Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

المهارات النفسية و مفهوم الذات الجسمي و علاقتهما بـ?نجاز سباحة (50 100æ)م حرة للمتقدمين لدى سباحي اندية محافظة السليمانية

ã.م كاني حميد صادق

مقدمة البحث و أهميته:

يعد السعي لتحقيق المستويات الرياضية العليا وتحطيم الارقام القياسية لانواع الانشطة والفعاليات الرياضية بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة موضوعا" هاما" أستحوذ على اهتمام العاملين في المجال الرياضي ونتيجة لهذا السعي فقد اكتشفت العديد من النظريات العلمية الحديثة في مجال علم النفس الرياضي والتي ادت الى تفسير كثير من الظواهر وساعدت على ايجاد افضل الحلول لكثير من المشاكل والمواضيع التي تهدف الى استقرار مستوى الاداء النفسي والفني والرقمي، وان رجع تفسير عدم الاستقرار مستوى الاداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد والخوف من الفشل و عدم المقدرة على التركيز في الاداء و عدم الثقة بالنفس و مفهوم الذات الجسمي ،لذلك فان اعداد النفسي الجيد يهدف الى مساعدة اللاعب في السيطرة على افكار وانفعالاته بما يحقق افضل مستوى اداء مع اختلاف ظروف المنافسة .

وفي الواقع ان كل رياضي لديه مهارات نفسية مختلفة و لديه مفهوم ذات جسمي خاص به لكن الاختلاف في نوعية المهارات النفسية الذي يسيطر عليها و مفهوم الذات السجمي الخاص به هو الذي تمكنه من تحقيق افضل انجاز و من هنا تبرز اهمية هذان العاملان النفسيان (مهارات النفسية ومفهوم الذات الجسمية) كمتغيرين لهما دور في بناء الشخصية وبالتالي تحديد الدور الذي يلعبه كل منهما في تحقيق أفضل انجاز خلال فترة المسابقات .

و تعد رياضة السباحة واحدة من الأنشطة الرياضية الضرورية لما تكسبه للإنسان من فوائد بدنية ونفسية واجتماعية، ولما تحتله من مكانه بارزة في الدورات الأولمبية وتعد رياضة السباحة احدى الالعاب الرياضية التي تمتاز بالتنافس الفردي والسباق مع الزمن لقطع المسافات باقل ما يمكن من الزمن، لذلك تبرز الحاجة الى الارتقاء بالاحتياجات الاساسية، الاعداد الجيد من النواحي البدنية والوظيفية والمهارية والنفسية المناسبة للسباح ، و مع تقارب طرق الاعداد البدني والمهاري و الخططي و مبادئه الى درجة كبيرة خلال السنوات الاخيرة لذلك ظهرت الحاجة الى مزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية.

و أن الدراسة الحالية هي محاولة تسعى فيها الباحثة الى بيان دور مفهوم ذات الجسمية و بعض المهارات النفسية في تحقيق أفضل انجاز لسباحي اندية مركز محافظة السليمانية بغية

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

الوصول الى نتائج قد نتمكن من الاعتماد عليها من اجل رفع مستوى اجاز السابحين في اندية مركز محافظة السليمانية.

مشكلة البحث

وقد لاحظت الباحثة ان الاهتمام بالجانب النفسي بشكل عام والمهاراة النفسية و مفهوم الذات الجسمية بشكل خاص من قبل المدربين يكاد يكون قليل جداً بسبب عدم معرفتهم بأن الحالة النفسية الغيرالجيدة تؤثر على التفكير و قدرة على التصرف الجيد والانجاز، لذا تحاول الباحثة دراسة هذين المتغيرين(المهارات النفسية و مفهوم الذات الجسمية) من أجل تحديد مستواهما و معرفة العلاقة بينهما لدى سباحي أندية مركز محافظة السليمانية للمتقدمين و الذي من خلالها تساعد المدربين على التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية و مفهوم ذات الجسمية والذي من خلالها تساعد اللاعب في تحقيق أفضل الانجاز.

أهداف البحث

1. التعرف على نوع العلاقة بين المهارات النفسية و الانجاز (ã50-ã100)حرة للمتقدمين لدى عينة البحث.
2. التعرف على نوع علاقة بين المفهوم الذات الجسمية و الانجاز سباحة (ã50-ã100) حرة للمتقدمين.

فروض البحث

1. هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين المهارات النفسية و الانجاز سباحة (ã50-ã100) حرة للمتقدمين لدى عينة البحث.
2. هناك علاقة ذات دلالة أحصائية بين مفهوم الذات الجسمي و أنجاز سباحة (50-100)م حرة للمتقدمين لدى عينة البحث.

مجالات البحث

المجال البشري: سباحين أندية (سرجنار ،سيروان نوي ،نوروز) للمتقدمين.

المجال الزماني : فترة 2009/11/20 لغاية 2009/12/27

المجال المكاني:مسبح مهراكو

الدراسات النظرية

مفهوم المهارات النفسية :-

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

يسعى مختصون في المجال التربية الرياضية فيما يهدفون من برامجهم التدريبية و التعليمية الى اكساب المهارات النفسية للاعبيهم أو اتقان ما اكتسبوه من مهارة ، ولعله من الطبيعي القول بأن التعلم هوالطريقة التي يتم بها اكتساب المعارف اوالقدرات نتيجة الخبرة اوالممارسة اوالتدريب .

فالكثير من المدربين يحرصون على تصحيح اخطاء الاداء بأن يطلبوا من الرياضيين المزيد من التمرين ، بينما في الغالب فان المشكلة الحقيقية ليست نتيجة النقص في المهارات البدنية وانما نتيجة نقص المهارات العقلية ، اذ ان هناك رياضيين يحتاجون الى تحسين وتطوير تركيز الانتباه والثقة بالنفس والتصور الذهني وغيرها من المهارات التي يطلق عليها المهارات النفسية بنفس المستوى من الحاجة الى تحسين وتطوير القدرات المهارية والبدنية الاخرى ويمكن توضيح اهمية المهارات النفسية من خلال تحديد مراحل تدريبها **وكما يأتي**:-

مرحلة تعلم المهارات النفسية :-[1]

- مرحلة اكتساب المهارات النفسية :-

- مرحلة الممارسة :-

تتضمن مرحلة الممارسة ثلاثة اهداف اساسية :-

1- الوصول الى الاداء الالي من خلال التكرار والتعلم الزائد .

