

دراسة مقارنة السمات الشخصية بين سباحي المسافات

القصيرة والطويلة

بحث وصفي

على سباحي المنتخب الوطني العراقي لفئة الشباب بأعمار (١٥-١٧) سنة

م.م. فرقد عبد الجبار كاظم الموسوي

جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية

٢٠٠٧

مستخلص البحث

هدف البحث إلى التعرف على الفروق في السمات الشخصية بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة. وأستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لمشكلة البحث، وتكونت العينة من (٦) سباحين للمسافات القصيرة و(٦) للمسافات الطويلة من سباحي المنتخب الوطني العراقي لفئة الشباب. ولقياس السمات الشخصية أستخدم الباحث مقياس فرايبورج الذي يقيس (٨) أبعاد للشخصية ويشتمل على (٥٦) فقرة بعد عرضه على الخبراء. كذلك أجرى الباحث تجربة استطلاعية قبل إجراء الاختبار الحقيقي في تطبيق المقياس وأستنتج الباحث:

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية (معنوية) لكل من سمات (الاكتئابية والسيطرة) لعينة البحث.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (عشوائية) لكل من سمات (العصبية، العدوانية، القابلية للاستشارة، الاجتماعية، الهدوء، الضبط) لعينة البحث.

وكانت توصيات البحث:

• التأكيد على الاهتمام بالجوانب النفسية والسمات الشخصية من خلال الإعداد النفسي الصحيح للسباحين.

• ضرورة توجيه المدربين بالعمل على تنمية السمات الشخصية وإبراز الجوانب الايجابية فيها بالنسبة للسباحين.

ويقترح الباحث:

• من الأفضل تعيين خبراء في مجال علم النفس يعملون مع الكوادر التدريبية والطبية للمنتخبات الوطنية في كافة الألعاب.

• إجراء دورات تثقيفية للمدربين لإبراز دور الجانب النفسي وتأثيره على الرياضيين.

Abstract

A Comparative Study of Personality Traits between Long Distance Swimmers and Short Distance Swimmers

A Descriptive research

On young Iraqi national swimming league aged (15 – 17)

Asst. Instructor. Farqad Abdul Jabbar Kadum Al Musawi

College of Physical Education/ University of Baghdad

2008

The aim of the research is to identify the differences in personality traits between long distance and short distance swimmers. The researcher used the descriptive method. The subjects were (6) young national Iraqi league swimmers. For measuring personality traits the researcher used Fribourg personality test that measures (8) dimensions of personality. This test consist of (56) item presented to experts. The researcher conducted a pilot study before the real test. Finally he concluded that:

There are statistical differences for each of melancholy and controlling traits in the subjects of the study.

There are no statistical differences in nervousness, aggression, sociability and calmness.

The researcher recommended:

- The necessity of concentrating of psychological aspects of swimmers through correct psychological preparation.
- The necessity of guiding coaches to improve personality traits and aiming for the positive aspects of swimmers.

The researcher suggests that:

- It is highly recommended that experts in the field of psychology should be appointed as training staff for all national leagues.
- Holding educational courses that enhance the psychological aspect and its effect on an athlete.

١ - التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تسهم الرياضة وبشكل كبير في تقدم ورقي الشعوب ليس هذا فحسب بل أن العديد من الدول عرفت نتيجة لتقدم لاعبيها في البطولات الرياضية أو الدورات الاولمبية. وعلى هذا تسهم العلوم كافة خدمةً للتقدم في المجال الرياضي ومنها علم النفس الرياضي حيث لا تكتمل العملية التدريبية دون وجود أعداد نفسي يضاف إلى الإعداد البدني والمهاري والخططي للرياضي لتحقيق أفضل الانجازات. وتعد رياضة السباحة واحدة

من أهم الألعاب التنافسية التي تجمع الكثير من الميداليات والأوسمة في البطولات وذلك لكثرة وتنوع فعاليتها من حيث نوع السباحة (الحر، الفراشة، الصدر، الظهر) أو مسافة السباق (قصيرة-متوسطة-طويلة).

