباه فى المباراة	٩
٥	٣٧.٢١	٧٥.٩٤	٧٢٩	١٩.٠٦	٦١	٣٤.٠٦	١٠٩	٤٦.٨٨	١٥٠	اعانى بعض الاضطرابات فى المعدة اثناء التدريب وتزداد اثناء المنافسة	١٠

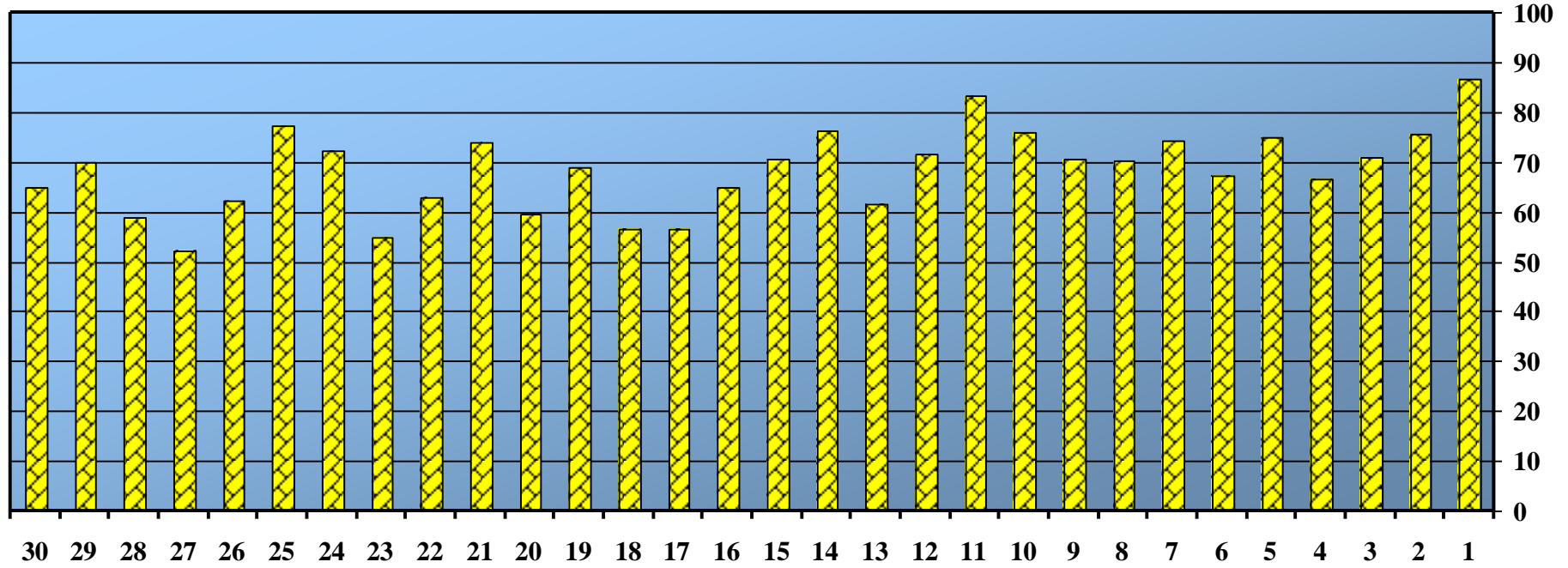
٢	١٢٠.٣١	٨٣.٣٣	٨٠٠	٩٠.٦	٢٩	٣١.٨٨	١٠.٢	٥٩.٠٦	١٨٩	١١	يهمنى جدا الاداء باقصى طاقتى
١١	١٠.٢٣	٧١.٤٦	٦٨٦	٢٦.٨٨	٨٦	٣١.٨٨	١٠.٢	٤١.٢٥	١٣٢	١٢	احتفظ فى ذهنى بخطة السباق تفصيليا
٢٤	١٢.٠٨	٦١.٥٦	٥٩١	٤٢.١٩	١٣٥	٣٠.٩٤	٩٩	٢٦.٨٨	٨٦	١٣	اكون عصبيا ومهموما قبل المنافسات القادمة
٤	٤٠.٠٨	٧٦.٢٥	٧٣٢	١٨.١٣	٥٨	٣٥.٠٠	١١٢	٤٦.٨٨	١٥٠	١٤	افتقد السيطرة على افكارى قبل المنافسة
١٤	٦.٤٩	٧٠.٥٢	٦٧٧	٢٧.١٩	٨٧	٣٤.٠٦	١٠.٩	٣٨.٧٥	١٢٤	١٥	يسهل ارتكابى واثراتى قبل المنافسة
٢٠	٢٠.٨٠	٦٥.٠٠	٦٢٤	٣٠.٠٠	٩٦	٤٥.٠٠	١٤٤	٢٥.٠٠	٨٠	١٦	يتحسن ادائى كلما ازادت صعوبة التحدى
٢٧	٤٣.٥١	٥٦.٦٧	٥٤٤	٤٩.٠٦	١٥٧	٣١.٨٨	١٠.٢	١٩.٠٦	٦١	١٧	احقق افضل اداء عندما اكون عصبيا وقلقا
٢٨	٤٥.٠٣	٥٦.٤٦	٥٤٢	٤٨.٧٥	١٥٦	٣٣.١٣	١٠.٦	١٨.١٣	٥٨	١٨	احقق افضل اداء عندما اكون مسترخيا وهادئا