2- التكامل بين المهارات النفسية في مواقف الاداء .

3- تطبيق المهارات النفسية التي يحتاج اليها الرياضي في موقف المنافسة .

تصنيف المهارات النفسية: -

مهارات القدرة على التصور الذهني - مهارات القدرة على تركيز الانتباه - مهارات القدرة على الثقة بالنفس - مهارات القدرة على دافعية الانجاز - مهارات القدرة على الاسترخاء - مهارات القدرة على مواجهة القلق .[2] [3]

مفهو الذات الجسمي:

أن مفهوم الذات الجسمي يعتبرأحد أبعاد الهامة لمفهوم الذات و شخصية الفرد ، فقد أشار فيشر إلى أن اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشراً هاماً لجوانب مختلفة لشخصيته وأن شعور

---

[1] - أسامة كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية : مصر ،القاهرة دار الفكر العربي ، 2000 ،ص88-89 .

[2] - أسامة كامل راتب؛ مصدر السابق ،2000 Õ 90 .

[3] - محمد حسن علاوي :موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى ،ص120.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

الفرد بأن جسمه كبير أم صغير جذاب أم غير جذاب ، قوي أو ضعيف ، قد يفيد كثيراً في التعرف على مفهومه لذاته و التعرف على نمط سلوكه تجاه الآخرين ، كما أوضح هيلمز و تيرنرز أن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته في نفسه و في طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به و من ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لديهم أتجاهات أو تصورات إيجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذواتهم .

كما أظهرت نتائج دراسة بيرشيد أن الأفراد الذين لديهم صورة إيجابية نحو أجسامهم يرون أنفسهم أكثر اجتماعية و ألفة مع الآخرين وأكثر ذكاء ،وأكثر قدرة على تحمل المسؤلية و ذلك بعكس الأفراد الذين لديهم صورة سلبية عن أجسامهم.([4])

الدراسات المشابهة:

دراسة نبيلة أحمد محمود 2001 [(11)]

(المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة و علاقتهما بالسمات الدافعية الرياضية)

هدفت الدراسة الى:

1- تحديد سمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبات كرة السلة و المهارات النفسية المساهمة في تنميتها.

2- التعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية و سمات الدافعية المميزة للاعبات كرة السلة قيد الدراسة

- أستخدمت الباحثة مقياس(سمات الدافعية) و أستخبارات المهارات النفسية) كونها وسائل لجمع المعلومات.

-توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية:

1- تتميز لاعبات الكرة السلة بالمهارات النفسية التالية: مهارة الدافعية الإنجاز الرياضي ، مهارة القدرة على التصور ، الثقة بالنفس ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه و [illegible] على مواجهة القلق.

2- تتميز عينة البحث بسمات الدافعية الرياضية التالية: الحالة التدريبية ، ضمير الحي ، المسؤلية ، الثقة بالآخرين، الحافز ، التصميم ، الصلابة ، الثقة بالنفس، القيادة، التحكم الانفعالي.

---

[4] - محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين،ط1،القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ،1998،ص131.

[1] - نبيلة أحمد محمود : المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة و علاقتهما بالسمات الدافعية الرياضية،مصر، أسكندرية،2001، ص7-10

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

3- أظهرت النتائج وجود علاقات إيجابية عند مستوى (0.01)،(0.05) بين المهارات النفسية و أبعاد سمات الدافعية ، فيما عدا مهارة القدرة علة التصور و القدرة على تركيز الانتباه فقد أظهرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين هاتين المهارتين و سمة العدوان إذ إنه كلما زادت قدرة اللاعبة على استخدام مهارة التصور و مهارة تركيز الانتباه أثناء أدائها إلى زيادة قدرتها على المواجهة والسيطرة على انفعالاتها ، و تقدير قدرتها البدنية و المهارية ، مما يقلل من Ãظهار سمة العدوان التي تعد رد فعل للإحباط و الأداء غير الموفق.

دراسة ديار كمال أسعد 2009 [2]

سمات الدافعية و مفهوم الذات الجسمي و علاقتهما ببعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى في كرة القدم

هدفت الدراسة الى :

1- التعرف على قيم أبعاد سمات الدافعية و مفهوم الذات الجسمية و بعض المهارات الاساسية لدى عينة البحث.

2- التعرف على نوع العلاقة بين أبعاد سمات الدافعية ، و بعض المهارات الأساسية لدى عينة البحث .

3- التعرف على نوع العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية و بعض المهارات الأساسية لدى عينة البحث.

- أستخدمت الباحث مقياس (سمات الدافعية) و مقياس (مفهوم الذات الجسمي) و عدد من الاختبارات المهارية كونها و سائل جمع المعلومات

-توصلت الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

1- يتميز عينة البحث بسمات الدافعية التالية (التصميم، القيادة ، الثقة بالنفس، الصلابة ، التدريبية ، ال11ضمير الحي).

2- إن سمة الثقة في النفس أكثر سمة علاقته بالمهارات الاساسية لحراس المرمى و منها (استلام الكرة العالية و مناولتها ، استلام الكرة الجانبية مع الارتماء، لكم الكرة بيد واحدة ، لكم الكرة باليدين ، ضرب الكرة بالقدم و هي ثابتة على الأرض).

3- إن سمات (الحافز ، العدوان ، المسؤلية ، التحكم الانفعالي ، الثقة بالاخرين) لاترتبط بالمهارات الاساسية المبحوثة.

4- عينة البحث يمتلكون درجة عالية لإدراكهم عن ذاتهم الجسمية.