لذا يعد الاهتمام بالإعداد النفسي للسباح وتطوير مهاراته النفسية لا يقل شأناً عن تطوير الجانب البدني والمهاري له (أصبح من المؤلف تخصيص برنامج لتدريب المهارات النفسية يسير جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخطئية)^١ لذلك فإن التعرف على السمات الشخصية للسباح وتفهم نفسيته قد يساهم في التقليل من ضغوط التدريب وطبيعة المنافسات من خلال أعداد السباح نفسياً وإبراز سماته الشخصية لمواجهة متطلبات المنافسة من حيث المسافة والزمن (فالشخصية تكون كالشكل الهندسي الذي له أبعاد يمكن قياسها لمعرفة خصائصها والسمات هي أبعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها)^٢.

ومن هذا جاءت أهمية البحث في مقارنة السمات الشخصية بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة والتعرف على الفروق فيما بينها.

٢.١ مشكلة البحث:

تختلف عملية التدريب الرياضي في أغلب مفرداتها بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة وهذا الاختلاف قد يكون له علاقة كبيرة في التأثير المباشر على شخصية السباح، ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب السباحة وكرة الماء فقد لاحظ بأن أغلب المدربين يعرفون بأهمية الجانب النفسي من خلال التعرف على شخصية السباح لكنهم لا يولون اهتماماً بالسمات الشخصية التي تميز كل سباح عن الآخر بقدر اهتمامهم بعملية التدريب لتحقيق الانجاز.

لذا ارتأى الباحث دراسة الفروق في السمات الشخصية من حيث (التشابه أو الاختلاف) بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة.

٣.١ أهداف البحث:

- التعرف على الفروق في السمات الشخصية بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة.

٤.١ فروض البحث:

1 أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضية (المفاهيم-التطبيقات). القاهرة. دار الفكر العربي، ٢٠٠٠، ص ٢٠.

2 محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي. القاهرة. دار المعارف، ١٩٩٢، ص ٢٩٤.

- وجود فروق دالة إحصائية في بعض السمات الشخصية بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة.

٥.١ مجالات البحث:

١.٥.١ المجال البشري: (١٢) سباح من سباحي المنتخب الوطني العراقي لفئة الشباب بأعمار (١٥-١٧) سنة.

٢.٥.١ المجال الزمني: الفترة من ٢٠٠٨/٤/١٥ ولغاية ٢٠٠٨/٧/٢٥.

٣.٥.١ المجال المكاني: مسبح الشعب الاولمبي المغلق. بغداد.

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

١.٢ الدراسات النظرية:

١.١.٢ مفهوم السمات الشخصية:

يرى بعض العلماء أن السمات الشخصية يمكن أن تشير بصفة عامة إلى الاتجاه المميز للشخص لكي يُسلك بطريقة معينة، أو هي أي صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وآخر. وعلى ذلك إذا كنا نستطيع أن نميز بدقة نوع السمات التي تظهر على الشخص وإلى أي درجة يمتلكها فمن المعتقد أنه يمكن التنبؤ بكيفية سلوك الشخص في المستقبل أو على الأقل يمكن أن نفهم سلوكه الحالي.

وهنا يستعرض الباحث بعض التعريفات للسمة من وجهة نظر بعض علماء النفس فقد عرفها (كاتل) (بأن السمة هي مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت أسم واحد ومعالجتها بنفس الطريقة في معظم الأحيان)^١.

ويعرفها (البورت): بأن السمات الشخصية (عبارة عن انعكاس للاتساق النسبي للسلوك بالنسبة للعديد من المواقف)^٢. أما تعريف جليفورد فهو أن السمة هي (أي جانب

1 محمد حسن علاوي. المصدر السابق. ص ٢٩٢.

2 محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة. مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨، ص ١٠٦.