١٧	٦.٧٨	٦٨.٧٥	٦٦٠	٣٣.١٣	١٠.٦	٢٧.٥٠	٨٨	٣٩.٣٨	١٢٦	١٩	اجد صعوبة فى تركيز الانتباه عندما تسيرالمنافسةعلى غير المخطط له
٢٥	٢٢.٠٨	٥٩.٥٨	٥٧٢	٤٣.١٣	١٣٨	٣٥.٠٠	١١٢	٢١.٨٨	٧٠	٢٠	استمتع بالمنافسة اكثر من التدريب
٩	٢٦.٨٨	٧٣.٩٦	٧١٠	٢٥.٠٠	٨٠	٢٨.١٣	٩٠	٤٦.٨٨	١٥٠	٢١	احقق افضل اداء عندما يشجعنى مدربى وزملائى
٢٢	٦.٨٧	٦٢.٨١	٦٠٣	٤٠.٠٠	١٢٨	٣١.٥٦	١٠.١	٢٨.٤٤	٩١	٢٢	اشعر بعد انتهاء المنافسة انه كان فى الامكان الادء بشكل افضل
٢٩	٥٩.٢٠	٥٥.٠٠	٥٢٨	٥٠.٠٠	١٦٠	٣٥.٠٠	١١٢	١٥.٠٠	٤٨	٢٣	احرص على اثارة منافسى كلما امكنتى ذلك
١٠	١٣.٦٨	٧٢.٢٩	٦٩٤	٢٥.٠٠	٨٠	٣٣.١٣	١٠.٦	٤١.٨٨	١٣٤	٢٤	اخش اصابتى اثناء الاداء
٣	٦٧.٦٨	٧٧.٢٩	٧٤٢	٢٣.١٣	٧٤	٢١.٨٨	٧٠	٥٥.٠٠	١٧٦	٢٥	اشعر بالحاجة الى دخول الحمام مرات عديدة قبل المنافسة
٢٣	٢٣.٢٨	٦٢.٢٩	٥٩٨	٤٥.٠٠	١٤٤	٢٣.١٣	٧٤	٣١.٨٨	١٠.٢	٢٦	اشعر بالضعف والوهن قبل المباراة مباشرة
٣٠	٩٥.٢٨	٥٢.٢٩	٥٠.٢	٥٨.١٣	١٨٦	٢٦.٨٨	٨٦	١٥.٠٠	٤٨	٢٧	احاول تجنب التفكير فى المنافسة القادمة لما يسببلى ذلك من عصبية زائدة
٢٦	٢٦.٠٧	٥٨.٩٦	٥٦٦	٤٤.٠٦	١٤١	٣٥.٠٠	١١٢	٢٠.٩٤	٦٧	٢٨	اشعر اننى لاسطيع تذكر اى شئ قبل المنافسة مباشرة

