

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

\* د/ عمرو محمود حنفي وهدان

### 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 ومنقدمين) إعداداً متعدد الجوانب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن في مختلف الأنشطة الرياضية. (٦:٢٤) (٧:٢٠١)

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 الإستجابات والتكيفات والتغيرات التي يحدثها التدريب بمختلف أنواعه (البدني- المهارى- الخططي- النفسي) على الأجهزة الوظيفية للرياضي ومدى إستجابة الرياضي لهذه التدريبات، والمدرّب الناجح هو الذي يمتلك المعلومات في فهم ما يحدث داخل الأجهزة الوظيفية للرياضي عند تنفيذ لابعبه التدريبات الهوائية واللاهوائية ومراعاة الميول والفروق الفردية لديهم. (٧:٨)

\* مدرس بقسم المنازل والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية- جامعة مدينة السادات

ويشير "محمد حسن علاوى" (١٩٩٠م) 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 الإنقباض العضلي ومراعاة احتياجات اللاعب وقدراته الفردية وحالته وإستعداده النفسي (١٥:١٥).

ولقد أصبح علم النفس ضرورة لا بد منها في كافة مجالات الحياة، والمجال الرياضي هو أحد تلك المجالات والذي تناوله علماء النفس بإهتمام واسع، ولقد صاحب تطور البحوث في علم النفس الرياضي إرتفاع ملحوظ في مستوى الإنجاز الرياضي مما يدل على أهمية هذا العلم وتأثيره على مستوى الإنجاز وكحصيلة لهذه البحوث إتضحت حقائق علمية عديدة تخص المجال الرياضي منها أن لكل لعبة خصائص نفسية تميزها عن اللعبة الأخرى وإهمال هذه الحقيقة يؤدي إلى سوء إختيار المؤهلين مما يؤدي بالنتيجة إلى هبوط المستوى الرياضي. (٣٢:٣١٧) (٣:٢٦)

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. (١:٢٣) (٢:٩٧)

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 وإختيار 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. (١٠٢:٢) (١١٨:٢١)

وتعتبر رياضة السباحة من أبرز الرياضات التي تحظى بمكان الصدارة في كافة المسابقات الدولية والعالمية والأولمبية، فضلاً عن إعتراف العالم وتقديره لتطویر 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. (٥:٢٧)

#### أهم الخصائص النفسية لمسابقات السباحة:

- ١- تحظى مسابقات السباحة بالكثير من الثناء والتشجيع والعطف والحماس.
- ٢- تتميز مسابقات السباحة دون سائر الأنشطة الأخرى بوضوح تأثير الفوز والهزيمة أو النجاح وال فشل.
- ٣- تتفرد مسابقات السباحة بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين ويختلف أثر الجمهور على الرياضي وفقاً للسمات النفسية المميزة للرياضي.
- ٤- تجرى مسابقات السباحة وفقاً للوائح وقوانين محددة من قبل اتحاد اللعبة موضع المنافسة؛ مما يترتب عليه تحديد النواحي الفنية والتنظيمية لنوع النشاط الرياضي.
- ٥- 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.

٦- 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. (٣٤) (٨:١)

### 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 وفي 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:

- ١- مسابقات السباحة الحرة (١٠٠ و ٢٠٠ و ٤٠٠ و ١٥٠٠) لرجال (٨٠٠) للسيدات.
- ٢- مسابقات سباحة الزحف على الظهر (١٠٠ و ٢٠٠ متر).
- ٣- مسابقات سباحة الصدر (١٠٠ و ٢٠٠ متر).
- ٤- مسابقات سباحة الفراشة (١٠٠ و ٢٠٠ متر).
- ٥- مسابقات الفردي المتنوع (٢٠٠ و ٤٠٠ متر).
- ٦- مسابقات التتابع الحرة (٤×١٠٠ متر) للرجال والسيدات و (٤×٢٠٠ متر للرجال فقط).
- ٧- مسابقات التتابع المتنوع (٤ × ١٠٠ 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 وأخيراً سباحة الزحف على البطن. (٣٤)

**تقسيم مسابقات السباحة بالنسبة للمسافات:-**

١- المسابقات القصيرة (٥٠-١٠٠-٢٠٠) متر.

٢- المسابقات المتوسطة (٤٠٠-٨٠٠) متر.