---

[2] - ديار كمال أسعد : سمات الدافعية و مفهوم الذات الجسمي و علاقتهما ببعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى في كرة القدم ، أربيل، جامعة الصلاح الدين ، كلية التربية الرياضية ،رسالة ماجستير ، رسالة غير منشورة ، 2009 ، ص 10-12.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

5- إن مفهوم الذات الجسمية يرتبط بالمهارات الأتية :(إستلام الكرة المتدحرجة على الأرض و مناولتها ، إستلام الكرة الجانبية مع الأرتماء ، لكم الكرة بيد واحدة ن ضرب الكرة بالقدم و هي ثابته).

مناقشة الدراسات المشابهة :

بعد الأطلاع على الدراسات و التي تناولت المهارات النفسية و مفهوم الذات الجسمي للاعبين يمكن التعرف على أوجه التشابه و الاختلاف مع تلك الدراستين و موقع البحث الحالي بينهما:

أن الدراسة الحالية إختلفت مع دراسة كل من (نبيلة أحمد ، ديار كمال) في عدد عينة ، إذ كانت عدد العينة في دراسة نبيلة(45) لاعبة أما في دراسة ديار كان عدد العينة(48) ، أما في الدراسة الحالية بلغت عدد العينة (19) سباحين، و إن المنهج المستخدم في دراسة نبيلة هو المنهج الوصفي(الدراسة المسحية) أما بالنسبة لدراسة كمال فالمنهج المستخدم هو المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المقارنة أما في الدراسة الحالية فقد أستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الارتباطي الذي يتفق مع دراسة ديار ، و بالنسبة للاختبارات والمقاييس المستخدمة في دراسة نبيلة فقد تم إستخدام مقياس سمات الدرافعية و إستخبار المهارات النفسية أما في دراسة ديار فقد تم استخدام مقياس سمات الدافعية و مفهوم الذات الجسمي أما في الدراسة الحالية فقد أستخدمت الباحثة مقياس أستخبار المهارات النفسية و مقياس مفهوم الذات الجسمي و أنجاز (50-100)م حرة للمتقدمين.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

منهج البحث:-

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

عينة البحث:-

لقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بحيث تنطبق عليهم شروط التخصص لبلوغ الاهداف و ذلك لقلة وجود سباحين في اندية محافظة السليمانية، إذ تكونت العينة من (19) سباحين أندية محافظة السليمانية للمتقدمين المشتملة بأندية(سرجنار،سيروان نوي،نوروز) .

مقياس أستخبار المهارات النفسية[1] :

قام بتصميم هذا المقياس كل من ستيفان بل Bull ، وجون البنسون Albinson، وكريستوفر شامبروك shambrook (1996)ãÇ ، لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) ãåÇ امة للاداء الرياضي ، وقد قام باقتباسه وتعديله الى العربية محمد حسن علاوي (1998) .

---

[1] - محمد حسن علاوي: مصدر سبق ذكره ،1998،ص 546-547.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

ويشمل المقياس (6) ابعاد هي (القدرة على التصور – القدرة على تركيز الانتباه – الثقة بالنفس – القدرة على الاسترخاء – القدرة على مواجهة القلق – دافعية الانجاز الرياضي) ، ويتضمن (24) عبارة ، اذ ان كل بعد من الابعاد الستة تمثله (4) عبارات ، وتتم الاجابة عنه باختيار احد البدائل الستة تنطبق عليه (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا ، لا تنطبق عليه تماما)،ويتم تصحيح المقياس عند منح الدرجات العبارات التي في اتجاه البعد طبقا للدرجة التي حددها الرياضي امام كل عبارة، كما يتم عكس الدرجات التي حددها الرياضي بالنسبة الى العبارات التي في عكس اتجاه البعد على النحو الاتي: 1=6 ، 2=5 ، 3=4 ، 4=3 ، 5=2 ، 6=1

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة وكلما اقتربت درجة الرياضي من الدرجة العظمى (24) درجة في كل بعد دل على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد ، وكلما قلت درجات الرياضي دل ذلك على حاجته الى اكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد.

مقياس مفهوم الذات الجسمية[2]:

تم الاستعانة بمقياس (مفهوم الذات الجسمية)أو صورة الجسم (Body Image) صممه محمد حسن علاوي لقياس مفهوم الفرد و طريقه المميزة لإدراك.

ويشتمل المقياس على (15) عبارة و عكسها و يقوم اللاعب بالإجابة على المقياس وفقاً لدرجة انطباق الصفة عليه و طبقاً لتعليمات المقياس على مقياس سباعي التدريج و عند تطبيق المقياس يراعي عنونته كما يلي(جسمي كما أراه) وتتم الاجابة عنه باختيار احد البدائل السبعة تنطبق عليه (بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ،لاهذا ولا ذاك ، بدرجة قليلة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة كبيرة) ،يتكون المقياس من 15 صفحة و عكسها و يتم التصحيح المقياس في ضوء مفتاح التصحيح الخاص بالمقياس ،والدرجة العليا تشير إلى المفهوم العالي للذات الجسمية والدرجة المنخفضة تشير إلى المفهوم المنخفض للذات الجسمية ويتم تصحيح المقياس على وفق (7) بدائل وتعطى (١،٢،٣،٤،٥،٦،٧) للفقرات الإيجابية والعكس للفقرات السلبية اذ بلغت الدرجة العليا للمقياس (105) والصغرى (15) درجة، ويتم جمع درجات المقياس وكلما اقتربت درجة الرياضي من الدرجة العظمى وقدرها (105) إلى المفهوم العالي للذات الجسمية و كلما اقتربت درجة الرياضي من الدرجة الادنى و قدرها(15) تشير إلى المفهوم المنخفض للذات الجسمية درجة في كل بعد دل على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد .

التجربة الاستطلاعية:

---

[2] - محمد حسن علاوي: مصدر سبق ذكره ،1998،ص135.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها(3) بتأريخ 2009/12/20 لاعبين وكان الهدف من هذه التجربة هو التعرف على ملاءمة الفقرات المعدة لهذا الغرض و مدى وضوح الفقرات للمستجوب ودرجة استجابته لها و احتساب زمن الاجابة والوقت الذي يستغرقه للاجابة على فقرات المقياس .كما التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس واعداد الصورة النهائية للفقرات قبل القيام بتحليلها احصائيا .

