

الأعراض النفس جسدية وعلاقتها بأنماط تقدير الذات

لدى لاعبي الشراع

* د. / أحمد محمد محمد علي عبد الجيد

تقديم للدراسة وأهميتها :

على مدار قرن من الزمان هو عمر الألعاب الأولمبية الحديثة تقريباً لم تتوقف قدرة الإنسان على تحقيق الإنجازات القياسية على صعيد الأسرع والأقوى. وتم تحقيق مستوى إنجازي رياضي أفضل في الأرقام القياسية كما أن هناك تقدماً في الأداء صحبه تطور في وسائل التدريب بأنواعها المختلفة في شتى المجالات الرياضية ، وفي رياضة الشراع والتي تمارس على المستوى التنافسي وفي مسابقات معتمدة من إتحادها الدولي، فيعزى التحسن الحادث في مستوى الأداء المهاري لها ونتائج المستوى البطولي إلى التغير الحادث في شكل القارب ، طول الشراع، إستخدام لدائن جديدة لتصنيع القوارب وتساعد في الإنسيابية في الماء والسرعة المتزايدة، تغيير عمق القوارب، وتغيير أشكال وأنواع البدل المستخدمة التي تساعد على صمود اللاعبين لفترات طويلة في الهواء والماء معاً.

كما أن الإتجاه إلى الإستعانة بالعلوم المرتبطة في تطوير وتنمية المهارة في رياضة الشراع كان له دوراً هاماً في الوصول الى توظيف الإمكانيات البشرية الى أقصى إمكانية مثل العلوم الطبية بشتى فروعها، التشريحية منها أو الفسيولوجية أو الكيميائية أو النفسية هذا الى جانب تنمية المعارف والمعلومات المرتبطة بهذا النشاط الرياضي ومحاولة تنمية الثقافة الرياضية المرتبطة برياضة الشراع. والعمل المستمر لرفع المستوى الإسهامي للعلوم المختلفة خاصة علم النفس الرياضي في تطوير وتحسين مستوى الإنجاز البطولي للاعبين الشراع.

ولقد شهدت سباقات الشراع مؤخراً في مصر تقدماً ولكن لا يساير التقدم في مستويات البطولات العالمية والأولمبية مما يعكس ضرورة الاهتمام بمختلف جوانب العملية

* مدرس بقسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

التدريبية البدنية منها النفسية والمهارية والخططية ونظراً لما برز من أهمية في الآونة الأخيرة لطرق وأساليب الإعداد والقياس النفسى للمنافسات الرياضية والعمل وفق متطلبات الضغوط التي تفرضها المنافسة .

وحيث أن الإتجاه العلمى في تطوير الأداء الرياضى قد وصل في جوانب عدة الى مستوى عالى من الإستخدام التطبيقي، فإن التركيز الآن على الطاقات الداخلية للإنسان مثل العمليات العقلية من تخيل وتصور وتركيز وهذه تعتبر جوانب نفسية تطبيقية للعمليات العقلية العليا . والتي أثبتت فاعليتها في إستفارة طاقات الأفراد في محاولة للتحكم والسيطرة على قدرات الأفراد الخارجية والداخلية والإستفارة منها الى أقصى حد ممكن في تحقيق أفضل إنجاز رياضى معتمداً في ذلك على القياس والإعداد النفسى وفقاً لمتطلبات ضغوط المنافسة أو التدريب.

وينوه تيمور راغب(١٩٨٢م) نقلاً عن وليام فيتس W.H Fitts (١٩٦٥) أن الذات هي جوهر الشخصية ومفهوم الذات حجر الزاوية فيها كما عرف وليم جيمس W. James الذات بأنها ذلك المجموع الكلى لكل ما يستطيع الإنسان يدعى أنه ليس فقط جسده وإنما سماته وقدراته وممتلكاته المادية وأسرتة وأصدقائه ومهنته وهواياته (٥ : ١٥) ولما كانت المنافسة الرياضية تعهد موقف اختبارى ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية(١٣ : ٦١٦)

ويشير محمد حسن أبو عيبة (١٩٧٨م) إلى أن الرياضة ترتبط دائماً بالمقارنة فيما بين النتائج لذلك تأخذ المقارنة بين الإنجازات النفسية مكانتها في بؤرة إهتمام المجال الرياضى وتبعاً لذلك فإنه يقع على عاتق المهتمين بالمجال الرياضى مسئوليات وواجبات عديدة من أهمها تنمية وتطوير مستلزمات الإنجاز لدى الفرد الرياضى بأقصى سرعة ممكنة. (٩ : ١١)

ويرى كل من فانك وكراى Vanek and Cratty (١٩٧٠م) ، ألدلمان Alderman (١٩٧٤م) أن مستقبل تطوير الأداء الرياضى إنما يتوقف على زيادة الإهتمام بالجوانب والخصائص النفسية في الوصول إلى مستوى يسمح بالتفوق الرياضى.

يشير محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) مؤكداً ذلك إلى أن الأبطال على المستوى الدولى يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدنى والمهارى والخططى إلا أن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية فى سبيل الفوز ألا وهو العامل النفسى الذى يتأسس عليه الفوز بدرجة كبيرة. (١١ : ١٦)

وأظهر إبراهيم عبد العزيز (١٩٩٩م) أن كثير من البحوث والدراسات السيكولوجية أكدت أن لفكرة الفرد عن ذاته تأثيراً كبيراً على سلوكه وتوافقه الشخصى والاجتماعى. (١ : ٣)

وتؤكد بر كسان عثمان حسين (٢٠٠٢م) على أهمية الاستعداد لمواجهة المنافسة التى تتطلب التدريب الضاغط بتجميع وإشحن كافة القوى اللازمة لإتمام المهام التنافسية فى الاتجاه المطلوب. (٤ : ١)