٢٩	استمتع بالممارسة اكثر من المنافسة نظرا لانها اقل ضغطا للاداء	١٢٨	٤٠.٠٠٠	٩٦	٣٠.٠٠٠	٩٦	٣٠.٠٠٠	٦٧٢	٧٠.٠٠٠	٦.٤٠	١٦
٣٠	تزداد عصبيتي كلما زاد عدد جمهور المشاهدين	١١٢	٣٥.٠٠٠	٨٠	٢٥.٠٠٠	١٢٨	٤٠.٠٠٠	٦٢٤	٦٥.٠٠٠	١١.٢٠	٢٠

*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)

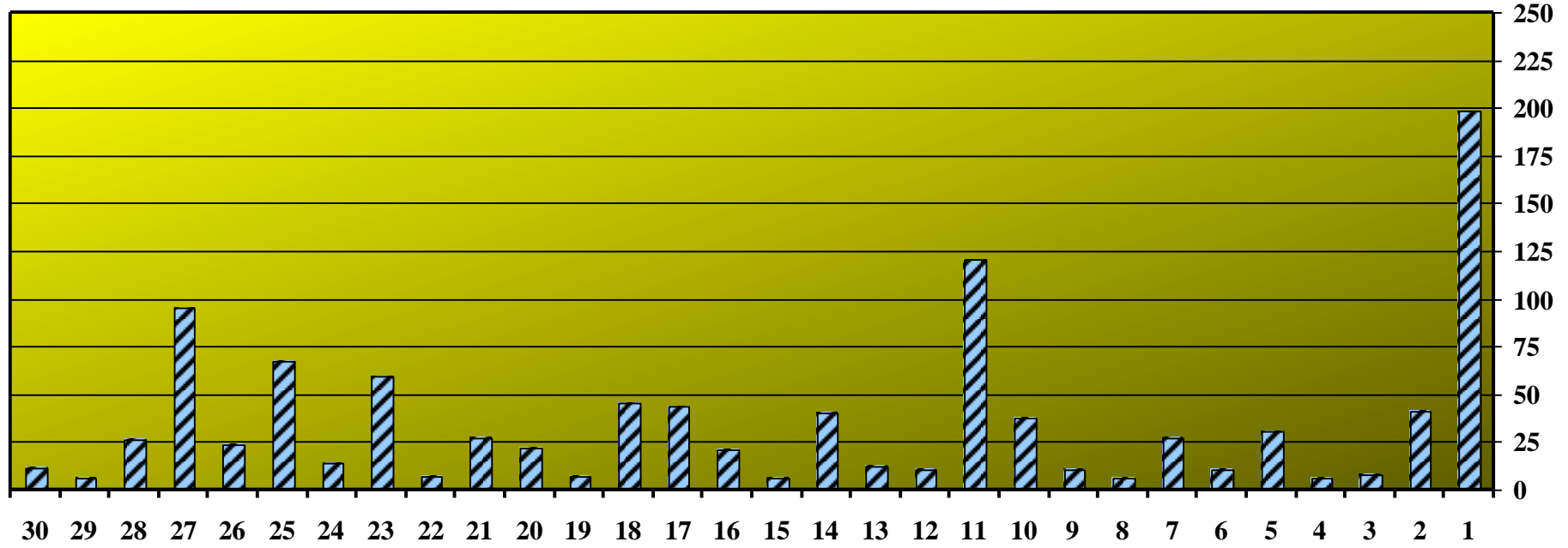
يتضح من جدول (١١) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (١٥.٠٠٪ - ٧٠.٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (٩.٠٦٪ - ٥٨.١٣٪) .

كما يتضح من جدول (١١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين (٦.٤٠ - ١٩٨.٤٠) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) . ويوضح الجدول (١١) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٥٢.٢٩ - ٨٦.٦٧) .