يمكن تمييزه وذو دوام نسبي على أساسه يختلف الفرد عن غيره)^١. أما تعريف السمة من وجهة نظر (ايزنك) فهي (مجموعة الأفعال السلوكية التي تتغير)^٢.

وهناك ثلاث مراحل يمكن المرور بها من أجل الوصول إلى مفهوم السمة وهي:

المرحلة الأولى: تنسب السمة إلى السلوك الذي يقوم به الفرد في العديد من المواقف.

المرحلة الثانية: تنسب السمة إلى الشخص الذي يقوم بالسلوك.

المرحلة الثالثة: تنسب السمة إلى ملاحظة السلوك المتكرر لفترة طويلة فتصبح السمة كصفة يتصف بها الفرد^٣.

٢.١.٢ السمات الشخصية للرياضيين:

بعد أن تطرق الباحث إلى توضيح مفهوم السمات الشخصية من وجهة نظر العلماء يتطرق هنا إلى السمات الشخصية للرياضيين على وجه الخصوص. فالشخصية الرياضية سمات معينة وهذه السمات تختلف في إبعادها التي يتصف بها الشخص الرياضي والتي تميزه عن الشخص الغير رياضي. حيث أن هذه الإبعاد هي عبارة عن سمات خاصة لشخصية الرياضي ويشترك فيها نسبياً مع عدد من الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية^٤.

فهناك الكثير من الألعاب الرياضية التي تضيف إلى ممارستها الكثير من السمات الشخصية والتي تظهر من خلال سلوكهم أو تصرفاته في حياتهم داخل المجتمع.

لذلك فإن هناك خصائص نفسية وسمات شخصية يمتلكها فرد معين فضلاً عن مواصفات بدنية وعقلية توجهه لممارسة نشاط معين دون الأنشطة الأخرى، حيث أن (لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى)^٥.

كما ويعتقد بعض الباحثين والمهتمين بدراسة الشخصية في المجال الرياضي أن التفوق في رياضة معينة مرهون إلى حد كبير بمدى ملائمة السمات الشخصية للفرد بطبيعة

1 صفوت فرج. القياس النفسي. القاهرة. دار الانجلو المصرية، ١٩٨٩، ص٦.

2 جابر عبد الحميد. نظريات الشخصية. القاهرة. دار النهضة العربية، ١٩٩١، ص١٠.

3 أحمد عربي عودة. المدرّب وعملية الإعداد النفسي. بغداد، ٢٠٠٧، ص١٩٥.

4 محمد حسن علاوي. المصدر السابق. ص١٥٧.

5 قاسم حسن حسين. علم النفس الرياضي-مبادئه-تطبيقه في مجال التدريب. الموصل، مطبعة التعليم

العالي، ١٩٩٠، ص٦٦.

المتطلبات والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة وعلى هذا (فإن ما يطرأ من تغير في الشكل الجسماني للرياضي نتيجة الممارسة والتدريب المستمر له تأثيره في ظهور وتطور سمات الشخصية الرياضية)^١.

وعلى ضوء ذلك فإن السمات الشخصية التي يمتلكها رياضي معين بالإضافة إلى مواصفاته البدنية والعقلية قد تكون سبباً في توجهه لممارسة نوع من أنواع الرياضة دون الأخرى، وإذا ما توافقت تلك السمات مع ظروف ومعطيات التدريب واستمراره فأنا في النتيجة نحصل على رياضي جيد قادر على تحقيق الانجاز في المسابقات والبطولات.

٣.١.٢ سباحة المسافات القصيرة والطويلة:

تختلف رياضة السباحة في سباقاتها وذلك باختلاف المسافات التي يقطعها السباح في كل سباق وعلى هذا تقسم المسافات إلى قصيرة-متوسطة-طويلة وبالنسبة لفعالية السباحة الحرة فالمسافات القصيرة فيها هي سباحة ٥٠م، ١٠٠م والمتوسطة سباحة ٢٠٠م، ٤٠٠م والطويلة ٨٠٠م، ١٥٠٠م^٢.