ويشير محمود محمود سالم (١٩٩٣م) إلى أنه طالما كانت المواقف التنافسية تستطيع من حين إلى آخر أحداث الضغوط المؤثرة والتى عادة ما تظهر عن طريق المستوى العالى للمثيرات الداخلية للأفراد لذا فإن هذه المثيرات تعزى إلى شدة سلوك الأفراد على الاستمرارية فمن إثارة بسيطة إلى إثارة شديدة لكون حالة القلق تدرس كل من الشدة واتجاه أحداث المثيرات عن طريق إدراك التهديد أو الخطر والتى قد يكون لها تأثيرات إيجابية أو سلبية على الأداء كما أن مواقف المنافسة الرياضية تعتبر دعامة مؤثرة بشكل مباشر نحو التهديد على حالة الرياضى القائم بالأداء. (١٤ : ٥٥)

ويذكر محمد حسن علاوى (١٩٩١م) أن للقلق أعراض متعددة من أهمها عدم الارتياح وسرعة التهيج والنفرة وضعف القدرة على التركيز وشروذ الذهن وفقد الشهية للطعام والأرق والأحلام المزعجة وسرعة النبض واضطراب التنفس وارتفاع ضغط الدم مع شحوب وعرق وكثرة التبول والتحدث عن أفكار مزعجة أو التفكير فيها وبصفة عامة تعتبر الاضطرابات النفس - جسمية من أهم الأعراض المميزة للقلق. (١٠ : ٢٧٧)

ويؤكد أسامة كامل راتب (١٩٩٠) أن القلق أحد الانفعالات الهامة وأكثرها ارتباطاً بالأداء الرياضى وكثيراً ما يحدث هذا الشعور استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الاحباط الفعلى أو المتوقع للجهود المبذولة من أجل ارضاء الحاجات وما يتصل بها من دوافع وحوافز فإذا لم يتحسن الحال فإن القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف. (٢ : ١١٢)

والنشاط الرياضى بوجه عام وخاصة في المنافسات التنافسية يرتبط بثقة الشخص بذاته وسلوكياته المنبثقة من مفهومه لذاته وإدراكه لقدراته التي يمكن أن تحقق الإنجاز المطلوب.

فتشير منى سعيد الشاهد (١٩٩٠م) نقلاً عن البورت Alport (١٩٦٣م) أن الذات تستخدم كمرادف للشخصية وتحاول نظرية الذات في الشخصية تحديد كيف يكون الفرد مفهومه عن ذاته وكيف يقيّمها ، وتتضمن جميع أفكار ومشاعر الفرد التي تعبر عن خصائص جسمه وعقله وشخصيته ويشمل ذلك معتقداته وقيمه كما يشمل خبراته السابقة وطموحاته المستقبلية (١٥ : ١٠). وكلمة الذات لها معنيان متميزان فتعرف من ناحية باتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه ويطلق على هذا المعنى الذاتى لموضوع، ومن ناحية أخرى تعتبر الذات مجموعة من العمليات السيكولوجية التي تحكم السلوك والتوافق ويطلق على هذا المعنى الذات كعملية. فالذات هي الفاعل بمعنى أنها تتكون من مجموعة نشيطة من العمليات كالتفكير والتذكر والإدراك والتي تحكم توافق الفرد وتوجه سلوكه. (٨ : ٣١)

ويرى الباحث أن لأنماط تقدير الذات علاقة قوية وأساسية بالأعراض النفس-جسمية لدى لاعبي الشراع ، ولها تأثيرها الملحوظ في مستوى الأداء وفي المستوى الرقعى الذى سوف يجريه هؤلاء اللاعبين.

وقد اختلف الباحثون وتعددت وجهات نظرهم في مفهوم الذات فمنهم من يحددها بتلك الاحكام والصفات التي يطلقها الفرد على نفسه أو بأنها المجموع الكلى لكل من سماته وقدراته وممتلكاته المادية ومهنته وهواياته. (١٥ : ١٠-١٢)

حيث يشير على الديدب (١٩٩٤م) أن الذات هي الشئ الوحيد الذى يجعل للفرد الإنسانى فرديته الخاصة به ولعله المخلوق الوحيد الذى يستطيع إدراك ذاته بحيث يجعل من الذات موضوعاً لتأمله وتفكيره. ويعنى الذات بشكل عام الفكرة التى يكونها الفرد عن نفسه بما تتضمنه من جوانب جسمية واجتماعية وأخلاقية وانفعالية ويكونها الفرد عن نفسه من خلال علاقاته بالآخرين وتفاعله معهم، فالذى يدرك تماماً مستوى قدراته وإمكاناته الشخصية والمادية ويستطيع أن يضع لنفسه أهداف واقعية ومستويات معقولة من الطموح وهذا يسهل عليه أو يساعده على تحقيق الأهداف والوصول إلى تلك المستويات.

(٧ : ٩-١٧)

ولما كانت رياضة الشراع لها أهمية في حصد الميداليات على الصعيد العالمى والأولمبي ، هذا بخلاف فوائدها المتعددة لممارستها ومحبتها لذا فقد وجه العلماء فكرهم وجهدهم لتطويرها في سبيل الارتقاء بهامن خلال كافة الأساليب العلمية وطرق التدريب الحديثة.

وحيث أنها تؤدي في وسط مختلف عن الوسط الطبيعى للإنسان وهو الوسط المائى وكذلك اختلاف المجموعات العضلية العاملة في لاعبى الشراع من حيث أنها تشتمل على العديد من المراحل المتداخلة والمختلفة من قارب إلى آخر، لذا فلاعبى الشراع يتعرضون لكثير من المتغيرات والأحداث التى تستلزم درجة عالية من تفهمهم لأنفسهم وماذا يريدون والى تسمح لهم القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة مما يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء التنافسى هذا مما دعى الباحث إلى دراسة العلاقة بين تلك الأعراض النفس-جسمية التى يتعرض لها لاعبى الشراع وتقدير الذات لديهم.

الدراسات السابقة :

قام محمد العربى شمعون (١٩٧٩) (٨) بدراسة تهدف إلى التعرف على الفروق بين الرياضيين في المستويات العالية في جمهورية مصر العربية للسيدات الانفعالية ومفهوم الذات والعلاقة بين الذات الجسمية وأبعاد مفهوم الذات وبين السمات الانفعالية ومفهوم الذات . وبلغ حجم العينة (٢٣٣) لاعبا دوليا من لاعبى الأنشطة الجماعية والفردية والمنازلات ،

وقد استخدم المنهج الوصفي لتحقيق أهداف البحث ، كما استخدم مقياس تنسى لمفهوم الذات ومقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة . ومن أهم ما توصلت إليه الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين الرياضيين في الأنشطة الفردية والجماعية و المنازلات في تقبل الذات لصالح الأنشطة الجماعية كما يوجد ارتباط إيجابي دال إحصائيا بين مفهوم الذات الجسمية وأبعاد مفهوم الذات لدى الرياضيين في المستويات العالية التنافسية ولاعبى الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية والمنازلات.