٣- المسابقات الطويلة (١٠٠٠-١٥٠٠) 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 على الهدف المراد تحقيقه وهو الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالمية. (٥:٨٣)

لذا أصبحت مسابقات وبطولات السباحة سواء المحلية منها أو الدولية هي الختام للموسم التدريبي فوفقاً لنتائجها تكون الثمرة التي ينتظرها المدربون والسباحون نتيجة الجهد الذي يبذل فيها على مدى شهور طويلة. (١٧:٣) (١٦٨:١٩)

**مشكلة البحث :**

إن الوصول إلى مستوى الرياضة المناسب في كافة الألعاب الفردية وخاصة لعبة السباحة لا يتطلب فقط الإهتمام بالإعداد البدني والمهاري ولكن لابد أن تسير أيضاً مع الإعداد النفسي وان الإرتقاء بالمستوى الرياضي يتطلب إعداد متواصل للاعبين ولسنوات عديدة ولجوانب مختلفة ويلازمها الإعداد النفسي ومن خلال خبرة الباحث في مجال التربية الرياضية لاحظ أن أغلب 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 إنتقاء الموهوبين في مجال السباحة ومن ثم الإرتقاء بمستوى رياضة السباحة.

إذ ينبغي معرفة السمات الشخصية لدى السباحين لما لها من تأثير فعال عبر المراحل العمرية المختلفة لمساهمتها بدرجة كبيرة في الإرتقاء بمستوى قدراتهم وإستعداداتهم وعندها يمكن تحقيق أفضل المستويات ليس فقط على المستوى المحلى وإنما على مستوى الدولة وجعل مقعد للدولة في صدارة رياضة السباحة في المسابقات الأولمبية والعالمية.

#### أهداف البحث :

#### يهدف البحث إلى التعرف على :

- ١- السمات النفسية لدى سباحي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة.
- ٢- الفروق في السمات النفسية لدى سباحي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة.

#### تساؤلات البحث:

- ١- ما هي السمات النفسية لسباحي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة؟
- ٢- هل توجد فروق بين السمات النفسية لدى سباحي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة؟

#### مفاهيم البحث:

#### - مفهوم السمة: Attribute

هي الإتجاه المميز للشخص لكي يسلك بطريقة معينة أو هي صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وآخر. (١٩٩:٩) (١١٠:٢٨)

أو هي إبعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها.  
(٢٩:٢٠١)

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

#### - مفهوم الشخصية : Personal

هي الحصلة الخاصة والفريدة للصفات والأفكار والاتجاهات والسلوك التي قد تفاعلت وتناسقت لتكوين وحدة ديناميكية تميز الشخص عن غيره، وتسهل له التكيف والتعامل مع الظروف.(٢٤ : ٨٥)

هي الأسلوب العام لسلوك الفرد كما يظهر في عاداته التفكيرية وعاداته واتجاهاته وميولة وطريقة سلوكه وفلسفته الشخصية في الحياة.(١٨ : ١٨٤)

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

#### - مفهوم السمات الشخصية : Personal attributes

هي إنعكاس لتساق النسبي للسلوك بالنسبة للعديد من المواقف.  
(٩:١٠٦)

وهي هي إستعداد أو ميل ثابت لسلوك معين.(١٦:١١٠)

ويرى الباحث أن السمات الشخصية ترابط مجموعة من الجوانب لإظهار سلوك معين.

#### - علم النفس الرياضي : Sports Psychology

هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.  
(٣٣:٣١٢)

## - السباحة : Swimming

هي حركة الكائنات الحية في الماء دون المشي في القاع (٨٠:٣١) ويرى الباحث أن السباحة هي أحد الرياضات الفردية التي تتدرج تحت قسم الرياضات المائية ولها أربعة أشكال ( سباحة الصد- الفراشة- الظهر- الدولفن) ولها ثلاث مسابقات قصيرة ومتوسطة وطويلة طبقاً لقانون السباحة الدولي.

### طرق وإجراءات البحث:

#### المنهج المستخدم :

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

#### مجتمع البحث :

#### عينة البحث :

تم إختيار العينة بالطريقة العمدية وقد إشمئت العينة على سباحي نادى الزمالك الرياضى وعددهم (١٥) سباحا مقسمين إلى (٥) سباحين مسافات قصيرة، (٥) سباحين مسافات متوسطة،(٥) سباحين مسافات طويلة.

#### جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات الدراسة  
(الطول- الوزن- العمر التدريبي) للعينة الأساسية (ن= ١٥)

| م | وحدة القياس    | المتغيرات | س      | ع     | الوسيط | معامل الالتواء |
|---|----------------|-----------|--------|-------|--------|----------------|
| ١ | السن           | سنة       | ١٤.٣٨  | ٠.٣٩  | ١٤.٤٥  | ١.٥٦           |
| ٢ | الطول          | سم        | ١٦٣.٠٩ | ٨.٤٨  | ١٦٣.٥٠ | ٠.٦٨           |
| ٣ | الوزن          | كجم       | ٥٨.٩٥  | ٦.١٠  | ٦٠     | ٠.٣٢           |
| ٤ | العمر التدريبي | سنة       | ٢.٨٦   | ٠.٧١٠ | ٣      | ٠.٢٠           |



يتضح من الجدول (١) أن قيم معامل الإلتواء محصورة بين (-٣، ٣) مما يدل على أن متغيرات الطول والوزن والسن و العمر التدريبي موزعة توزيعاً إعتداليا بالنسبة للعينة المختارة وذلك يدل على تجانس العينة في هذه المتغيرات.