شكل (٤)

"الوزن النسبي" لكل عبارة من عبارات مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة"



شكل (٥)

٢١٥ المحسوبة لكل عبارة من عبارات مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة"

هل توجد فروق في مستوى الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة لدى السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة تبعاً لمتغير مستويات الاستثارة الانفعالية ؟

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحث التوصل للتوصيف الإحصائي لعينة البحث من السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة المقيدين بالاتحاد المصري للسباحة ، والمشاركين في بطولة القاهرة للسباحة ٥٠ متر حرة للوقوف علي وصف لدرجات عينة البحث في زمن سباحة ٥٠ م حرة ، ثم التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات شرائح عينة البحث وفقاً لمتغير مستويات الاستثارة الانفعالية باستخدام تحليل التباين الاحادي الطرف "ف" "One-Way ANOVA" ، ثم حساب إتجاه دلالة الفروق باستخدام إختبار أقل فرق معنوي (L . S . D) في حالة وجود قيمة "ف" دالة بين السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة المقيدين بالاتحاد المصري للسباحة ، والمشاركين في بطولة القاهرة للسباحة ٥٠ متر حرة في مستوى الانجاز تبعاً لمتغير مستويات الاستثارة الانفعالية.

جدول (١٢)

التوصيف الإحصائي لزمن مستوى الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة لدى السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة المشاركين في بطولة القاهرة للسباحة وفقاً لمتغير مستويات الاستثارة الانفعالية

مستويات الاستثارة الانفعالية	ن	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	اقل قيمة	اكبر قيمة
منخفض الاستثارة	٦٣	٥١.٢٦	٥١.٣٠	٠.٦١٩	٠.٧٠٤	٣٨.٥١	٦٨.٤١
متوسط الاستثارة	١٩٥	٤٠.٦٢	٤٠.٤٨	٤.٦٣٨	٠.١٩٤-	٣٠.٥٥	٥١.٧٢
مرتفع الاستثارة	٦٢	٣٤.٧٣	٣٣.٨٥	٣.٩٤٨	١.٢٥٧	٢٩.٩٧	٤٥.٩٦

يتضح من جدول (١٢) التوصيف الإحصائي لمستوي الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة لدى السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة وفقاً لمتغير مستويات الاستثارة الانفعالية وذلك إعداداً لإجراء تحليل التباين بين متوسط زمن سباحة ٥٠ م حرة للسباحين الناشئين بمحافظة القاهرة عينة البحث وفقاً لمتغير مستويات الاستثارة الانفعالية.

جدول (١٣)

تحليل التباين بين متوسط زمن سباحة ٥٠ م حرة لدى السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة وفقاً لمتغير مستويات الاستثارة الانفعالية

المتغيرات	المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "	مستوي الدلالة
زمن سباحة ٥٠ م حرة	التباين بين المجموعات	٢	٨٩٩١.٧٨٤	٤٤٩٥.٨٩٢	*١٨١.٧٧٥	٠.٠٠٠
	التباين داخل المجموعات	٣١٧	٧٨٤٠.٤٥٠	٢٤.٧٣٣		
	المجموع الكلي	٣١٩	١٦٨٣٢.٢٣٣			

*قيمة " ف " الجدولية عند درجة حرية (٢ ، ٣١٧) ، مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٣.٠٤٠)

يتضح من جدول (١٣) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط زمن سباحة ٥٠ م حرة لدي السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة وفقاً لمتغير مستويات الاستثارة الانفعالية.

جدول (١٤)

تحديد إتجاه دلالة الفروق بين متوسط زمن سباحة ٥٠ م حرة لدي السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة وفقاً لمتغير مستويات الاستثارة الانفعالية

باستخدام إختبار أقل فرق معنوي (L . S . D)

المتغيرات	مستويات الاستثارة الانفعالية	ن	المتوسط	منخفض الاستثارة	متوسط الاستثارة	مرتفع الاستثارة
زمن سباحة ٥٠ م حرة	منخفض الاستثارة	٦٣	٥١.٢٥٧		↑*٥.٨٩٣	↑*١٦.٥٣١
	متوسط الاستثارة	١٩٥	٤٠.٦٢٠		↑*١٠.٦٣٧
	مرتفع الاستثارة	٩٢	٣٤.٧٢٧	

*قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (٣١٧) ، مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٩٦٠)

يتضح من جدول (١٤) إتجاه فرق الدالة الإحصائية بين متوسط زمن سباحة ٥٠ م حرة لدي السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة وفقاً لمتغير مستويات الاستثارة الانفعالية والتي كانت قيمة "ف" تحليل التباين لها ذات دلالة إحصائية ، وقد جاءت تلك الفروق علي النحو التالى:-

توجد فروق دالة احصائياً بين:

- بين متوسطي زمن سباحة ٥٠ م حرة للسباحين ذوي مستوي الاستثارة الانفعالية (منخفض ، متوسط) لصالح (متوسط).