التجربة الرئيسية:

في ضوء الدراسة الاستطلاعية قامت الباحثة بإجراء قياس المهارات النفسية و مفهوم الذات الجسمي و أنجاز سباحة (50 æ100)م حرة لعينة البحث و ذلك في الفترة من (12/24-2009/12/27) على نحو التالي:

3æÃ : قياس المهارات النفسية و مفهوم الذات الجسمي لعينة من سباحين أندية محافظة السليمانية

ثانياً: قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد* على تسجيل نتائج السباحين عينة البحث لسباق (50-100ã) حرة للمتقدمين æ ان السباحين عينة البحث كانوا يمثلون اندية (سيروان نوي،سرجنار،نوروز).

3-6 الوسائل الاحصائية:

أستخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (spss) و استخرجت الوسائل الاحصائية الاتية:

(وسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، وسيط ، معامل الالتواء، معامل الارتباط)

عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

عرض وتحليل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث لدى عينة البحث

---

* فريق العمل المساعد:

- زانا ابراهيم علي /ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة السليمانية.
- ارام احمد اسماعيل /بكالوريوس،تربية الرياضية، مدرب منتخب السليمانية للسباحة.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

جدول (1)

يوضح فيه نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث لدى عينة البحث

المتغيرات	وسط	وسيط	انحراف	معامل الالتواء
القدرة على التصور	14.84	15	1.675	0.28-
القدرة على تركيز الانتباه	14.89	15	2.306	0.13
الثقة بالنفس	13.47	13	2.695	0.52
القدرة على الاسترخاء	15.73	15	2.207	1.00
القدرة على مواجهة القلق	14.73	15	2.376	0.33
دافعية الانجاز الرياضي	15	14	2.449	1.22
مفهوم الذات الجسمية	72.16	66	11.46	1.61
سباحة ã50	0.90	1.16	0.3056	1.29 -
سباحة ã100	1.58	1.48	0.356	0.84

الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء لأبعاد الستة للمهارات النفسية و مفهوم الذات الجسمي و أنجاز سباحة (50)ææã (100) م حرة لدى عينة البحث:

1-**المهارات النفسية**: من خلال نتائج الجدول (1) ظهر لنا أنَّ الوسط الحسابي ìáÚ ÑÜÏhäá التصور åå (14.84) وبانحراف معياري قدرة (1.675) في حين بلغ معامل الالتواء (-0.2827) ، بينما ظهر لنا أنَّ الوسط الحسابي للقدرة على تركيز الانتباه åå (14.89) وبانحراف معياري قدرة (2.306) في حين بلغ معامل الالتواء (0.1368) بينما ظهرلنا أنَّ الوسط الحسابي للثقة بالنفس åå (13.47) وبانحراف معياري قدرة (2.697) في حين بلغ معامل الالتواء (0.5272)ææمن خلال نتائج ظهر لنا أنَّ الوسط الحسابي للقدرة على الاسترخاء åå (15.73) وبانحراف معياري قدرة (2.207) في حين بلغ معامل الالتواء (1.0015)æ من خلال نتائج ظهر لنا أنَّ الوسط الحسابي للقدرة على مواجهة القلق åå (14.73) وبانحراف معياري قدرة (2.376) في حين بلغ معامل الالتواء (0.3321)ææمن خلال نتائج المبينة ÑåÙ لنا أنَّ الوسط الحسابي للدافعية الانجاز الرياضي åå (15) وبانحراف معياري قدرة (2.449) في حين بلغ معامل الالتواء (1.2247)بينما ظهر لنا أنَّ الوسط الحسابي للدافعية الانجاز الرياضي åå (15) وبانحراف معياري قدرة (2.449) في حين بلغ معامل الالتواء (1.2247).

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

2- **مفهوم الذات الجسمي**: من خلال نتائج جدول (1) ظهر لنا أنَ الوسط الحسابي لمفهوم الذات الجسمي هو (72.16) و بأنحراف معياري قدره(11.46) في حين بلغ معامل الالتواء (1.61).

3- **أنجاز سباحة** (50)æã (100) **م حرة**: من خلال نتائج جدول (1) ظهر لنا أنَ الوسط الحسابي لأنجاز(50)م حرة هو (0.90) و بأنحراف معياري قدره(0.3056) في حين بلغ معامل الالتواء (- 1.29).بينما ظهر لنا أنَ الوسط الحسابي لأنجاز(50)م حرة هو (1.58)æ بأنحراف معياري قدره(0.356) في حين بلغ معامل الالتواء (0.84).

عرض الارتباطات بين المهارات النفسية و أنجاز (50-100)م سباحة حرة لدى عينة البحث و تحليلها

جدول(2)

يبين الارتباط بين المهارات النفسية و سباحة 50م حرة لدى عينة البحث

Ê	الوسائل الاحصائية / المتغيرات	قيمة (R) المحسوبة	قيمة الدلالة	HÑÁÇ
1	القدرة على التصور	-0.382	0.107	عشوائي
2	القدرة على تركيز الانتباه	0.146-	0.552	عشوائي
3	الثقة بالنفس	0.078-	0.751	عشوائي
4	القدرة على الاسترخاء	0.53-	0.829	عشوائي
5	القدرة على مواجهة القلق	0.399-	0.090	عشوائي
6	دافعية الانجاز الرياضي	0.072-	0.770	عشوائي
7	سباحة 50م حرة			

*كل قيمة في حقل الدلالة اقل او يساوي 0.05 هو معنوي

يبين الجدول (2) علاقة الارتباط بين أبعاد الستة لمقياس المهارات النفسية (ì áÚ ÑÑÏHáÇ التصور و القدرة على التركيز الانتباه و الثقة بالنفس و القدرة على الاسترخاء و القدرة على مواجهة القلق و دافعية الانجاز الرياضي) و أنجاز سباحة (50)م حرة، حيث بلغت علاقة رتباط?Ç بينهم على التوالي(-0.382 ، -0.146 ، -0.078 ،-0.53 ،-0.399 ،- 0.072) وعند مقارنتها مع القيمة الدلالة البالغة على التوالي (0.107، 0.552، 0.751، 0.829، 0.090، 0.770) ظهر نتائج إنهم أكبر من القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (17) وهذا يبين عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بينهم .