وقام ريكا Repka (١٩٩٠م) (٢٢) بدراسة تهدف لتطبيق مبدأ "البيئة الشخصية" على مجموعة من السباحين الموهوبين الذين يتم تقييمهم من قبل المدربين بمستوى عال ولكن أدائهم الفعلى في المنافسات ملئ بالأخطاء نتيجة الخوف والقلق وبلغ قوام العينة (٥٦) سباح وسباحة من سن (١١-٢٤ سنة) وتم تقسيمهم مناصفة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة اشتملت على (١٤) سباح و(١٤) سباحة. وتم تطبيق برنامج تدريبي للدفاعية على المجموعة التجريبية مرة واحدة أسبوعياً بواقع (١٠) تدريبات كل تدريب (٦٠-٩٠) دقيقة في الفصل الدراسي وصالة التدريب وحمام السباحة، وأيضاً استخدام السيكدراما مع تقييم فاعلية برنامج التدريب قبل وبعد الستة أشهر. وأسفرت أهم النتائج أن التغير الوحيد لما بعد ستة أشهر كشف عن وجود دلالة إحصائية في انخفاض الخوف وتوقع الفشل.

قامت منى سعيد خليل الشاهد (١٩٩٠م) (١٥) بدراسة تهدف إلى التعرف على مفهوم الذات وعلاقته بالسلمات الشخصية لدى السباحين وبلغ حجم العينة (٢٠٠) فرداً منهم ١٠٠ سباح مقسمين (٥٠ من السباحين) و(٥٠ من السباحات) و(١٠٠ من الإناث) والذكور الغير الممارسين لرياضة السباحة) وقد استخدمت المنهج الوصفي لتحقيق أهداف البحث كما استخدمت اختبار تنسى لمفهوم الذات- ومقياس التفضيل الشخصى لادواردز ومن أهم ما توصلت إليه الباحثة فروق دالة إحصائية بين السباحين وغير السباحين لصالح السباحين في أبعاد مفهوم الذات التالية : الذات الجسمية- الذات الأسرية والذات الواقعية

وتقبل الذات، كما تبين عدم وجود تشابه بين السباحين والسباحات في أى بعد من أبعاد مفهوم الذات كنتيجة لمقارنة كل منهم بغير الممارسين للسباحة.

قام كل من أسامة راتب ومحمد أحمد (١٩٩١م) (٣) بدراسة تهدف إلى التعرف على السمات الدافعية والخصائص الفسيولوجية للسباحين الناشئين وكذا التعرف على الفروق في كلا المتغيرين بين مجموعتين من ذوى مستوى الإنجاز الرقعى الأعلى وذوى مستوى الإنجاز الرقعى الأقل، وكذلك التعرف على العلاقة بين كل من السمات الدافعية والمستوى الرقعى والخصائص الفسيولوجية للسباحين الناشئين، وتم اختيار العينة عمدياً من سباحى المسافات القصيرة الناشئين المسجلين بالاتحاد المصرى موسم (١٩٨٩م) وبلغ عددهم (٢٩) سباح، كما استخدم الباحث قائمة تقدير الدافعية الذى وضعها فى الأصل (تتكو) و(ريتشارد) Tutko, and Richard, وأعد صورها العربية د. محمد علاوى (١٩٨٢م)، وأظهرت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتى السباحين الناشئين لصالح مجموعة مستوى الإنجاز الرقعى الأعلى فى أربع سمات للدافعية هى (الضبط الانفعالى والتصميم وقابلية التدريب والدافع)، ووجود ارتباط دال بين المستوى الرقعى للسباحين الناشئين وثلاث سمات للدافعية هى (الدافع، الضبط الانفعالى، والقابلية للتدريب)، كما يمكن ترتيب السمات الدافعية وفقاً لأهميتها للسباحين الناشئين كالتالى (قابلية التدريب، التصميم، الدافع، الضمير الحى، الثقة بالنفس، القيادة، الضبط الانفعالى، العدوان).

قام هانتون وجونز Hanton, and Jones (١٩٩٥م) (١٩) بدراسة تهدف إلى التعرف على قلق الحالة متعدد الأبعاد قبل المنافسة والثقة بالنفس لدى سباحى المنافسات ذوى المستوى العالى وبلغ قوام العينة (٩٧) سباح وسباحة من سن (١٤-٢٩) سنة، واستخدم الباحثان مقياس قلق الحالة التنافسية (مارتن وآخرون ١٩٩٠م) واستبيان قبل المنافسة (جونز وآخرون ١٩٩٠م)، وتم القياس قبل المنافسة الأساسية بحوالى ساعة وأظهرت المعالجات الإحصائية أن عاملان من خمسة عوامل فى استبيان قبل المنافسة (سرعة الإدراك- البيئة الداخلية) كانوا مؤشرات دالة للقلق الإدراكى، أى أنه كلما زادت سرعة

الإدراك كلما تحسن ادراك الحالة الجيدة وكلما قلت شدة القلق الإدراكي، بينما القلق الجسمي يتم توقعه بعامل البيئة الداخلية وأيضاً الهدف ذو المكانة، والثقة بالنفس يتم توقعها بدلالة سرعة الإدراك، وهذه النتائج متشابهة مع نتائج سابقة لجونز (١٩٩٠م) على متسابقى الجرى للمسافات الطويلة.