- بين متوسطي زمن سباحة ٥٠ م حرة للسباحين ذوي مستوي الاستثارة الانفعالية (منخفض ، مرتفع) لصالح (مرتفع).

- بين متوسطي زمن سباحة ٥٠ م حرة للسباحين ذوي مستوي الاستثارة الانفعالية (متوسط ، مرتفع) لصالح (مرتفع).

هل توجد فروق في مستوى الاستثارة الانفعالية لدي السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة تبعاً لمتغير مستوى الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة ؟

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحث التوصل للتوصيف الإحصائي لعينة البحث من السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة للوقوف علي وصف لدرجات عينة البحث في الاستثارة الانفعالية ، ثم التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات شرائح عينة البحث وفقاً لمتغير مستوى الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة باستخدام تحليل التباين الاحادي الطرف "ف" "One-Way ANOVA" ، ثم حساب إتجاه دلالة الفروق باستخدام إختبار أقل فرق معنوي (L . S . D) في حالة وجود قيمة "ف" دالة بين السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة في الاستثارة الانفعالية تبعاً لمتغير مستوى الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة.

جدول (١٥)

التوصيف الإحصائي لزمن مستوى الاستثارة الانفعالية لدي السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة وفقاً لمتغير مستوى الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة

المقياس	مستوي الانجاز الرياضي لزمن ٥٠ م حرة	ن	المتوسط الحسابي	المتوسط الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	اقل قيمة	اكبر قيمة
الاستثارة الانفعالية	مرتفع الانجاز	٢٠	٧٦.١٥	٧٦	٠.٧٤٥	٠.٢٥٧-	٧٥	٧٧
	متوسط الانجاز	٨٠	٧٠.٢٠	٧١	٢.٨٣٠	٠.١٥٠-	٦٥	٧٥
	منخفض الانجاز	٢٢٠	٥٧.١٣	٦١	٧.١٥٣	٠.٨٩٣-	٤٤	٦٥

يتضح من جدول (١٥) التوصيف الإحصائي لمستوي الاستثارة الانفعالية لدي السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة وفقاً لمتغير مستوى الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة وذلك إعداداً لإجراء تحليل التباين بين متوسط الاستثارة الانفعالية للسباحين الناشئين بمحافظة القاهرة عينة البحث وفقاً لمتغير مستويات مستوى الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة.

جدول (١٦)

تحليل التباين بين متوسط درجات الاستثارة الانفعالية السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة وفقاً لمتغير مستوى الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة

المقياس	المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "	مستوي الدلالة
الاستثارة الانفعالية	التباين بين المجموعات	٢	١٤٥٤٣.٠٢٣	٧٢٧١.٥١١	*١٩٤.٥٤٥	٠.٠٠٠
	التباين داخل المجموعات	٣١٧	١١٨٤٨.٥٢٧	٣٧.٣٧٧		
	المجموع الكلي	٣١٩	٢٦٣٩١.٥٥٠			

*قيمة " ف " الجدولية عند درجة حرية (٢ ، ٣١٧) ، مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٣.٠٤٠)

يتضح من جدول (١٦) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الاستثارة الانفعالية السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة وفقاً لمتغير مستوي الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة.