### الأدوات المستخدمة :

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

#### أ- تطبيق مقياس فرايبورج للشخصية:

إعتمد الباحث على إستمارة الإستبيان 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، وقيس هذا المقياس ثمانية أبعاد شخصية وهي (العدوانية -العصبية -السيطرة -قابلية الإستثارة-الكف -الإكتئابية- الإجتماعية -الهدوء) وادناه الأبعاد الثمانية التي تقيسها الصورة المعدلة من المقياس:

١- **العصبية:** الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يعانون من إضطرابات جسمية وإضطرابات حركية ونفس جسمية عامة كإضطرابات النوم والإرهاق والتوتر وسرعة الإحساس بالتعب وفقدان الراحة ووضوح بعض المظاهر العصبية والجسمية المصاحبة للإستثارة الإنفعالية.

٢- **العدوانية:** الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى الأفراد الذين يقومون تلقائياً بالأعمال العدوانية البدنية أو اللفظية أو التخيلية ويستجيبون بصورة إنفعالية ويتصدون للآخرين بالهجوم والمشاحنات والعراك

- ويتميزون بالاندفاع وعدم القدرة على السيطرة على أنفسهم وعدم الهدوء وعدم النضج الانفعالي.
- ٣- **الإكتئابية** : الدرجة العالية في هذا البعد تتميز الأفراد والذين يتسمون بالإكتئاب والتذبذب المزاجي والتشاؤم والشعور بالتعاسة وعدم الرضا والخوف والإحساس بمخاوف غير محدودة والميل للعدوان على بالذات والإحساس بالذنب.
- ٤- **القابلية للإستثارة** :الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالإستثارة العالية وشدة التوتر وضعف المقدرة على مواجهة الإحباطات اليومية العادية والإنزعاج وعدم الصبر والغضب والإستجابات العدوانية عند الإحباط وسرعة التأثر الحساسية.
- ٥- **الإجتماعية** : 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.
- ٦- **الهدوء** :يتصف أصحاب الدرجة العالية بهذا البعد بالثقة بالنفس وعدم الإرتباك أو تشتت الفكر وصعوبة الإستثارة وإعتدال المزاج والتقاؤل والإبتعاد عن السلوك العدواني والدأب على العمل.
- ٧- **السيطرة** :أصحاب الدرجة العالية بهذا البعد يتميزون بالإستجابة بردود أفعال عدوانية سواء كانت لفظية أو جسمية أو تخيلية والإرتياب وعدم الثقة بهم والميل للسلطة وإستخدام العنف ومحاولة فرض إتجاهاتهم على الآخرين.
- ٨- **الكف** :أصحاب الدرجة العالية بهذا البعد يتميزون بعدم القدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين وخاصة في المواقف الجماعية، كما يتصفون بالخجل والإرتباك خاصة عند قيام الآخرين بمراقبتهم.
- (٨٢:٢٨) (٩٣:٢٩)

## مفتاح مقياس فرايبورج للشخصية

بعد أن تم إستطلاع آراء الخبراء والمتخصصين ضمن صلاحية تطبيق فقرات المقياس فرايبورج والملائمة لأعمار عينة البحث وبعد أن تم تحديد فقرات محاور الإختبار الثمانية للمقياس والمتضمنة المحور الأول وهو محور العصبية وفقراته هي (٢١,١٦,١٣,٤,٣,٣٥) وهي ستة فقرات، والمحور الثاني هو محور العدوانية وفقراته (٤٥,٤٠,٣٧,٢٥,٢٤,٩,٦) وهي سبعة فقرات والمحور الثالث هو محور الاكتئابية وفقراته (٥٠,٤٨,٣٤,٣١,٢٣,١٩) وهي ستة فقرات والمحور الخامس هو محور الاجتماعية وفقراته (٤٧,٤٤,٤٣,٢٦,٢,١١) وهي ستة فقرات والمحور الرابع هو محور القابلية للاستثارة وفقراته (٢٩,٢٤,٣٦,٣٣,٣٠) وهي خمس فقرات، والمحور السادس هو الهدوء وفقراته (٤٩,٤١,٣٩,٣٨,٢٧,١٨,١) وهو سبع فقرات والمحور السادس هو محور السيطرة وفقراته (٨,١٠,١٤,٢٠,٢٢,٢٨,٤٦) وهي سبع فقرات والمحور السابع هو محور الكف وفقراته (٣٢,١٧,١٥,١٢,٧,٥) وهي ست فقرات علما بأن جميع فقرات المقياس جميعها إيجابية ماعدا ثلاث فقرات سلبية من محور الاجتماعية وهي أرقام (٤٧,٣٤,٢) ويتم إستلال إختيار اللاعبين من خلال إعطاء اللاعب درجتين للفقرات الإيجابية ذات الإجابة (بنعم) ودرجة واحد لإختيار (لا)، وإعطاء درجتين للإجابات السالبة ذات الإجابة (لا) ودرجة واحدة لإجابة (نعم)، وبعد مراجعة كل ذلك تم إجراء التجربة الإستطلاعية وإيجاد معاملات الصدق والثبات وإجراء التجربة الأساسية تمهيدا لإستخراج النتائج النهائية.