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

جدول(3)

يبين الارتباط بين المهارات النفسية و سباحة 100م حرة لدى عينة البحث

Ê	الوسائل الاحصائية / المتغيرات	قيمة (R) المحسوبة	قيمة الدلالة	ÞÑÝáÇ
1	القدرة على التصور	0.120	0.624	عشوائي
2	ì áÚ ÑÎÏÞáÇ تركيز الانتباه	0.363	0.126	عشوائي
3	الثقة بالنفس	0.307	0.201	عشوائي
4	القدرة على الاسترخاء	0.334	0.162	عشوائي
5	القدرة على مواجهة القلق	0.373	0.116	عشوائي
6	دافعية الانجاز الرياضي	0.048	0.844	عشوائي
7	سباحة 100م حرة			

*كل قيمة في حقل الدلالة اقل او يساوي 0.05 هو معنوي

يبين الجدول (3) علاقة الارتباط بين أبعاد الستة لمقياس المهارات النفسية (ì áÚ ÑÎÏÞáÇ التصور و القدرة على التركيز الانتباه و الثقة بالنفس و القدرة على الاسترخاء و القدرة على مواجهة القلق و دافعية الانجاز الرياضي) و أنجاز سباحة (100)م حرة، حيث بلغت علاقة الارتباط بينهم على التوالي(0.120، 0.363، 0.307، 0.334، 0.373، 0.048) وعند مقارنتها مع القيمة الدلالة البالغة على التوالي (0.624، 0.126، 0.201، 0.162، 0.116، 0.844) ظهر نتائج إنهم أكبر من القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (17) وهذا يبين عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بينهم.

عرض الارتباطات بين مفهوم الذات الجسمية و أنجاز (50-100)م سباحة حرة لدى عينة البحث و تحليلها

جدول(4)

يبين الارتباط بين مفهوم الذات الجسمي و سباحة 50م حرة لدى عينة البحث

Ê	الوسائل الاحصائية / المتغيرات	قيمة (R) المحسوبة	قيمة الدلالة	ÞÑÝáÇ

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

1	مفهوم الذات الجسمي	0.467-*	0.044	معنوي
2	سباحة 50م حرة			

*كل قيمة في حقل الدلالة اقل او يساوي 0.05 هو معنوي

يبين الجدول (4) علاقة الارتباط بين مفهوم الذات الجسمي و أنجاز سباحة (50)م حرة، حيث بلغت علاقة الارتباط بينهم (0.467-*) وعند مقارنتها مع القيمة الدلالة البالغة (0.044) ظهر نتائج إنها أصغر من القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (17) وهذا يبين وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرين.

جدول(5)

يبين الارتباط بين مفهوم الذات الجسمي و سباحة 100م حرة لدى عينة البحث

Ê	الوسائل الاحصائية / المتغيرات	قيمة (R) المحسوبة	قيمة الدلالة	ÞÑÝáÇ
1	مفهوم الذات الجسمي	0.402-	0.088	عشوائي
2	سباحة 100م حرة			

*كل قيمة في حقل الدلالة اقل او يساوي 0.05 هو معنوي

يبين الجدول (5) علاقة الارتباط بين مفهوم الذات الجسمي و أنجاز سباحة (100)م حرة، حيث بلغت علاقة الارتباط بينهم (0.467-*) وعند مقارنتها مع القيمة الدلالة البالغة (0.044) ظهر نتائج إنها أصغر من القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (17)æåe يبين وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرين .

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج علاقة الارتباط بين المهارات النفسية و أنجاز سباحة (50) æã(100)م حرة لدى عينة البحث.

من خلال جداول (2)æ(3) تبين أن العلاقة بين **القدرة على التصور و أنجاز سباحة** (50)æã(100)م **حرة** علاقة ارتباطية غير معنوية و يعود ذلك الى عدم القدرة اللاعبين من الاستحضار ذهنياً للأحداث والخبرات والمواقف السابقة مستخدماً كل الحواس المختلفة مع جميع خبراته و أنفعالاته و مشاعره و يشير (أسامة كامل راتب) " أن التصور الذهني النشاط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي ، ربما يكون محدداً و لكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالاشارات العصبية المرسلة من الجهاز العصبي الى هذه العضلات العاملة"

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

[1]. بما أن رياضة السباحة يشترك فيها أكبر عدد من عضلات الجسم و يحتاج السباح الى تقوية الممرات العصبية التي من خلالها ترسل الاشارات من جهاز العصبي الى هذه العضلات لتقويته و أشتراك الفعلي لعضلات الجسم و هذا يدل الى أن كلما ارتفع المستوى التنافسي كلما زادت فرصة أستخدام القدرة على التصور في التدريب والمنافسة و أن السباحين ذوي الخبرة يستفيدون من التصور العقلي بدرجة أكبر من السباحين الجدد فكلما قطع السبّاح المسافة بزمن أقل دل ذلك على الانجاز الأفضل لذلك يرى محمد العربي شمعون أن مستوى الأداء من أهم العوامل التي يجب العناية بها عند وضع برامج المهارات النفسية حيث يتباين مستوى الأداء وفقاً لتصنيف السباحين في ضوء الخبرة و عدد سنوات الممارسة و يؤكد أيضاً على أهمية التقارب في المستوى لتحقيق التفاعل المطلوب.[1]

كما تبين من خلال جداول (2)æ(3) أن العلاقة الارتباطية بين **القدرة على التركيز الانتباه و أنجاز سباحة** (50)æ(100)**م حرة** علاقة ارتباطية غير معنوية في حين ان تركيز الانتباه يعني "تضييق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين و أستمرار الانتباه على هذا المثير المختار ، فكان تركيز الانتباه هو القدرة على تضييق أو تثبيت أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن "[2] ،وأن فقدان قدرة على التركيز الانتباه و عدم القدرة تضييق الانتباه على مثير معين لدى سباحين يرجع الى قلة الخبرة لدى السباحين كما قلة البطولات يؤثر بشكل سلبي على نتائجهم و عدم القدرة على التركيز الانتباه خلال جولات المنافسات و البطولات و أن تلك العلاقة المعنوية يرجع الى عدم تمكن السباحين من أتقان التركيز الانتباه أدى الى أداء السباق بدون تركيز الذي يحتاجه اليه السباق ويذكر محمد عربي شمعون أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود اللاعب في الطاقة النفسية المثلى و قد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلياً إلى أداء المهارة.