كذلك فإن سباقات السباحة الطويلة قد تتعدى حدود المسابح ويمكن إجرائها في الأنهار والبحار وقد تصل مسافاتها إلى العشرات من الكيلومترات حسب النظام المتبع لكل بطولة من بطولات السباحة الطويلة.

٢.٢ الدراسات المشابهة:

١.٢.٢ دراسة عادل محمد سعيد زين الدين^٣

دراسة مقارنة بين سباحي المنافسات ولاعبي كرة الماء في بعض السمات الشخصية أجريت هذه الدراسة في مصر على عينة عددها (٦٢) سباحاً من الفريق القومي المصري (٤٥) سباح مسافات قصيرة (١٧) سباح مسافات طويلة و(٤١) لاعباً من لاعبي كرة الماء بالفريق المصري و(٥٧) طالباً كعينة من غير الممارسين للسباحة أو كرة الماء من طلبة كلية التربية الرياضية-جامعة الإسكندرية.

واستخدم الباحث مقياس التفضيل الشخصي لادوارد حيث يقيس (١٥) سمة وأستنتج الباحث بأن هناك فروقاً معنوية في سمات الشخصية بين السباحين ولاعبي كرة الماء في

1 محمد حسن أبو عيبة. المنهج في علم النفس الرياضي. القاهرة. دار المعارف، ١٩٨٧، ص ١٩٠.

2 Fina. Swinging hand book. 1994. P.42

3 ريسان خريبط مجيد. مجموعة رسائل الماجستير في التربية الرياضية. بغداد. دار الكتب، ١٩٩١،

سمات المعاضدة والسيطرة، وبين سباحي المسافات القصيرة والطويلة في سمات المعاضدة والتغيير والتحمل والعدوان. وبين سباحي الطرائق المختلفة للسباحة في سمات التحصيل والاستعراض والسيطرة.

٢.٢.٢ دراسة زهرة شهاب أحمد:

دراسة مقارنة السمات الشخصية لدى لاعبات الجمناستيك الفني والإيقاعي

أجريت هذه الدراسة في العراق على عينة عددها (١٤) لاعبة يمثلون (٦) لاعبات جمناستيك فني و(٨) لاعبات جمناستيك إيقاعي تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٠) سنة. واستخدمت الباحثة مقياس فرايبورج لقياس السمات الشخصية حيث يقيس (٨) أبعاد للسمات الشخصية. واستنتجت الباحثة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات الجمناستيك الفني والإيقاعي في السمات الشخصية وكذلك عدم وجود أي تناقض في أية سمة بين لاعبات الجمناستيك الفني والإيقاعي.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١.٣ منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة لملائمته لطبيعة مشكلة البحث. (وهو إجراء من أجل الحصول على حقائق وبيانات مع تفسير لكيفية ارتباط هذه البيانات بمشكلة الدراسة)^٢.

٢.٣ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتكونت من (١٢) سباح يمثلون المنتخب الوطني العراقي لفئة الشباب بأعمار (١٥-١٧) سنة وواقع (٦) سباحين للمسافات القصيرة و(٦) سباحين للمسافات الطويلة.

٣.٣ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العلمية العربية.
- استمارة استبيان لقياس السمات الشخصية.

1 زهرة شهاب أحمد. دراسة مقارنة السمات الشخصية لدى لاعبات الجمناستيك الفني والإيقاعي. بحث منشور في مجلة التربية الرياضية. المجلد الحادي عشر. العدد الثاني، ٢٠٠٢، ص ١٤٩.

2 مروان عبد المجيد. أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية. عمان. مؤسسة الوراق، ٢٠٠٠، ص ١٢٦.

• المقابلة الشخصية.

٤.٣ قائمة فرايبورج لقياس الشخصية^١:

(FPI) Freiburger Persönlichkeitsinventar:

قام بوضع هذه القائمة في الأصل جوكن فارنبرج Fahrenberg وهيرت سليج Selg وراينز هامبل Hampel ومن أساتذة علم النفس بجامعة فرايبورج بألمانيا عام (١٩٧٠).