ب- تحليل الوثائق والنتائج.

ج- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول صلاحية الإستمارة.

### مبررات إختيار مقياس فرايبورج للشخصية:

- ١- إجماع الدراسات السابقة على إختيار مقياس فرايبورج للشخصية.
- ٢- رأى السادة الخبراء في مقياس فرايبورج للشخصية وتناسبه مع الأبحاث في مجال التربية الرياضية.
- ٣- سهولة تطبيقية لوضوح عباراته.
- ٤- إعطاء نتائج سريعة ومباشرة.
- ٥- تمتع الإختبارات بمعاملات (صدق- ثبات) عالية.

### الوسائل الإحصائية:

#### إستخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الإلتواء.
- إختبارات.

### التجربة الإستطلاعية للبحث:

إستخدم الباحث هذه التجربة كبداية لعمله للتعرف على السلبيات التي قد ترافق تطبيق قياس فرايبورج للشخصية وتجاوزها من أجل سلامة الإجراءات الأساسية للبحث فبفضل إجراء التجربة الإستطلاعية يمكن للباحث معرفة السلبيات التي مر بها المختبرون وتجاوزها بالإختبار القادم مرفق (٢) لذا قام الباحث بتوزيع إستمارات الإختبار لعينة من السباحين بواقع ثلاثة سباحين من كل مسافة بواقع (٣) سباحين مسافات قصيرة، (٣) سباحين مسافات متوسطة، (٣) سباحين مسافات طويلة لمعرفة الصعوبات التي قد يواجهها الباحث في عمله الأساسي وتم القيام بالتجربة الإستطلاعية في ٢٠١٨/٦/٢م.

### التجربة الرئيسية للبحث:

قام الباحث بعد إجراءاته الإستكشافية بتوزيع إستمارات إختبار السمات الشخصية لفرايبورج على عينة البحث الأساسية بإتباع أسلوب

الإتصال المباشر مع أفراد العينة وبشرح أهداف البحث لهم وأهميته وضرورة الإجابة عن جميع الأسئلة بعناية وصدق عالين حيث يجب أن يعلم المختبر بأن الباحث مهتم بإجراء بنود البحث بدقة وتركيز ويرى أن ذلك مهم ليعطي المختبر إجاباته بدقة أكثر وقد أكد على رفع مستوى التوعية لأفراد العينة في إجاباتهم حول أسئلة الإختبار عن طريق إيضاح أهمية الإجابة الصادقة في توضيح معالم شخصية كل منهم وتأكيد أنهم يستطيعون التعرف على شخصياتهم بعد ظهور نتائج الإختبار، وبعد جمع إجابات العينة قام الباحثة بتفريغ البيانات إعتقادا على مفتاح حل الأسئلة، وبذلك حصل على الدرجات الخام كنتائج لهذا الإختبار ثم قام الباحث بإعتقاد جدول تقويم ثابت لإجابات الإختبار بتحويل هذه الدرجات إلى الدرجات النهائية وحصل بعد ذلك على نتائج خاصة بتحديد السمات الشخصية لسباجي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة.

### المعاملات العلمية المستخدمة في البحث:

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية (صدق - ثبات) لإستمارة تحليل السمات النفسية المرتبطة بالدراسة.

### صدق الإختبار:

يعد معامل الصدق واحد من المعاملات العلمية التي ينبغي الحصول عليها للوصول إلى مصداقية الإختبارات أو المقياس المستخدم ، وبذلك إعتد الباحث على صدق المحكمين إعتقادا على حكم الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص، ومن خلال توزيع إستمارة الإستبيان على الخبراء للحصول على الإختبار الصادق والذي يدل على أن الإختبار الذي يقيس السلوك أو القدرة أو السمة الشخصية التي وضع من أجلها البحث وبعد إستبيان الخبراء والمختصين لمعرفة مدى مصداقية المقياس ومدى ملائمة فقراتة لعينة البحث تم الحصول على النسب المئوية

التالية في صدق الفقرات وقد جاءت النتائج لمقياس فرايبورج للشخصية ما بين (٧٥ % الى ١٠٠ %).