كما من خلال جداول (2)æ(3) تبين أن العلاقة بين **الثقة بالنفس و أنجاز سباحة** (50)æ(100)**م حرة** علاقة ارتباطية غير معنوية و يرجع الباحثة ذلك الى عدم وجود الثقة بالنفس كافية لدى السباحين و بالتالي تتكون لدى السباح تصورات السلبية أو الخوف من الفشل و أن الثقة بالنفس صفة شخصية ضرورية لتحقيق النجاح فهي تساعد السباح على تطوير أدائها في المسابقات ،كما أن أرتباط هذه المهارة النفسية بأنجاز في السباحة أمر ضروري حيث يشير

---

[1] - أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة(نظريات و تطبيقات)،20،دار الفكر العربي،القاهرة،1997،ص316-317.

[1] - محمد العربي شمعون :التدريب العقلي في المجال الرياضي ،دار الفكر العربي ،القاهرة،1996،ص81-82.

[2] - محمد حسن علاوي : علم النفس والتدريب الرياضي، القاهرة ،دار المعارف، 1997،ط1،ص326.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

أسامة كامل راتب أن الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح ولاشك أن توقع الرياضي لنتائج المنافسة يعتبر عاملاً هاماً من حيث التأثير على نتائج المنافسة كما أن الثقة في توقع النتائج تجعل السباح أكثر أستعداداً للبذل والعطاء ، وكلما زادت درجة التوقع وأصبح السباح أكثر ثقة و كلما ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله أو المشكلات التي تتعرضه و يصبح ليس من السهل ان يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل و تساعده أيضاً على تركيز الانتباه في المنافسة و تستثير قدراته الكامنة ، و يتميز أداؤه بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة و تساعده على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء و رباطة الجأش و خاصة في مواقف المنافسة الضاغطة، و في مفهوم "فيلي"[3] أن الثقة بالنفس الرياضي يمكن تعريفها بأنها الاعتقادى أو الدرجة التأكد أو اليقينة بأن الفرد يملك القدرة لكي يكون ناجحاً في المنافسة ، كما أشارت إلى أن السباح يوجه مواقف المنافسة الموضوعية في أطار بعدين هامين و هما (الثقة كسمة الشخصية و التوجه التنافسي) و الذي يمكن عن طريقها التنبؤ بمستوى حالة الثقة بالنفس التي يظهرها اللاعب في المنافسة الرياضية والى تساعد على التنبؤ بأداء اللاعب أو استجاباته الظاهرة والتي تعطي دفعة تقدمية للإدراك الذاتي السباح عن نتائج المنافسة ، و من خلال ذلك نستنتج بأن البرنامج المهارة النفسية للسباحين غير متكامل و يحتاج الى اهتمام أكبر بالنواحي النفسية شأنه شأن القدرات البدنية والمهارية.

و من خلال جداول (2)æ(3) تبين أن العلاقة بين **القدرة على الاسترخاء و أنجاز سباحة** (50)æã(100)**م حرة** علاقة ارتباطية غير معنوية يعود الى عدم قدرة السباحين من تغلب على التوتر والضغوط المنافسة و بالتالي عدم تمكن السباحين من أداء المثالي أثناء السباق و أظهار قدراتهم الحقيقية" أن اللاعب الذي يتميز يزيادة التوتر يظهر في مستوى أقل من قدراته الحقيقية" [1] ،و اشار العديد من العلماء انه من خلال الاسترخاء يتمكن الفرد من توجيه أنتباهه للعمل الذي يقوم به أي يكون في حالة انتباه مسترخي و يضيف محمود عدنان نقلاً عن (كوكس،1994) أنه لا يمكن أن يوجد العقل القلق في الجسم مسترخياً حيث أنه يصعب ان يكون الفرد عصبياً و متوتر حال أسترخاء جزء من أجزاء جسمه أسترخاءً تاماً بمعنى أن العصبية والتوتر العضلات و الاعضاء غير الارادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات

---

[3] -محمد حسن علاوي:مدخل في علم النفس الرياضي،القاهرة،مركز الكتاب للنشر،ط٦،٢٠٠٧،ص285

[1] -بثينة محمد فاضل: الفروق بين المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقاً لنتائج المباريات، مجلة كلي التربية ، جامعة طنطة، العدد٢٧،١٩٩٩ص،219.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

الهيكلية في حالة الاسترخاء[2] ،و يؤكد ذلك أيضاً ما أوضحته دراسة "ناش و سولين" (1995) أن الاسترخاء يساعد على تنمية الجوانب الفسيولوجية والبدنية والنفسية منها زيادة القدرة على العمل فترات طويلة و تقليل التعب والقدرة على الاسترخاء العضلي أثناء الضغط العصبي ، تحسين الثقة بالنفس ،تقليل الإحباط والتوتر والعدوان و تحسين التذكر والانتباه والتركيز.[3][4]

من خلال المناقشة السابقة يتضح لنا بأن الاسترخاء يساعد على تنمية جوانب الفسيولوجية والبدنية والنفسية و هو الامر الذي يحتاج اليه السباح خلال فترة المنافسات و ذلك يساعده على التقليل من الضغوط النفسية والتوتر العضلي والعصبي ولاكن من خلال الارتباط غير معنوي بين الانجاز والسترخاء يدل ذلك الى أن السباحين ليس لهم القدرة على الاسترخاء.