أجرى ماكنمارا, McNamara (١٩٩٥م) (٢١) دراسة بهدف التعرف على الاختلافات بين سباحى المنافسات فى قلق السمة التنافسية وقدرة الرياضى على الإدراك والقدرة الذاتية الشاملة، وبلغ قوام العينة (١٥١) سباح وسباحة من أعضاء فريق الولايات المتحدة المشاركين فى بطولة بوسطن واشتملت أيضاً على سباحين مؤهلين وغير مؤهلين لخوض المنافسات من سن (١٠-١٣) سنة ذكور وإناث، وتم استخدام اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) (مارتنيز ١٩٧٧) وبروفيل ادراك الذات للأطفال (هارتر ١٩٨٥م Harter)، وباستخدام تحليل التباين بين كل فئتين للعبئة (مؤهل/ غير مؤهل، متقدم المستوى/ الأقل تقدماً) للمتغيرات الثلاثة قيد الدراسة، أسفرت أهم النتائج أنها جميعها غير دالة عند مستوى ٠,٠٥، وبإجراء معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرات المتعددة وجد أنها كلها دالة عند مستوى ٠,٠٥ لسباحى المنافسات الصغار من سن (١٠-١٣) سنة أى أنه كلما نقص مستوى قلق السمة المدركة كلما زادت الكفاية الرياضية المدركة والجدارة الذاتية، وأيضاً وجد أن الكفاية الرياضية المدركة والجدارة الذاتية بينهما ارتباط إيجابى.

قام جونز وهانتون, Jones, and Hanton (١٩٩٦م) (٢٠) بدراسة تهدف إلى التعرف على شدة واتجاه القلق الإدراكي والجسمي لسباحى المنافسات وبلغ قوام العينة (٩١) سباح، ومع تطبيق نموذج الضبط (جونز ١٩٩٥) لقلق المنافسة الميسر والمعوق، وتم التطبيق قبل السباق الأساسى بحوالى ساعة، وتم قياس وجهة التنافس نحو (النتائج، الأداء، الأهداف العملية) وافترض الباحثان أنه لا يوجد اختلاف فى شدة القلق الإدراكي أو الجسمي ولكن السباحين مع التوقعات الإيجابية للهدف ذكروا أن الأعراض ميسرة للأداء، أما مجموعة السباحين الذين وضعوا ثلاث أنواع للهدف وبلغ عددهم (٤٥) سباح

تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات لتوقع الوصول للهدف (إيجابي - سلبى - عدم التأكد) وأشار تحليل التباين المتعدد إلى دعم الافتراض في حالة القلق الادراكى ودعم جزئى للقلق الجسمى في الثلاث أنواع للأهداف، ودرجات اتجاه القلق الادراكى والجسمى كانت المساهم الأكبر في تأثيرات التباين المتعددة الدلالة.

و أجرى ديفيتو وآخرون Devito, G. and other (١٩٩٧م) (١٧) دراسة تحديد النمط الفسيولوجى للاعبى الشراع ولاعبى التحمل وقد تم استخدام المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة ١٢٨ من لاعبي (رفع الأثقال- هوكى- تزلج جليد- الكاتو- دراجات على الطريق- إبحار طوافات- تنس طاولة- شراع- تجديف- تسلق جبال- مصارعة- مبارزة- تزلج مرتفعات- كرة يد- هجاز- ملاكمة- مارثون) بواقع ٨ لاعبين لكل رياضة وأسفرت النتائج عن أن الكفاءة التنفسية للاعب الشراع يمكن مقارنته مع لاعبي الرياضات الهوائية الأخرى وأن النمط الفسيولوجي للاعب الشراع متشابهة مع رياضى التحمل.

قام هال وكير وماتوس Hall, & Kerr and Matthews (١٩٩٨م) (١٨) بدراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين الكمالية وأهداف الإنجاز والنمط المؤقت للقلق الحالة متعدد الأبعاد مستخدماً نموذج سميث (١٩٩٦م) للقلق المرتبط بالأداء ، وبلغ قوام العينة (١١٩) متسابق جرى من متسابقى الجرى في المدارس العليا، ومع استخدام مقياس أهداف الإنجاز (روبرت وبالا جو ١٩٨٩م)، مقياس الكمالية (فروست، مارتين، لاهارت وروزنبلات ١٩٩٠م)، ومقياس قلق الحالة متعدد الأبعاد (مارتن، بيرتون وفيلى ١٩٩٠م)، وتم التطبيق على أربعة مرات قبل سباق الضاحية الأساسى، وأسفرت أهم النتائج عن الأتي: الكمال الكلى ثابت ومؤشر دال للقلق الإدراكى، وأهداف المهمة مساهمة في توقع القلق الإدراكى والثقة على التوالى، والاهتمام بالأخطاء، الشك في التصرف والمعايير الشخصية مؤشرات ثابتة للقلق الإدراكى والقلق الجسمى والثقة بالنفس على التوالى، وهذه النتائج تساعد في تطوير نموذج سميث (١٩٩٦م) ويقترح أن عملية تقدير بعد قلق الحالة متعدد الأبعاد يتأثر بالفروق الفردية في عدد من النماذج المرتبطة بالإنجاز.

قام إبراهيم عبد العزيز إبراهيم (٢٠٠٠) (١) بدراسة تهدف إلى بناء مقياس للاتجاهات النفسية نحو المهنة لطلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية ببورسعيد وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلاب كلية التربية الرياضية ببورسعيد وبلغ حجم العينة (١٧٣) طالباً مقسمين إلى (٥٦) طالب شعبة تدريس و(٣٤) طالب شعبة تدريب، و(٢٠) طالب شعبة إدارة، وقد استخدم المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية ومن أهم ما توصل إليه بناء مقياس جديد للاتجاهات النفسية نحو المهنة يمكن تطبيقه على كليات التربية الرياضية التي تنس لانتحتها على التشعب كما أن هناك علاقة دالة إحصائياً بين الاتجاهات النفسية نحو المهنة ومفهوم الذات لدى عينة البحث.

وقد لاحظ الباحث أنه بالرغم من استخدام العديد من الدراسات للمقاييس النفسية التي تعد الركيزة الأساسية في مساعدة الرياضيين للوصول إلى المستويات العالية للإنجاز الذي لا يمكن الإرتقاء به إلا في وجود المقاييس النفسية التي تصف الفرد لذاته . إلا أنه ومن خلال قراءات الباحث في المراجع العلمية والبحوث المختلفة لم يصل إلى حدود علمه وجود دراسات خاصة بمقاييس نفسية للاعبى الشراع .