جدول (١٧)

تحديد إتجاه دلالة الفروق بين متوسط درجات الاستثارة الانفعالية لدي السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة وفقاً لمتغير مستوي الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة باستخدام إختبار أقل فرق معنوي (L . S . D)

المقياس	مستوي الانجاز الرياضي لزمان سباحة ٥٠ م حرة	ن	المتوسط	مرتفع الانجاز	متوسط الانجاز	منخفض الانجاز
الاستثارة الانفعالية	مرتفع الانجاز	٢٠	٧٦.١٥٠		٥.٩٥٠*	١٩.٠١٨*
	متوسط الانجاز	٨٠	٧٠.٢٠٠	٠.٠٠٠		١٣.٠٦٨*
	منخفض الانجاز	٢٢٠	٥٧.١٣٢	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	

*قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (٣١٧) ، مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٩٦٠)

يتضح من جدول (١٧) إتجاه فرق الدالة الإحصائية بين متوسط درجات الاستثارة الانفعالية لدي السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة وفقاً لمتغير مستوي الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة والتي كانت قيمة "ف" تحليل التباين لها ذات دلالة إحصائياً ، وقد جاءت تلك الفروق علي النحو التالى:-
توجد فروق دالة احصائياً بين:

- بين متوسط درجات مجموع مقياس الاستثارة الانفعالية للسباحين ذوي مستوي الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة (منخفض ، متوسط) لصالح (متوسط).
- بين متوسط درجات مجموع مقياس الاستثارة الانفعالية للسباحين ذوي مستوي الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة (منخفض ، مرتفع) لصالح (مرتفع).
- بين متوسط درجات مجموع مقياس الاستثارة الانفعالية للسباحين ذوي مستوي الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة (متوسط ، مرتفع) لصالح (مرتفع).

هل توجد علاقة بين مستوى الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة والاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة بمحافظة القاهرة؟

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحث ايجاد مصفوفة الارتباط بين درجات محاور مقياس "الاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة" و "مستوي الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة" لعينة البحث من السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة.

جدول (١٨)

معامل الارتباط بين مستوى الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة لدي السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة ومقياس (الاستثارة الانفعالية لدي ناشئ السباحة)

ن=٣٢٠

معامل الارتباط	الاستثارة الانفعالية		زمن سباحة ٥٠ م حرة		المقياس
	ع±	/س	ع±	/س	
* -٠.٧٧١	٩.٠٩٦	٦١.٥٨٨	٧.٢٦٧	٤١.٥٧٢	العلاقة

قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (٣١٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.١٩٥)

يتضح من جدول رقم (١٨) أن قيمة معامل الارتباط بين استجابات عينة البحث علي مقياس (الاستثارة الانفعالية لدي ناشئ السباحة) ، (مستوي الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة) دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (-٠.٧٧١) مما يدل علي وجود علاقة ارتباطية ، وهي علاقة عكسية بمعنى كلما ارتفعت درجة (الاستثارة الانفعالية لدي ناشئ السباحة) قل زمن (مستوي الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة) لدي عينة البحث من السباحين الناشئين بمحافظة القاهرة.

مناقشة نتائج التساؤل الاول :

وتبين من خلال جدول رقم (١٠) مستوى الاستثارة الانفعاليه لدى عينة البحث حيث بمغت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابى (٦٣.٦٨) ويتضح من النسبه السابق ذكرها ان مستوى الاستثارة الانفعاليه لدى العينه متوسط ويتبين ذلك تفصيلا من خلال الأطلاع على الجدول رقم (١١) حيث تتراوح الوزن النسبى للعبارات بين (٨٦.٦٧.٥٢.٢٩) حيث جاءت العبارة رقم (١) فى المرتبة الأولى بوزن نسبى (٨٦.٦٧) و التى تنص على الأتى: (أدائ اثناء التدريب افضل كثيرا من المنافسه).

بينما تاتى العبارة رقم (١١) فى المرتبه الثانيه بوزن نسبى (٨٣.٣٣) و التى تنص على الاتى (يهمنى جدا الاداء باقصى طاقتى)

بينما تاتى العبارة رقم (٢٥) فى المرتبه الثالثه بوزن نسبى (٧٧.٢٩) و التى تنص على الاتى (اشعر بالضعف والوهن قبل المباره مباشرة)

وتاتى العبارة رقم (٢٣) فى المرتبه ما قبل الاخير بوزن نسبى (٥٥.٠٠) و التى تنص على الاتى (احرص على اثاره منافستى كلما اممكنى ذلك)

وتاتى العبارة رقم (٢٧) فى المرتبه الاخير بوزن نسبى (٥٢.٢٩) و التى تنص على الاتى (احاول تجنب التفكير فى المنافسه القادمه لما يسببلى ذلك من عصبية زائده)