وتهدف القائمة الأصلية إلى قياس (٩) أبعاد عامة للشخصية بالإضافة إلى (٣) أبعاد فرعية وتتضمن (٢١٢) عبارة.

ثم قام ديل Diel من جامعة جيسن بألمانيا بتصميم صورة مصغرة للقائمة تتضمن (٨) أبعاد وتحتوي على (٥٦) عبارة وأعد صورتها بالعربية محمد حسن علاوي وهي تقيس الأبعاد الآتية:

١. **العصبية:** وهي تميز الأفراد الذين يعانون من اضطرابات جسمية (اضطرابات الدورة الدموية والتنفس والهضم...الخ). واضطرابات حركية واضطرابات نفسجسمية (متاعب النوم والإرهاق والتوتر وسرعة الإحساس بالتعب) مع وضوح بعض المظاهر العصبية والجسمية المصاحبة للاستثارة الانفعالية.
٢. **العدوانية:** هذه السمة تشير إلى الأفراد الذين يقومون تلقائياً بالأعمال العدوانية البدنية أو اللفظية بصورة انفعالية ويتصدون للآخرين بالهجوم أو المشاحنات ويتميزون بالاندفاع وعدم الهدوء.
٣. **الاكتئابية:** وتميز الأفراد الذين يتسمون بالتذبذب المزاجي والتشاؤم والشعور بالتعاسة وعدم الرضا والخوف والإحساس بمخاوف غير محددة والوحدة وعدم فهم الآخرين لهم والإحساس بالذنب.
٤. **القابلية للاستثارة:** هذه السمة تميز الأفراد ذوي الاستثارة العالية وشدة التوتر والانزعاج والغضب والاستجابات العدوانية عند الإحباط وسرعة التأثر والحساسية.
٥. **الاجتماعية:** هي القدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب للناس وسرعة الصداقات والمرح والحيوية والنشاط واكتساب دائرة كبيرة من المعارف.

1 محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة. مركز الكتاب للنشر. ١٩٩٨.

٦. **الهدوء:** وهو صفة تميز الشخص الذي يمتاز بالثقة بالنفس وعدم الارتباك أو تشتت الفكر وصعوبة الاستثارة واعتدال المزاج والتفاؤل والابتعاد عن السلوك العدواني والدأب على العمل.

٧. **السيطرة:** هي السمة التي تميز الأفراد ذوي الاستجابات العدوانية والميل للسلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض الآراء والاتجاهات على الآخرين.

٨. **الضبط:** هذه السمة تميز الأفراد غير القادرين على التفاعل والتعامل مع الآخرين وخاصة في المواقف الجماعية وسرعة ظهور الخجل عند مواجهة بعض الأحداث المعينة وعدم القدرة على سرعة اتخاذ القرار والارتباك وخاصة عند قيام الآخرين بمراقبتهم.

ويتكون هذا المقياس من (٥٦) عبارة تكون الإجابة عليها ب(نعم) أو (لا) وبيواقع (٨) إبعاد يضم كل بُعد (٧) فقرات كالآتي:

- البعد الأول: العصبية، يضم (٧) فقرات كلها ايجابية وأرقامها هي: "٣-٤-١٥-١٨-٢٣-٣٨-٥٤".
- البعد الثاني: العدوانية، يضم (٧) فقرات كلها ايجابية وأرقامها هي: "٧-١٠-٢٦-٢٧-٤١-٤٤-٤٩".
- البعد الثالث: الاكتئابية، يضم (٧) فقرات كلها ايجابية وأرقامها هي: "٣١-٣٧-٤٠-٥٢-٥٥".
- البعد الرابع: القابلية للاستثارة، يضم (٧) فقرات كلها ايجابية وأرقامها هي: "٣٣-٣٦-٣٩-٤٦-٥٣".
- البعد الخامس: الاجتماعية، يضم (٧) فقرات (٣) منها ايجابية وأرقامها هي: "١٢-٢٨-٤٨" و(٤) منها سلبية وأرقامها هي: "٢-١٤-٤٧-٥١".
- البعد السادس: الهدوء، يضم (٧) فقرات كلها ايجابية وأرقامها هي: "١-٢٠-٢٩-٤٢-٤٣-٤٥-٥٦".
- البعد السابع: السيطرة، يضم (٧) فقرات كلها ايجابية وأرقامها هي: "٩-١١-١٦-٢٢-٢٤-٣٠-٥٠".
- البعد الثامن: الضبط، يضم (٧) فقرات كلها ايجابية وأرقامها هي: "٦-٨-١٣-١٧-١٩-٣٢-٣٥".

• أما أوزان العبارات فهي كما يأتي:

العبارات السلبية	العبارات الايجابية
الإجابة (نعم): (١) درجة	الإجابة (نعم): (٢) درجة
الإجابة (لا): (٢) درجة	الإجابة (لا): (١) درجة

وتكون درجات إبعاد القائمة هي مجموع كل بُعد على حدة

كما يذكر الباحث هنا بأن هذا المقياس قد تم استخدامه من قبل العديد من الباحثين العراقيين وفي الكثير من الدراسات والبحوث المنشورة وغير المنشورة ومع ذلك فقد تم استطلاع آراء الخبراء*، في علم النفس والاختبارات والقياس حيث اقرروا صلاحية هذا المقياس للاستخدام وبكامل فقراته.

٥.٣ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء المصادف ٢٠٠٨/٦/٥ على عينة من سباحي نادي الجيش الرياضي وواقع (٦) سباحين تم اختيارهم بطريقة عشوائية وهم لا يمثلون عينة البحث الرئيسية وكان الهدف منها:

١. الوقوف على أهم السلبيات التي ترافق تطبيق مقياس السمات الشخصية.

٢. التعرف على مدى استيعاب العينة لفقرات المقياس.

٣. التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس.

٦.٣ تطبيق أداة البحث (مقياس فرايبورج):

تم تطبيق المقياس على عينة البحث في يوم الاثنين المصادف ٢٠٠٨/٦/٩ حيث قام الباحث بتوزيع استمارات مقياس فرايبورج لقياس السمات الشخصية على عينة البحث بعد أن تم توضيح مفردات القياس وعباراته والهدف منه والتأكيد على أفراد العينة بضرورة الإجابة على جميع العبارات بدقة عالية. وبعد جمع الاستمارات قام الباحث بتحويل

* أسماء الخبراء:

١. أ. دنزار الطالب. علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد.

٢. أ. د. حازم علوان. علم النفس الرياضي. كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد.

٣. م. د. سلمان عبد الواحد. تربية وعلم النفس. كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد.

٤. أ. م. د. عباس علي عذاب. اختبارات وقياس. كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد.

٥. أ. م. د. ثائر داود سلمان. اختبارات وقياس. كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد.

الإجابات ب (نعم) أو (لا) إلى أرقام معتمداً في ذلك على مفتاح حل الأسئلة الخاص بهذا المقياس (كما تم توضيحه). حيث تمت معالجة تلك الأرقام إحصائياً من أجل الحصول على النتائج الخاصة بتحديد السمات الشخصية لسباحي المسافات القصيرة والطويلة (عينة البحث).

٧.٣ الوسائل الإحصائية¹:

تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار T للعينات الغير مترابطة.

1 وديع ياسين وحسن محمد. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. الموصل. دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص ١٠١، ص ١٥٤، ص ٢٧٢.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

١.٤ عرض وتحليل نتائج الفروق في إبعاد السمات الشخصية بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة.

الجدول رقم (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية لسباحي المسافات القصيرة والطويلة.