وفي ضوء ما سبق يرى الباحث أن الدراسات السابقة قد ألفت الضوء على كثير من الجوانب الهامة التي ساهمت في تحديد موضوع الدراسة وأفادت في تحديد أدوات البحث ومنها التوصل إلى المقاييس المستخدمين، ويرى الباحث أنه بالرغم من اختلاف العينات المستخدمة وتباينها واختلاف الأدوات المستخدمة إلا أن هذه الدراسات قد أسفرت عن مدى ارتباط تقدير الذات من الاتجاهات الأربعة والأعراض النفس جسمية والمستوى الرقمي لسباحى المنافسات.

أهداف البحث :

في ضوء مشكلة البحث وما خلص إليه الباحث من الدراسات السابقة يصيغ أهداف

بجته على النحو التالى :

- ١- التعرف على العلاقة بين أبعاد تقدير الذات للاعبى الشراع.
- ٢- التعرف على العلاقة بين الأعراض النفس- جسمية وتقدير الذات لدى لاعبى الشراع.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين أبعاد تقدير الذات للاعبى الشراع.
- ٢- توجد علاقة دالة إحصائياً بين الأعراض النفس جسمية وتقدير الذات لدى لاعبي الشراع.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استعان الباحث بالمنهج الوصفي، باستخدام الأسلوب المسحي أحد أساليب المنهج الوصفي للملاءمة لطبيعة وظروف هذا النوع من البحوث.

عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الشراع، على مستوى بطولة الجمهورية المقامة في أبريل ٢٠٠٢م وبلغ عدد العينة الأساسية للدراسة ٣٥ لاعب شراع المشاركين، وهم جميعاً مقيدون بسجلات الاتحاد المصري للشراع والانتزلاق على الماء. والجدول رقم (١) يوضح الأعداد الممثلة لعينة البحث من الأندية المسجلة بالاتحاد المصري للشراع والانتزلاق على الماء.

جدول (١)

توزيع عينة البحث

المجموع الكلي للعينة	بجنت	الغادي	تجديف	الإسماعية	المقارون	بجنت القاهرة	بجنت الإسكندرية	الأندية الدرزية الأساسية لاعبي
٣٥ لاعب	-	٢	٢	٦	٦	٨	١٠	

وقد تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات السن.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في

متغير السن لأفراد العينة قيد البحث $n = 35$ لاعب شراع

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	
٢١,٨٨٦	٤,٢١٣	٢٢,٠٠	-٠,٢٣٨	السن

ويتبين من الجدول (١) أن معامل الالتواء لأفراد العينة ينحصر ما بين $(+3)$ مما يشير إلى تجانس أفراد العينة وأنها تتوزع اعتدالياً.

أدوات البحث :

نظراً لطبيعة الدراسة والتطبيق على لاعبي الشراع ممن شاركوا في بطولة الجمهورية فقد رأى الباحث الاستعانة بأدوات قياس حديثة تتمتع بمعامل صدق وثبات مقبولين :

١- قائمة الأعراض النفس - جسمية للرياضيين التي أعدها محمد حسن علاوي بهدف قياس الأعراض النفس جسمية كالقلق والتوتر والاستثارة ومتاعب المعدة والقلب والدورة التنفسية والنوم والتي تظهر على الرياضيين في المراحل المختلفة قبل المنافسة الرياضية، وبلغ عدد عبارات القائمة (٤٠) عبارة، منها (٢٤) عبارة في اتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية وأرقامها هي (١-٢-٤-٧-٨-١٢-١٣-١٥-١٦-١٨-١٩-٢٠-٢٢-٢٣-٢٥-٢٦-٢٧-٣١-٣٢-٣٤-٣٥-٣٧-٣٩-٤٠) بالإضافة إلى (١٦) عبارة في عكس اتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية وأرقامها هي (٣-٥-٦-٩-١٠-١١-١٤-١٧-٢١-٢٤-٢٨-٢٩-٣٠-٣٣-٣٦-٣٨) وأوزان العبارة التي في اتجاه زيادة الأعراض النفس جسمية درجة واحدة عند الإجابة نعم ، و صفر عند الإجابة لا . أما أوزان العبارة التي في عكس اتجاه زيادة حدة الأعراض صفر عند الإجابة نعم ، ودرجة واحدة عند الإجابة لا . والدرجة النهائية للقائمة هي مجموع درجات كل عبارات القائمة . وتصلح القائمة للتطبيق على الذكور والإناث ابتداء من (١٥) سنة فأكثر والدرجة النهائية للقائمة هي

مجموع درجات كل عبارات القائمة والدرجة العالية تشير إلى زيادة حدة الأعراض النفس - جسمية لدى الفرد الرياضى والدرجة المنخفضة تشير إلى قلة حدة هذه الأعراض.
(١٢ ٣٤٩-٣٥٤)

٢- مقياس أنماط تقدير الذات تصميم محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) للتعرف على النمط المميز للفرد الرياضى بالنسبة لتقدير ذاته وتقديره للآخرين وذلك فى ضوء كتاب رايسر مارتنز Martens بالنسبة لوصف كيفية تقييم الفرد لنفسه وكيفية تقييمه للآخرين فى إطار أربعة أنماط واضحة وهى :

- النمط الأول : تقدير سلبى للذات - تقدير إيجابى للآخرين. عباراته ١٧/١٣/٩/٥/١.
- النمط الثانى : تقدير سلبى للذات - تقدير إيجابى للآخرين. عباراته ١٨/١٤/١٠/٦/٢.
- النمط الثالث : تقدير إيجابى للذات - تقدير سلبى للآخرين. عباراته ١٩/١٥/١١/٧/٣.
- النمط الرابع : تقدير إيجابى للذات - تقدير إيجابى للآخرين. عباراته ٢٠/١٦/١٢/٨/٤.