### جدول (٢)

النسبة المئوية لأراء الخبراء في مصداقية إختبار مقياس فرايبورج للشخصية

| ت  | النسبة المئوية | قبول الترشيم | ت  | النسبة المئوية | قبول الترشيم | ت  | النسبة المئوية | قبول الترشيم |    |
|----|----------------|--------------|----|----------------|--------------|----|----------------|--------------|----|
|    |                |              |    |                |              |    |                | نعم          | لا |
| ١  | %٨٧.٨          | مقبول        | ٢٠ | %٨٨.٣          | مقبول        | ٣٩ | %٩٠            | مقبول        | لا |
| ٢  | %١٠٠           | مقبول        | ٢١ | %٨٨.٣          | مقبول        | ٤٠ | %٩٠            | مقبول        | لا |
| ٣  | %٩٠            | مقبول        | ٢٢ | %١٠٠           | مقبول        | ٤١ | %٨٠.٩          | مقبول        | لا |
| ٤  | %١٠٠           | مقبول        | ٢٣ | %١٠٠           | مقبول        | ٤٢ | %١٠٠           | مقبول        | لا |
| ٥  | %٨٠.٩          | مقبول        | ٢٤ | %١٠٠           | مقبول        | ٤٣ | %١٠٠           | مقبول        | لا |
| ٦  | %٨٨.٣          | مقبول        | ٢٥ | %٨٥.٣          | مقبول        | ٤٤ | %٨٠.٩          | مقبول        | لا |
| ٧  | %١٠٠           | مقبول        | ٢٦ | %٨٠.٩          | مقبول        | ٤٥ | %٩٨.١          | مقبول        | لا |
| ٨  | %١٠٠           | مقبول        | ٢٧ | %١٠٠           | مقبول        | ٤٦ | %١٠٠           | مقبول        | لا |
| ٩  | %٨٥.٣          | مقبول        | ٢٨ | %٩٠            | مقبول        | ٤٧ | %١٠٠           | مقبول        | لا |
| ١٠ | %٩٨.١          | مقبول        | ٢٩ | %٩٠            | مقبول        | ٤٨ | %٨٨.٣          | مقبول        | لا |
| ١١ | %٩٨.١          | مقبول        | ٣٠ | %١٠٠           | مقبول        | ٤٩ | %٨٨.٣          | مقبول        | لا |
| ١٢ | %٨٧.٨          | مقبول        | ٣١ | %٨٧.٨          | مقبول        | ٥٠ | %٨٧.٨          | مقبول        | لا |
| ١٣ | %١٠٠           | مقبول        | ٣٢ | %٨٨.٣          | مقبول        | ٥١ | %٨٥.٣          | مقبول        | لا |
| ١٤ | %١٠٠           | مقبول        | ٣٣ | %٩٠            | مقبول        | ٥٢ | %٨٥.٣          | مقبول        | لا |
| ١٥ | %٨٥.٣          | مقبول        | ٣٤ | %٩٠            | مقبول        | ٥٣ | %١٠٠           | مقبول        | لا |
| ١٦ | %٨٥.٣          | مقبول        | ٣٥ | %٩٠            | مقبول        | ٥٤ | %١٠٠           | مقبول        | لا |
| ١٧ | %٨٨.٣          | مقبول        | ٣٦ | %٨٥.٣          | مقبول        | ٥٥ | %١٠٠           | مقبول        | لا |
| ١٨ | %٨٨.٣          | مقبول        | ٣٧ | %٨٠.٩          | مقبول        | ٥٦ | %١٠٠           | مقبول        | لا |
| ١٩ | %٩٨.١          | مقبول        | ٣٨ | %١٠٠           | مقبول        |    |                |              |    |

### ج- حساب معامل ثبات إختبار مقياس فرايبورج للشخصية :

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للإختبار فرايبورج للشخصية عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الإختبارات ( Test.Re.Test ) وذلك على عينة عمدية من سباحي نادى الزمالك الرياضى قوامها (٩) سباحين وتم التطبيق من يوم ٢٠١٨/٦/٩م إلي ٢٠١٨/٦/١٢م وقد راعى الباحث ما يلي:

- ١- أن تكون الفترة بين القياس الأول والثاني إسبوع.
- ٢- أداء الإختبارات بنفس طريقة القياس الأول.
- ٣- إستخدام نفس الأسلوب في القياس الأول، والجدول التالي يوضح ذلك.

### جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل إرتباط لبيان ثبات إختبار مقياس فرايبورج للشخصية قيد البحث (ن = ٩)

| م  | السباحين                | عدد العينة | وحدة القياس | القياس الأول |      | القياس الثاني |      | معامل الارتباط |
|----|-------------------------|------------|-------------|--------------|------|---------------|------|----------------|
|    |                         |            |             | س ١          | ع ١  | س ٢           | ع ٢  |                |
| ٣  | سباحي المسافات القصيرة  | ٣          | الدرجة      | ٩.٤٠         | ١.٨٨ | ٩.٨٨          | ١.٩٨ | ٠.٩٢           |
| ١٠ | سباحي المسافات المتوسطة | ٣          | الدرجة      | ٩.٤٦         | ٢.٠١ | ٩.٩٨          | ٢.١١ | ٠.٩١           |
| ١٢ | سباحي المسافات الطويلة  | ٣          | الدرجة      | ٩.١٦         | ٢.١٤ | ٩.٢٨          | ٢.١٨ | ٠.٩٢           |

يوضح جدول (٣) وجود علاقة إرتباط بين القياسين الأول والثاني للإختبارات النفسية، حيث تراوح معامل الإرتباط ما بين (٠.٨٣، ٠.٩٢) مما يدل على ثبات الإختبارات النفسية قيد البحث. عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

بعد توزيع إستمارات الإستبيان على عينة البحث وجمع الأجوبة ومعالجة هذه الأجوبة إحصائياً وتم التوصل :-

### جدول (٤)

يوضح قيم ت المحسوبة لدى سباحي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة

| ت     | ع    | س    | مسافة السباحة | السمة     |
|-------|------|------|---------------|-----------|
| ٠.٠١٧ | ٢.٢٢ | ٩.٨٣ | قصيرة         | العصبية   |
|       | ٢.٢٩ | ٩.٨٧ | متوسطة        |           |
|       | ٢.٣٣ | ٩.٩٨ | طويلة         |           |
| ٠.٥٢  | ١.٤١ | ٩.٠٠ | قصيرة         | العدوانية |

تابع جدول (٤)  
يوضح قيم ت المحسوبة لدى سباحي المسافات القصيرة والمتوسطة  
والطويلة

| ت     | ع    | س     | مسافة السباحة | السمة      |
|-------|------|-------|---------------|------------|
|       | ٠.٧١ | ٩.٣   | متوسطة        |            |
|       | ٠.٩٨ | ٩.١٥  | طويلة         |            |
| ٠.٣٠  | ١.٧٥ | ١١.٣٣ | قصيرة         | الإكتئابية |
|       | ١.٠٦ | ١٢.٠  | متوسطة        |            |
|       | ١.٠٩ | ١٢.٠٥ | طويلة         |            |
|       | ١.٠٤ | ٩.٠٥  | قصيرة         |            |
| ١.٦٠  | ١.١٨ | ١١.٣  | متوسطة        | الإستثارة  |
|       | ١.٢٠ | ١١.٨  | طويلة         |            |
|       | ٢.٠٤ | ١١.١٦ | قصيرة         |            |
| ٠.٠١٨ | ١.١٨ | ١١.٠٦ | متوسطة        | الاجتماعية |
|       | ١.٨٨ | ١١.١٠ | طويلة         |            |
|       | ٠.٨١ | ١٠.٣  | قصيرة         |            |
| ٠.٦٣  | ١.٥١ | ٩.٦   | متوسطة        | السيطرة    |
|       | ١.٦٦ | ٩.٩   | طويلة         |            |
|       | ١.٢٦ | ١١.٠٠ | قصيرة         |            |
| ٠.٣٨  | ١.٠٦ | ١٠.٣  | متوسطة        | الكف       |
|       | ١.٠٩ | ١٠.٨  | طويلة         |            |
|       | ١.٢٦ | ١٢.٠  | قصيرة         |            |
| ٠.٣٩  | ١.٨٣ | ١١.٢٥ | متوسطة        | الهدوء     |
|       | ١.٩٣ | ١١.٧٥ | طويلة         |            |
|       |      |       |               |            |

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة  $(٠.٠٥) = ١.٨٨$

يتضح من الجدول رقم (٤) أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الشخصية لعينة البحث سباحي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة على التوالي هي:

بالنسبة لبعده العصبية لدى سباحي المسافات القصيرة كانت النتائج  $(٢.٢٢/٩.٨٣)$  ولدى سباحي المسافات المتوسطة كانت النتائج  $(٢.٢٣/٩.٨٧)$  ولدى سباحي المسافات الطويلة كانت النتائج  $(٢.٣٣/٩.٩٨)$ .