مناقشة نتائج التساؤل الثانى :

تبين لنا من خلال جدول رقم (١٣) وجود فروق دالة إحصائية فى مستوى الأناجاز فى مسابقه ٥٠ متر حرة تبعا لمستوى الاستثارة الانفعاليه لدى عينة البحث من ناشئ السباحه حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبه (١٨١.٧٧٥) وهى أكبر من قيمة (ف) الجدولية (٣٠.٠٤٠) ويتضح أيضا من خلال جدول (١٤) أنه يوجد فروق ذات داله إحصائية وتلك الفروق على النحو التالى:

- بين متوسطى زمن سباحه ٥٠م حرة للسباحين ذوى مستوى الاستثارة الانفعاليه (منخفض ، متوسط) لصالح (متوسط)

- بين متوسطى زمن سباحه ٥٠م حرة للسباحين ذوى مستوى الاستثارة الانفعاليه (منخفض ، مرتفع) لصالح (مرتفع)

بين متوسطى زمن سباحه ٥٠م حرة للسباحين ذوى مستوى الإستثارة الانفعاليه (متوسط ، مرتفع) لصالح (مرتفع)

- مناقشة نتائج التساؤل الثالث.

تبين لنا من خلال جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاستثارة الانفعالية تبعا لمستوى الإنجاز حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة للمقياس ككل (١٩٤.٥٤٥) وانه يوجد فروق داله احصائيه بين :

- بين متوسط درجات مجموع مقياس الاستثارة الانفعاليه للسباحين ذوي مستوى الانجاز الرياضى لزمن سباحة ٥٠ حرة (متوسط، منخفض) لصالح (متوسط).
- بين متوسط درجات مجموع مقياس الاستثارة الانفعاليه للسباحين ذوي مستوى الانجاز الرياضى لزمن سباحة ٥٠ حرة (منخفض، مرتفع) لصالح (مرتفع).
- بين متوسط درجات مجموع مقياس الاستثارة الانفعاليه للسباحين ذوي مستوى الانجاز الرياضى زمن سباحة ٥٠ حرة (متوسط، مرتفع) لصالح (مرتفع)

- مناقشة نتائج التساؤل الرابع :

يتبين لنا من خلال جدول (١٨) وجود علاقة بين الاستثارة الانفعاليه ومستوى الإنجاز لدى ناشئ السباحة عينة البحث، حيث يتضح أن قيم معامل الارتباط بين أستجابات عينة البحث على مقياس (الاستثارة الانفعاليه لدى ناشئ السباحه) (مستوى الانجاز الرياضى لزمن سباحة ٥٠ حرة) داله عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث ترواحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٧٧١) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية وهى علاقة عكسيه بمعنى كلما ارتفعت درجة (الإستثارة الانفعاليه لدى ناشئ السباحه) قل زمن (مستوى الانجاز الرياضى لزمن سباحة ٥٠ حرة) لدى عينة البحث من السباحين الناشئين بمحافظة القاهره

ثانياً: التوصيات :

إستنادا إلى النتائج الذى توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث بالآتى:-

- ١- ضرورة تطبيق مقياس البحث ناشئ السباحة في مجال التربية البدنية والرياضة، حيث يعطي صورة أكثر تبصرا عن مفهوم تقدير دافعيه الانجاز والاستثارة الانفعالية لدى ناشئ السباحة ، ومن ثم يمكن توجيههم وإرشادهم نفسيا بصورة أكثر فعالية.
- ٢- إعداد مقاييس خاصة متعددة الأبعاد للتعامل مع الجوانب النوعية الأخرى لمجال التربية البدنية والرياضة.
- ٣- ضرورة استخدام الأخصائي النفسي مقياسى الاستثارة الانفعالية و تقدير دافعيه الانجاز ناشئ السباحة مع المدربين للتعرف على الجوانب التي تحتاج لدعم وإرشادية لدى الرياضيين.