ويتم منح الدرجات كما يلى :

نعم = ٣ درجات ، غير متأكد = درجتان ، لا = درجة واحدة

ويشتمل المقياس على عشرون عبارة. ولا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل فرد يختلف عن الآخر بالنسبة لوصف نفسه . (١٤:١٣٠)

المعاملات العلمية لأدوات البحث :

(وفقا للمرجع المأخوذ منه محمد حسن علاوى (١٩٩٨)

- قائمة الأعراض النفس - جسمية للرياضيين :

* الثبات :

بلغ معامل ثبات القائمة ككل ٠,٩١٨ ، وبطريقة التجزئة النصفية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات ١١٦ لاعب ولاعبة وتراوح عمرهم من ١٥-٢٤ سنة وذلك بين عبارات النصف الأول من الاختبار العبارات من (١-٢٠) وعبارات النصف الثانى من الاختبار من (٢١-٤٠) كما بلغ معامل ألفا لإيجاد الاتساق الداخلى ٠,٧٨٨ (١٢: ٣٤٩)

* الصدق :

تم التحقق من صدق التكوين الفرضي للقائمة عن طريق تطبيقها على ٩٨ لاعب ولاعبة إحداهما موقف ضاغط والثاني موقف ميسر. وكانت الفروق بين متوسط درجات الموقفين دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، ولصالح الموقف الضاغط. (١٢ : ٣٥١)

- مقياس أنماط تقدير الذات :

* الثبات :

تراوح معامل استقرار المقياس عند إعادة تطبيقه على عينة قوامها ٦٢ فرداً رياضياً بعد فترة ١٨ يوماً مابين (٠,٧١، ٠,٨٢) بالنسبة للأبعاد الأربع للمقياس (١٢ : ١٢٨)

* الصدق :

تم إيجاد صدق المقياس عن طريق ٣ خبراء في ضوء توصيف كل نمط من الأنماط الأربع وتم استبقاء العبارات التي أجمع عليها الخبراء الثلاثة كما تم إيجاد الصدق المرتبط بالחק عن طريق تطبيق المقياس على ٦٢ فرداً رياضياً بالتلازم مع مقياس سمة القلق لسبيلبرج ومقياس الشك والارتياب وأسفرت النتائج عن وجود ارتباطات إيجابية مقبولة بين درجات هذين المقياسين ودرجات الأنماط الثلاثة الأولى في حين أسفرت النتائج عن ارتباطات سلبية مقبولة بين درجات هذين المقياسين ودرجات النمط الرابع. (١٢ : ١٢٨-١٢٩)

- حساب المعاملات العلمية لأدوات البحث في الدراسة الحالية :

قام الباحث في الدراسة الحالية بحساب كل من الصدق والثبات وفقاً لما يلي :

* حساب معامل الصدق :

تم حساب صدق أدوات البحث (قائمة الأعراض النفس-جسمية، ومقياس أنماط تقدير الذات) بطريقة التمييز بين المجموعات وذلك عن طريق اختبار مجموعتين تتكون كل منهما من (١٥) فرداً من غير أفراد عينة البحث الأصلية. المجموعة الأولى من الممارسين

مجموع درجات كل عبارات القائمة والدرجة العالية تشير إلى زيادة حدة الأعراض النفس-جسمية لدى الفرد الرياضى والدرجة المنخفضة تشير إلى قلة حدة هذه الأعراض.
(١٢ ٣٤٩-٣٥٤)

٢- مقياس أنماط تقدير الذات تصميم محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) للتعرف على النمط المميز للفرد الرياضى بالنسبة لتقدير ذاته وتقديره للآخرين وذلك فى ضوء كتاب راينر Martens بالنسبة لوصف كيفية تقييم الفرد لنفسه وكيفية تقييمه للآخرين فى إطار أربعة أنماط واضحة وهى :

- النمط الأول : تقدير سلبى للذات- تقدير إيجابى للآخرين. عباراته ١/٥/٩/١٣/١٧.
- النمط الثانى : تقدير سلبى للذات- تقدير إيجابى للآخرين. عباراته ٢/٦/١٠/١٤/١٨.
- النمط الثالث : تقدير إيجابى للذات- تقدير سلبى للآخرين. عباراته ٣/٧/١١/١٥/١٩.
- النمط الرابع : تقدير إيجابى للذات- تقدير إيجابى للآخرين. عباراته ٤/٨/١٢/١٦/٢٠.

ويتم منح الدرجات كما يلى :

نعم = ٣ درجات ، غير متأكد = درجتان ، لا = درجة واحدة

ويشتمل المقياس على عشرون عبارة. ولا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل فرد يختلف عن الأخر بالنسبة لوصف نفسه. (١٤:١٣٠)

المعاملات العلمية لأدوات البحث :

(وفقا للمرجع المأخوذ منه محمد حسن علاوى (١٩٩٨)

- قائمة الأعراض النفس-جسمية للرياضيين :

* الثبات :

بلغ معامل ثبات القائمة ككل ٠,٩١٨ ، وبطريقة التجزئة النصفية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات ١١٦ لاعب ولاعبة وتراوح عمرهم من ١٥-٢٤ سنة وذلك بين عبارات النصف الأول من الاختبار العبارات من (١-٢٠) وعبارات النصف الثانى من الاختبار من (٢١-٤٠) كما بلغ معامل ألفا لإيجاد الاتساق الداخلى ٠,٧٨٨ (١٢: ٣٤٩)

* الصدق :

تم التحقق من صدق التكوين الفرضي للقائمة عن طريق تطبيقها على ٩٨ لاعب ولاعبة إحداهما موقف ضاغط والثاني موقف ميسر. وكانت الفروق بين متوسط درجات الموقفين دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، ولصالح الموقف الضاغط. (١٢ : ٣٥١)

- مقياس أنماط تقدير الذات :

* الثبات :

تراوح معامل استقرار المقياس عند إعادة تطبيقه على عينة قوامها ٦٢ فرداً رياضياً بعد فترة ١٨ يوماً مابين (٠,٧١, ٠,٨٢) بالنسبة للأبعاد الأربع للمقياس (١٢ : ١٢٨)

* الصدق :

تم إيجاد صدق المقياس عن طريق ٣ خبراء في ضوء توصيف كل نمط من الأنماط الأربع وتم استبقاء العبارات التي أجمع عليها الخبراء الثلاثة كما تم إيجاد الصدق المرتبط بالتحك عن طريق تطبيق المقياس على ٦٢ فرداً رياضياً بالتلازم مع مقياس سمة القلق لسبيلبرج ومقياس الشك والارتياب وأسفرت النتائج عن وجود ارتباطات إيجابية مقبولة بين درجات هذين المقياسين ودرجات الأنماط الثلاثة الأولى في حين أسفرت النتائج عن ارتباطات سلبية مقبولة بين درجات هذين المقياسين ودرجات النمط الرابع. (١٢ : ١٢٨-١٢٩)