بالنسبة لبعء العدوانية لدى سباحي المسافات القصيرة كانت النتائج (١.٤١/٩.٠٠) ولدى سباحي المسافات المتوسطة كانت النتائج (٠.٧١/٩.٠٣) ولدى سباحي المسافات الطويلة كانت النتائج (٠.٩٨/٩.١٥).  
بالنسبة لبعء الإكتئابية لدى سباحي المسافات القصيرة كانت النتائج (١.٧٥/١١.٣٣) ولدى سباحي المسافات المتوسطة كانت النتائج (١.٠٦/١٢.٠٠) ولدى سباحي المسافات الطويلة كانت النتائج (١.٠٩/١٢.٠٥).

بالنسبة لبعء الإستثارة لدى سباحي المسافات القصيرة كانت النتائج (١.٠٤/٩.٠٥) ولدى سباحي المسافات المتوسطة كانت النتائج (١.١٨/١١.٣) ولدى سباحي المسافات الطويلة كانت النتائج (١.٢٠/١١.٨).  
بالنسبة لبعء الإجتماعية لدى سباحي المسافات القصيرة كانت النتائج (٣.٠٤/١١.١٦) ولدى سباحي المسافات المتوسطة كانت النتائج (١.١٨/١١.٠٦) ولدى سباحي المسافات الطويلة كانت النتائج (١.٨٨/١١.١٠).

بالنسبة لبعء الكف لدى سباحي المسافات القصيرة كانت النتائج (١.٢٦/١١.٠٠) ولدى سباحي المسافات المتوسطة كانت النتائج (١.٠٦/١٠.٣٠) ولدى سباحي المسافات الطويلة كانت النتائج (١.٠٩/١٠.٨).

بالنسبة لبعء الهدوء لدى سباحي المسافات القصيرة كانت النتائج (١.٢٦/١٢.٠٠) ولدى سباحي المسافات المتوسطة كانت النتائج (١.٨٣/١١.٢٥) ولدى سباحي المسافات الطويلة كانت النتائج (١.٩٣/١١.٧٥).

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 إعتبرنا المعدل يقع بين الدرجتين ١٢،٩.

وهناك ظاهرة في هذه النتائج تجلب الإنتباه هي كون درجات السباحين في المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة لكل من أبعاد الشخصية متقاربة المحتسبة لمقياس فرايبورج للشخصية (ت) كما ويلاحظ من الجدول رقم (٤) أن قيمه بأبعاده الثمانية بالنسبة للسباحين في المسافات الثلاثة (قصيرة- متوسطة- طويلة) قيد البحث حيث بلغت لسمة العصبية (٠.٠١٧) ولسمة العدوانية (٠.٥٢) والإكتئابية (٠.٣٠) والإستثارة (١.٦) والإجتماعية (٠.٠١٨) ولسمة السيطرة (٠.٦٣) ولسمة الكف (٠.٣٨) والهدوء (٠.٣٩) وهي جميعا قيم عشوائية.

#### الإستنتاجات:

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

- ١- تميز مجموعة السباحين عينة البحث بسمات القابلة للإستثارة والإجتماعية.
- ٢- تميز مجموعة السباحين عينة البحث بسمة الهدوء والظبط.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السمات النفسية لدى السباحين للمسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة.
- ٤- ممارسة رياضة السباحة تقلل من الشعور بالإكتئابية.

#### التوصيات:

- ١- إستخدام مقياس فرايبورج المعدل والملائم للرياضيين وخاصة فئة الناشئين على لاعبي بعض الألعاب الأخرى.
- ٢- إجراء دراسات مشابهة بإستخدام مقاييس السمات الشخصية ولفئات عمرية أخرى ولرياضات مختلفة ومقارنة تلك النتائج بين (الناشئين- والشباب- والمتقدمين) لأن السمات الشخصية متغيرة وليست ثابتة.

- ٣- الإستعانة بنتائج تلك الدراسة في عملية إنتقاء وتوجيه الناشئين في رياضة السباحة.
- ٤- استخدام مقاييس شخصية أخرى وتطبيقة على عينات أخرى لإثراء رياضة السباحة.

### (( المراجعــــــــــــــــــــ ))

#### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "تدريب السباحة للمستويات العليا"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٢- أبو العلا أحمد، محمد صبحي حسنين: "فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣- أسامة كامل راتب: "تعليم السباحة"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٢، ١٩٩٠م.
- ٤- أسامة كامل راتب: "اثر المعرفة بالأداء والنتيجة على مستوى أداء السباحة" بحث علمي منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد ٧، ٨، كلية التربية الرياضية بنين الهرم، جامعة حلون، ١٩٩٠م.
- ٥- أسامة كامل راتب، علي محمد ذكي: "الأسس العلمية للسباحة (طرق التدريب - تخطيط البرامج - التحليل الحركي - التدريبات المساعدة لتحسين التكنيك)", دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٦- بسطويسي أحمد بسطويسي: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٧- بهاء الدين إبراهيم سلامة: "فسيولوجيا الرياضة" دار الفكر العربي، ط٢، القاهرة، ١٩٩٤م.