- ٤- الاهتمام بجانب الاعداد النفسي ناشئ السباحة من اجل التحكم بمستوى الاستثارة الانفعالية ومستوى الانجاز لدية وجعلها بالمستوى الجيد الذي يحقق المستويات العالية للاعبين .
- ٥- الاستفادة من المشاركات السابقة ناشئ السباحة في تحسين مستوى الاستثارة الانفعالية لدية وعدم التأثر بحالات الفشل التي تؤثر في مستواه الرياضى.
- ٦- اعتماد احدى وسائل التدريب العقلي لخفض درجة الاستثارة الانفعالية ناشئ السباحة وجعلها بالمستوى الجيد وذلك بعد نهاية الاحماء وبداية المنافسة .
- ٧- القيام بإجراء البحوث ودراسات فيما يتعلق بالاستثارة الانفعالية على اللاعبين الجماعية والفردية الاخرى.
- ٨- العمل على تطوير مصادر الطاقة النفسية الايجابية عند عملية اعداد النفسى للاعبين .
- ٩- يجب على المدرب ان يكون مدركاً للعوامل التي تساعد على رفع شدة ومستوى الاستثارة الانفعالية والطرق المماثلة لزيادتها وخفضها حسب متطلبات الموقف (تدريب- تعليم- منافسة) .
- ١٠- أن تكون هناك متابعة للحالة النفسية للطلبات بشكل مستمر في سبيل التعرف على الحالات الانفعالية لديهن.

المراجع

اولاً : المراجع العربية :-

- ١- أحمد محمد سمير (٢٠٠٤م): تأثير برنامج مقترح للتدريب بالانتقال على بعض المتغيرات البدنية وتحسين المستوى الرقى للسباحين الناشئين تحت ١٣ سنة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية, جامعة المنيا.
- ٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٠) : دوافع التفوق في النشاط الرياضي (المدرّب - اللاعب - المربي), دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٠): "الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بمستوى أداء السباحة"، بحوث المؤتمر العلمي الأول، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.
- ٤- أسامة كامل راتب (١٩٩٧): علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات ، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٥- أسامة كامل راتب (١٩٩٧م): قلق المنافسة- ضغوط التدريب- احتراق الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة .
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): تدريب المهارات النفسية (تطبيقات فى المجال الرياضى)، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٧- رغدة محمد عصمت غانم (٢٠٢٢م): الإستثارة الإنفعالية وعلاقتها بالإتزان الإنفعالي أثناء المنافسة وأثرها علي مستوى الأداء المهاري للاعبى سلاح سيف المبارزة , رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية , جامعه طنطا.

- ٨- شيماء علي خميس (٢٠١٠): الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبين بعض فرق الكرة الطائرة الشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد الثالث، جامعة بابل، العراق.
- ٩- عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠٠٥م): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- عصام محمد الناهي (٢٠٠٢م): الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدي لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، الموصل، العراق.
- ١١- فاطمة محمد إبراهيم (٢٠٢٢م): التوافق النفسي وعلاقتها بالاستثارة الانفعالية ومستوى الاداء المهارى عند أداء الامتحانات العملية لمقرر الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بنات ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بنات ، جامعه الزقازيق.
- ١٢- محمد جسام عرب ، موسى جواد كاظم (٢٠٠١): مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد ١ ، مطبعة ديالى ، بعقوبة .
- ١٣- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): مدخل فى علم النفس الرياضى ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٤- محمد حسين حميدي، محسن علي السعداوي، صريح عبد الكريم (٢٠٠٦): تأثير تمارين الاسترخاء (الذاتي - التخيلي) في الاستثارة الانفعالية وبعض المتغيرات الكينماتيكية من البدء إلى اجتياز الحاجز الأول في عدو ١١٠ م حواجز، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الخامس، المجلد الثاني، جامعة بابل، العراق.
- ١٥- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية _ النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
- ١٦- مصطفى حسين باهي، حسين احمد حشمت (٢٠٠٦م): التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- ١٧- ياسين عباسي واخرون (٢٠١٩م): أثر الاستجابة الانفعالية على الاداء المهاري لدي لاعبي أواسط الكرة الطائرة في الجزائر.
- ثانياً : المراجع الأجنبية :-

18- Oxenine, J.B(1986): Emotional arousal and Motor Performance Quest.