- حساب المعاملات العلمية لأدوات البحث في الدراسة الحالية :

قام الباحث في الدراسة الحالية بحساب كل من الصدق والثبات وفقاً لما يلي :

* حساب معامل الصدق :

تم حساب صدق أدوات البحث (قائمة الأعراض النفس-جسمية، ومقياس أنماط تقدير الذات) بطريقة التمييز بين المجموعات وذلك عن طريق اختبار مجموعتين تتكون كل منهما من (١٥) فرداً من غير أفراد عينة البحث الأصلية. المجموعة الأولى من الممارسين

اللاعب إيجابياً لمواجهة ظروف المنافسة والاستفادة من نتائج التدريب واستخدام المهارات والفنيات في إستراتيجية دافعة إيجابية وعلى النقيض فإن التأثير السالب يدفع اللاعب سلباً في مواجهة ظروف المنافسة بما يعوق الاستفادة من نتائج التدريب واستخدام المهارات والفنيات وعدم القدرة على استخدام إستراتيجية مواجهة المنافسة إيجابياً. (١٣ : ٢٧٢)

لذا نجد أن لاعب الشراع يتسم باستخدام مهاراته وقدراته بصورة منتظمة يمر من خلالها بالتحكم في الأعراض النفس-جسمية والتي تظهر بصورة واضحة في العلاقة بين الأعراض النفس-جسمية وبين ثلاث أنماط من تقدير الذات ألا وهي (تقدير سلبى للذات- تقدير إيجابي للآخرين) (تقدير سلبى للذات- تقدير سلبى للآخرين) (تقدير إيجابي للذات- تقدير إيجابي للآخرين). ويتحتم على مدربي الشراع الاهتمام بالنمط الذى يقدر فيه لاعب الشراع ذاته بصورة إيجابية في حين يقدر الآخرين بصورة سلبية. حيث أن اللاعبين يرفضون المساعدة والمعونة من الآخرين أو في شعورهم بأنهم على ما يرام طالما ابتعدوا عن الآخرين أو عدم الثقة في الآخرين أو بأنهم مستقلين وليسوا في حاجة للمساعدة من الآخرين) فيقع على المدربين العبء في تلاقي هذا النمط من لاعبي الشراع.

ومن النتائج السابقة تأسس على ذلك تحقيق الفرض الثاني بأن هناك فروق دالة إحصائية بين الأعراض النفس جسمية وأنماط تقدير الذات.

الاستنتاجات :

- ١- في ضوء أهداف البحث وما تحقق من نتائج وفي محيط عينة الدراسة يمكن إستخلاص:
١- وجود دلالة إحصائية بين أنماط تقدير الذات لدى لاعبي الشراع لكل أنماط تقدير الذات.
- ٢- عدم وجود دلالة إحصائية بين أنماط تقدير الذات في بعدى تقدير سلبى للذات وتقدير إيجابي للآخرين.
- ٣- عدم وجود دلالة إحصائية بين أنماط تقدير الذات في بعدى تقدير إيجابي للذات وتقدير إيجابي للآخرين.
- ٤- وجود علاقة دالة إحصائية بين الأعراض النفس جسمية وبين أنماط تقدير الذات لدى لاعبي الشراع.

٥- عدم وجود دلالة إحصائية بين قائمة الأعراض النفس جسمية وبعد تقدر الذات إيجابي للذات وسلي للآخرين.

التوصيات :

اعتماداً على استنتاجات البحث وفي إطار العينة يوصى الباحث بما يلي :

١- الاهتمام بمقياس الأعراض النفس جسمية للاعبى الشراع لتطبيقها عند اختيار اللاعبين.

٢- الاهتمام بتدعيم كافة الوسائل المعينة التي تساعد لاعب الشراع على زيادة التعرف على أعراضه النفس جسمية وتعرفه على أنماط تقدير الذات في الاتجاه الإيجابي باستخدام الطرق والأساليب التي تعمل على تمهينهم في التدريب.

٣- تطبيق هذه الاختبارات على عينات من فئات أخرى للوقوف على ما تتميز به كل فئة مقارنة بغيرها من الفئات الأخرى.

٤- حث المدربين على تشجيع لاعبيهم على تجريب كافة المقاييس النفسية أثناء التدريب والمنافسة حتى يتسنى الوقوف على المميزات وتجنب العيوب والأخطاء.

٥- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات على لاعبى الشراع.

اللاعب إيجابياً لمواجهة ظروف المنافسة والاستفادة من نتائج التدريب واستخدام المهارات والفنيات في إستراتيجية دافعة إيجابية وعلى النقيض فإن التأثير السالب يدفع اللاعب سلباً في مواجهة ظروف المنافسة بما يعوق الاستفادة من نتائج التدريب واستخدام المهارات والفنيات وعدم القدرة على استخدام إستراتيجية مواجهة المنافسة إيجابياً. (١٣ : ٢٧٢)

لذا نجد أن لاعب الشراخ يتسم باستخدام مهاراته وقدراته بصورة منتظمة يمر من خلالها بالتحكم في الأعراض النفس-جسمية والتي تظهر بصورة واضحة في العلاقة بين الأعراض النفس-جسمية وبين ثلاث أنماط من تقدير الذات ألا وهي (تقدير سلبى للذات- تقدير إيجابى للآخرين) (تقدير سلبى للذات- تقدير سلبى للآخرين) (تقدير إيجابى للذات- تقدير إيجابى للآخرين). ويتحتم على مدربي الشراخ الاهتمام بالنمط الذى يقدر فيه لاعب الشراخ ذاته بصورة إيجابية في حين يقدر الآخرى بصورة سلبية. حيث أن اللاعبين يرفضون المساعدة والمعونة من الآخرى أو في شعورهم بأنهم على ما يرام طالما ابتعدوا عن الآخرى أو عدم الثقة في الآخرى أو بأنهم مستقلين وليسوا في حاجة للمساعدة من الآخرى) فيقع على المدربين العبء في تلافي هذا النمط من لاعبي الشراخ.