- ٨- جبار رحيمة الكعبي: " الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي"  
،مطبعة قطر الدولية، قطر ٢٠٠٧م.
- ٩- جمال القاسم (وآخرون): "مبادئ علم النفس" ط١، عمان، دار الفكر  
العربي للنشر، ٢٠٠٠م.
- ١٠- حامد صالح مهدي: "تحديد السمات الشخصية لدى الرباعيات" بحث  
علمي منشور ، مجلة التربية الرياضية المجلد الحادي  
عشر، عدد الأول، كلية التربية الرياضية، بغداد، ٢٠٠٢م.
- ١١- زهرة شهاب احمد: "دراسة مقارنة السمات الشخصية لدى لاعبات  
الجمناستك الفني والايقاعى" بحث علمي منشور، مجلة  
التربية الرياضية، المجلد الحادي عشر، العدد الثاني، كلية  
التربية الرياضية، بغداد، ٢٠٠٢م.
- ١٢- رائد عبد الأمير عباس: "مقارنة في السمات الشخصية عند ناشئى  
منتخبات بعض الألعاب الرياضية الفردية في محافظة  
بابل"، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، المجلد الأول،  
العدد ٨، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٠٨م.
- ١٣- عامر سعيد جاسم: "السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى الإنجاز  
للاعبي المبارزة" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية،  
جامعة بغداد، ١٩٩٧م.
- ١٤- عبد الستار جبار صمد: "دراسة بعض السمات النفسية كمؤشر لاختيار  
الناشئين" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة  
البصرة، العراق، ١٩٩٢م.
- ١٥- محمد حسن علاوى: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، القاهرة،  
١٩٩٠م.
- ١٦- محمد حسن علاوى: "المدخل في علم النفس الرياضي" ط١، مركز  
الكتاب للنشر، ١٩٩٨م.

- ١٧- محمد علي القط: "إستراتيجية السباق في السباحة"، المركز العربي للنشر، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ١٨- محمود عبد الفتاح عثمان: "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية" ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٩- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٠- منذر إسماعيل فرحان: "دراسة مقارنة للاتجاه النفسي بين الرماة الناشئين والمتقدمين" بحث علمي منشور مجلة التربية الرياضية، المجلد ١٣، العدد ٢٠٠٤، ٢٠٠٤م.
- ٢١- موسى فهمي إبراهيم: اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، الإعداد البدني، ط١، دار الفكر العربي، ١٩٩٦م.
- ٢٢- ميثم صالح كريم: "دراسة مقارنة لبعض السمات الشخصية بين لاعبي المستويات الرياضية العالية في الألعاب الفرقية" بحث علمي منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد ٢، المجلد ٦، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٠٧م.
- ٢٣- مصطفى الزناتي محبوب: "تأثير برنامج تدريبي ايزوكينتك على مستوى القدرة العضلية لدى ناشئى السباحة" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، مصر، ٢٠٠٩م.
- ٢٤- فخري الدباغ: أصول الطب النفسي" . ط ٣، بيروت، دار الطليعة للطباعة والنشر، ١٩٨٣م.
- ٢٥- فراس حسن عبد المحسن: "بناء مقياس التردد النفسي في المجال الرياضي" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، العراق، ٢٠٠٠م.

- ٢٦- نبيلة احمد محمود: المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسماوات الدافعية الرياضية" بحث علمي، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ٢٧- وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي: "دليل رياضة السباحة"، (الجزء الأول)، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، ١٩٩٩م.
- ٢٨- نزار الطالب، كامل لويس: "علم النفس الرياضي" بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣م.
- ٢٩- وجيه محجوب وآخرون: طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية" بغداد مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، ١٩٨٨م.
- ٣٠- ياسين علون إسماعيل: "السماوات الشخصية لدى لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة" بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، مجلد ٧، العدد ٢، ٢٠٠٢م.

### ثانياً المراجع الأجنبية:

- 31- David,Thomas,Ms:"Swimming Steps to success", Leisure press ,U.S.A ,1989.
32. Alderman, R.B. Psychological Behavior 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.

### ثالثاً: توثيق شبكة المعلومات:

- 34- <http://www.esf-eg.org/home.html1>-
- 35- <http://www.kashfitekani.com/vp/showthread.php? 288>