و من خلال جداول (2)æ(3) تبين أن العلاقة بين **القدرة على مواجهة القلق و أنجاز سباحة** (50)æã(100)**م حرة** علاقة ارتباطية غير معنوية و هذا يدل الى أن مستوى القلق عند السباحين المشتملين بالبحث كبيرة مما أدى الى الأظطراب الفسيولوجي و النفسي و بالتالي هبوط في المستوى ، و يؤكد(Cratty) " عند وصول القلق الى مستوى معين يبدأ معه الاظطراب والانهيار الفسيولوجي والنفسي مما يؤدي الى قلة كفاءة مستوى الاداء و الانجاز"[1] ، فان الأنجاز في السباحة لها ارتباط عالي ووثيق بالقلق لان السباح الذي يتميز بضعف القلق لا يستطيع وصول الى أنجاز جيد بسبب ضعف التركيز والانتباه وانشغال البال والإدراك وعدم الإحساس ولذلك فان السباح يجب أن يعزل العوامل الخارجية بصورة كاملة حتى يتسنى له قيام بالمنافسة حيث يشير إسامة كامل راتب في هذا الخصوص " بان الأفراد ذوي سمة قلق المنخفض يتميزون بأنهم أكثر قلقاً نحو حدوث الأخطاء وعدم اللعب في حدود أقصى قدراتهم وعدم الأداء الجيد ، والفشل في تحقيق الأهداف ، كذلك يتوقعون كون أدائهم اقل جودة ، علاوة على إنهم أكثر تأثيراً بخبرة الفشل " .[2]

ãáÇäÆق يعتبر من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات و السباقات الرياضية حيث يلعب دوراً هاماً في التأثير على أداء السباحين و منهم نتيجة لتطلعاتهم للفوز بنتيجة السباق و عدم خسارتها ، و قد أو ضح محمد حسن علاوي أن القلق قد يكون له قوة

---

[2] -محمود عبدالفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضة"النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي ، القاهرة،1995، ص315.

[3] -Nash & soline :A guide for Relaxation and Inner Mental Training ,1995,p7.

[4] - محمد عربي شمعون : مصدر سبق ذكره ،1996 ،ص173.

[1] -Cratty ,B:Movement behavior and motor learning,3rd, lea & febiger Publisher , Philadelphia,1979, p324

[2] - إسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ،القاهرة، دارالفكر العربي، 1995 ، ص55.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

دافعة إيجابية تساعد الرياضيب على بذل المزيد من الجهد و تعبئة كل قواه، و قد يكون له قوة دافعة سلبية إذ يسهم في إعاقة الاداء. [3]

و من خلال المناقشة السابقة يتضح لنا أن من الضروري خفض حدة التوتر والقلق والذي يمهد الطريق إلى زيادة تركيز الانتباه و بالتالي تحقيق أفضل أنجاز في المسابقة و يتم ذلك عن طريق برامج التدريب العقلي و يمثل الحافز الدافعي الشخصي لمزاولة اللعبة والكفاح للفوز من أجل التفوق والامتياز وبذلك يعتبر مقياساً لجدية المحاولة من قبل السباح للوصول للمستوى و أنجاز افضل.

تبين من خلال جداول (2)æ(3) أن العلاقة بين **دافعية الانجاز الرياضي و أنجاز سباحة** (50)æ(100)**م حرة** علاقة ارتباطية غير معنوية لأن السباحين ليس لديهم تدريب المتواصل و ذلك لقلة المسابح و في المحافظة و قلة البطولات و ذلك يؤدي الى عدم مشاركتهم في المنافسات الرياضية و هذا السبب يؤدي الى قلة الدافعية للمنافسة و أن دافعية الأنجاز تتأثر و ترتبط ببعض السمات الدافعية كسمة الحافز و التصميم و الصلابة والضمير الحي و أيضاً الإنجاز الرياضي والمسؤلية والقيادة ،و يمكن تعريف دافعية الانجازالرياضي بأنها" استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية و محاولة التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية". [4]

فرياضة السباحة تكون المنافسة فيها من أجل تحقيق أفضل أنجاز و لابد أن يتميز أفرادها بالسمات الدافعية السابقة لتحقيق هذا المستوى المطلوب و بما أن الدافعية هي حالة داخلية جسمية أو نفسية تدفع الفرد نحو سلوك معين في ظروف معينة و توجهه نحو إشباع حاجة أو هدف محدد ، أي انها قوة متحركة منشطة و موجهة في وقت واحد ،إذن فالدافع يحرك و ينشط و يوجه و يحقق الهدف و يؤدي بالشعور بالأرتياح. [1]

مناقشة نتائج علاقة الارتباط بين مفهوم الذات الجسمي و أنجاز سباحة (50)æ(100) **حرة لدى عينة البحث.**

تبين من خلال جدول (4) أن العلاقة بين **مفهوم الذات الجسمي و أنجاز سباحة** (50)æ **حرة** علاقة ارتباطية معنوية و يدل ذلك الى أن السباحين يمتلكون مفهوماً إيجابياً لأجسامهم كما

---

[3] - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي،ط9،،القاهرة دار المعارف ،1994،ص280.

[4] - محمد حسن علاوي:مصدر سبق ذكره،2007،ص252

[1] - رمضان ياسين :علم النفس الرياضي، ط1،عمان ،دار أسامة للنشر والتوزيع ،2008،ص104.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

أن امتلاكهم الفهم الإيجابي لاجسامهم وهذا ماينعكس على مستواه في المنافسة ،كما اشار "فيشر"أن الاختلاف في التكوين الجسماني يصاحبه اختلاف في مفهوم الذات.[2]

ويرى الباحثة مفهوم وتقدير يعتبر مؤشرا يوضح نحو انجازواجبات مطلوبة في المواقف المناسبة بثقة واصرار تامة ما حققته السباحين في أنجاز (50) حرة مما الاثر الكبير في تقييم الذات الجسمية بصورةايجابية.