ومن النتائج السابقة تأسس على ذلك تحقيق الفرض الثانى بأن هناك فروق دالة إحصائية بين الأعراض النفس جسمية وأنماط تقدير الذات.

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وما تحقق من نتائج وفي محيط عينة الدراسة يمكن إستخلاص:

- ١- وجود دلالة إحصائية بين أنماط تقدير الذات لدى لاعبي الشراخ لكل أنماط تقدير الذات.
- ٢- عدم وجود دلالة إحصائية بين أنماط تقدير الذات في بعدى تقدير سلبى للذات وتقدير إيجابى للآخرين.
- ٣- عدم وجود دلالة إحصائية بين أنماط تقدير الذات في بعدى تقدير إيجابى للذات وتقدير إيجابى للآخرين.
- ٤- وجود علاقة دالة إحصائية بين الأعراض النفس جسمية وبين أنماط تقدير الذات لدى لاعبي الشراخ.

٥- عدم وجود دلالة إحصائية بين قائمة الأعراض النفس جسمية وبعد تقدر الذات إيجابي للذات وسلبى للآخرين.

التوصيات :

- اعتماداً على استنتاجات البحث وفي إطار العينة يوصى الباحث بما يلي :
- ١- الاهتمام بمقياس الأعراض النفس جسمية للاعبى الشراع لتطبيقها عند اختيار اللاعبين.
 - ٢- الاهتمام بتدعيم كافة الوسائل المعينة التي تساعد لاعب الشراع على زيادة التعرف على أعراضه النفس جسمية وتعرفه على أنماط تقدير الذات في الاتجاه الإيجابي باستخدام الطرق والأساليب التي تعمل على تنميتهم في التدريب.
 - ٣- تطبيق هذه الاختبارات على عينات من فئات أخرى للوقوف على ما تتميز به كل فئة مقارنة بغيرها من الفئات الأخرى.
 - ٤- حث المدربين على تشجيع لاعبيهم على تجريب كافة المقاييس النفسية أثناء التدريب والمنافسة حتى يتسنى الوقوف على المميزات وتجنب العيوب والأخطاء.
 - ٥- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات على لاعبي الشراع.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم عبد العزيز : (١٩٩٩م)، الاتجاهات النفسية نحو المهنة في ضوء نظام التشعب وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلاب كلية التربية الرياضية ببورسعيد، المجلة العلمية (علوم وفنون الرياضة)، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، المجلد الثالث.
- ٢- أسامة كامل راتب : (١٩٩٠م)، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب، محمد علي أحمد : (١٩٩١م)، السمات الدافعية والخصائص الفسيولوجية لسباحي المسافات القصيرة الناشئين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد التاسع، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، يناير.
- ٤- بركسان عثمان حسين : (٢٠٠٢م)، تأثير برنامج التدخل النفسى باستخدام جهاز التغذية الاسترجاعية الحيوية على تنظيم الاستثارة وإدارة الضغط للاعبات الجمباز الإيقاعى، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس، العدد الخامس، ديسمبر.
- ٥- تيمور أحمد راغب واصف : (١٩٨٢م)، "الفروق في مفهوم الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة طبقاً لتغيرات الجنس والمستوى الرياضى وبعض سمات الشخصية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، حلوان.

- ٦- ظاهر حسن محمد الشاهد : (١٩٩٤م)، الأسس العلمية والعملية للسياحة التنافسية، ط١، الجزء الأول.
- ٧- على محمد الديب : (١٩٩٤م)، بحوث في علم النفس، ج١، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- ٨- محمد العربي شمعون : (١٩٧٩م)، "السمات الانفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٩- محمد حسن أبو عيبة : (١٩٧٨م)، لنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- ١٠- محمد حسن علاوى : (١٩٩١م)، علم النفس الرياضى، ط٧، دار المعارف، القاهرة.
- ١١- محمد حسن علاوى : (١٩٩٢م)، سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط٧، دار المعارف، القاهرة.
- ١٢- محمد حسن علاوى : (١٩٩٨م)، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط١، مركز الكتاب للنشر.
- ١٣- محمود عبد الفتاح عنان : (١٩٩٥م)، سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب، ط١، دار الفكر العربى.
- ١٤- محمود محمود سالم : (١٩٩٣م)، مدخل إلى علم النفس الرياضى، المكتبة المتحدة، بورسعيد.
- ١٥- منى سعيد خليل الشاهد : (١٩٩٠م)، "مفهوم الذات وعلاقته بالسمات الشخصية لدى السباحين"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 16- Alderman, R. : (1974), Psychological behavior in sports, W.B. Saunders Company, Philadelphia, USA.
- 17- DeVito G., DiFilippo, L., Rodio, A., Felici, F. and Madafair, A. : (1997), Is the Olympic board sailor an endurance athlete? International Journal of Sports Medicine, 18(4).
- 18- Hall, Howard Ke, Kerr, A Listait W. and Mathews Julie : (1998), The competitive anxiety in sport: the contribution of achievement goals and perfectionism, Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol. 20, No. 2, June, N.Y, USA.
- 19- Hanton, Sheldon and Jones, Graham : (1995), Antecedents of multidimensional state anxiety in elite competitive swimmers. International journal of sport psychology, Vol. 26, No. 4, October – December, N.Y, USA.

- 20- Jones, Graham and Hanton, Sheldon : (1996), Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies. *Journal of sport and exercise psychology*, Vol. 18, No. 2, June, N.Y, USA.
- 21- McNamara, C.M. : (1995), Differences in competitive anxiety and perceived competence for high and low level competitive youth swimmers. Thesis (M.S), University of Oregon, Oregon, USA
- 22- Repka, Emil : (1990), Possible ways of motivating the achievements of young people involved in sport, *Psychologia a patopsychologia Dietata* Vol. 25, No. 1, Slovak Academy of Sciences ,Slovak.
- 23- Vanek, Miroslaw and Cratty, Bryant, J. : (1970), *Psychology and the superior athlete*, McMillan Co., Toronto, Canada.