حيث إن التقويم الذاتي لأجسامهم يساعد السباح في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أجسادهم ، ولاشك ان ذلك يساعد في ان يصبح اكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء في مواقف اللعب والمنافسة كما انه كلما زاد تقبل الفرد لذاته زاد مستوى توافقه النفسي . وتقدير الذات ذو أهمية كبيرة في المجال الرياضي ونجاحه في الأنشطة التنافسية ويبدو ذلك واضحاً عندما يمارس الفرد خبرة سلبية وينتج عنها صراعات مع الذات تؤدي إلى عدم الرضا وبالتالي تؤثر في مستوى الانجاز ، والفرد الذي يتمتع بالذات الإيجابية يشعر بان لديه ذات قوية وينتج عنها الأداء الجيد .

وهذا يتفق مع ما أشار أليه (احمد عزت راجح) " إن الحاجة إلى التعبير عن الذات هي التي تدفع الفرد إلى ان ينمو ويتحسن ويعبر عن نفسه بالقول والفعل والإنتاج والابتكار"[3].كما يتفق مع ما ذكره (محمد حسن علاوي) " إن التصور الجيد للذات يجعل الفرد اكثر ثقة في معاملاته مع الآخرين وفي أدائه ويؤثر في مدى نجاحه ويمكن الاستفادة من تقدير الفرد لنفسه حيث تعتبر هذه التقادير ذات قيمة حقيقية لانها انعكاس ذاتي للفرد وعن طريقها يستطيع الفرد مواجهة الظروف المحيطة به "[4] ، وبهذا نجد ان مؤشرات الذات الجسمية للسباحين قد اختلفت مما يدل على وجود فروق معنوية فيما بينها،.

تبين من خلال جدول (5) أن العلاقة بين **مفهوم الذات الجسمي و أنجاز سباحة (100)م حرة** علاقة ارتباطية غير معنوية و هذا يرجع الى عوامل عديدة منها عدم وجود مسابح بقياسات دولية حتى يتسنى للسباح انجاز أكبر و قلة البطولات و و هذا يؤدي الى قلة المشاركة في المنافسات كل ثقة السباحين في قدراتها الجسمية ويؤكد (سيد خير?) الشخص لديه مفهوم سلبي يفتقر الى الثقة في قدراته، متوقعا سلوكه الخاص ومستوى ادائه سيكون منخفض ويعمل افتراض انه ? يمكن النجاح وقدراته الفشل.[1]

---

[2] -محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين،ط1،القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ،1998،ص131.

[3] - احمد عزت راجح ؛ اصول علم النفس . الإسكندرية ، دار المعارف ، 1994 ، ص 118

[4] - محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي . القاهرة ، دار المعارف ، 1987 ، ص316.

[1] - سيد خير?:بحوث نفسية ،القاهرة مكتبة الانجلو المصرية،1979 ،ص30.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

الاستنتاجات

من خلال النتائج توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الاتية :

1- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين المهارات الانفسية و انجاز 50æ 100 م سباحة حرة لدى عينة البحث

2- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين مفهوم الذات الجسمي و أنجاز 50 م حرة لدى عينة البحث.

3- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين مفهوم ذات الجسمية و انجاز 100 م سباحة حرة لدى عينة البحث.

التوصيات

و توصي الباحثة بما يلي:

1. العمل على تطوير المهارات النفسية وتنميتها من خلال التدريب والاعداد النفسي المستمر للسباحين .
2. التأكيد على تدعيم قيمة مفهوم الذات الجسمية للسباحين من خلال وسائل التهيئة النفسية المتمثلة بـ(الأحاديث الحيوية، تأييد المشجعين، التدريب قبل المنافسة، وضوح الهدف).
3. التأكيد على زيادة بالمتطلبات النفسية على العموم و المهارات النفسية و مفهوم الذات الجسمي بصورة خاصة.
4. تشخيص المتخصص النفسي و تعينه ضمن الكادر التدريبي للفرق السباحة.

المصادر العربية و الاجنبية :

- احمد عزت راجح ؛ اصول علم النفس . الإسكندرية ، دار المعارف ، 1994.
- إسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ،القاهرة، دارالفكر العربي، 1995 ، ص55.
- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة(نظريات و تطبيقات)،2Ø،دار الفكر العربي،القاهرة،1997.
- أسامة كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية ، مصر ،القاهرة دار الفكر العربي،2000.
- بثينة محمد فاضل: الفروق بين المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقاً لنتائج المباريات، مجلة كلي التربية ، جامعة طنطة، العدد27 ،1999.
- ديار كمال أسعد : سمات الدافعية و مفهوم الذات الجسمي و علاقتهما ببعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى في كرة القدم ، أربيل، جامعة الصلاح الدين ، كلية التربية الرياضية ،رسالة ماجستير ، رسالة غير منشورة ، 2009.
- رمضان ياسين :علم النفس الرياضي، ط1،عمان ،دار أسامة للنشر والتوزيع ،2008.
- سيد خيرÇ?:بحوث نفسية ÊaÇÁ، مكتبة الانجلو المصرية،1979 .

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

- محمد العربي شمعون :التدريب العقلي في المجال الرياضي ،دار الفكر العربي ،القاهرة،1996.
- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي،ط9،،القاهرة دار المعارف ،1994،ص280.
- محمد حسن علاوي : علم النفس والتدريب الرياضي، القاهرة ،دار المعارف،ط١٩٩٧،١.
- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين،ط1،القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ،1998.
- محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي . القاهرة ، دار المعارف ، 1987.
- محمد حسن علاوي:مدخل في علم النفس الرياضي،القاهرة،مركز الكتاب للنشر ،ط6 ،2007.
- محمد حسن علاوي :موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى
- محمود عبدالفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضة"النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي ، القاهرة،1995.
- نبيلة أحمد محمود : المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة و علاقتهما بالسمات الدافعية الرياضية،مصر ، أسكندرية،2001.
- Cratty ,B:Movement behavior and motor learning,3rd, lea & febiger Publisher , Philadelphia,1979, p324
- Nash & soline :A guide for Relaxation and Inner Mental Training ,1995,p7.