الفرق	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحتسبة	ع	س	سباحو المسافات القصيرة والطويلة	السمة
عشوائي	٠.٠٥	٢.٢٣	٠.٩٣٣	١.٤١٤	١١	سباحو القصيرة	العصبية
				١.٠٣٢	١٠.٣٣	سباحو الطويلة	
عشوائي			٠.٩٥٨	١.٠٣٢	٩.٣٣	سباحو القصيرة	العدوانية
				٠.٧٥	٨.٨٣	سباحو الطويلة	
معنوي			٣.٥٩١	١.٠٣٢	١١.٦٦	سباحو القصيرة	الاكتئابية
				١.٢١	٩.٣٣	سباحو الطويلة	
عشوائي			١.٨٠٧	١.٤٧	١٠.٨٣	سباحو القصيرة	القابلية للاستثارة
				١.٠٤	٩.٥٠	سباحو الطويلة	
عشوائي			١.٩٣٦	٠.٨٩	١٢	سباحو القصيرة	الاجتماعية
				٠.٨٩	١١	سباحو الطويلة	
عشوائي			٠.٦٣٢	١.٠٤	١١.٥٠	سباحو القصيرة	الهدوء
				٠.٧٥	١١.١٦	سباحو الطويلة	
معنوي			٢.٤٤٥	٠.٧٥	١٠.١٦	سباحو القصيرة	السيطرة
				٠.٨٩	٩	سباحو الطويلة	
عشوائي	١.٦٥١	١.٠٤	٩.٥٠	سباحو القصيرة	الضبط		
		١.٠٤	١٠.٥٠	سباحو الطويلة			

* درجة الحرية (١٠).

من خلال الجدول رقم (١) يتضح بأن قيم الوسط الحسابي لكل بعد من إبعاد السمات الشخصية ولكل من سباحي المسافات القصيرة والطويلة كانت على التوالي وكما يلي:

العصبية (١١، ١٠.٣٣) العدوانية (٩.٣٣، ٨.٨٣) الاكتئابية (١١.٦٦، ٩.٣٣)
القابلية للاستثارة (١٠.٨٣، ٩.٥٠) الاجتماعية (١٢، ١١) الهدوء (١١.٥٠، ١١.١٦)
السيطرة (١٠.١٦، ٩) الضبط (٩.٥٠، ١٠.٥٠).

أما قيم انحراف المعياري لكل بعد من أبعاد السمات الشخصية ولسباحي المسافات القصيرة والطويلة على التوالي هي:

العصبية (١.٤١٤، ١.٠٣٢) العدوانية (١.٠٣٢، ١.٠٣٢) الاكتئابية (١.٠٣٢، ١.٠٣٢)،
القابلية للاستثارة (١.٤٧، ١.٠٠٤) الاجتماعية (٠.٨٩، ٠.٨٩) الهدوء (١.٠٠٤، ١.٠٠٤)،
السيطرة (٠.٧٥، ٠.٨٩) الضبط (١.٠٠٤، ١.٠٠٤).

في حين بلغت قيمة (T) المحتسبة لكل بعد من إبعاد السمات الشخصية بالنسبة لسباحي المسافات القصيرة والطويلة حيث كانت كما يلي:

العصبية (٠.٩٣٣) العدوانية (٠.٩٥٨) الاكتئابية (٣.٥٩١) القابلية للاستثارة (١.٨٠٧)
الاجتماعية (١.٩٣٦) الهدوء (٠.٦٣٢) السيطرة (٢.٤٤٥) الضبط (١.٦٥١)
وجميع هذه القيم كانت تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٠).

وبمقارنة قيم (T) المحتسبة مع قيم (T) الجدولية وبالبالغة (٢.٢٣) نجد بأن قيم (T) المحتسبة لكل من إبعاد (العصبية، العدوانية، القابلية للاستثارة، الاجتماعية، الهدوء، الضبط) هي أصغر من قيمة (T) الجدولية، وهذا يدل على وجود فروق عشوائية بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة في هذه الإبعاد.

أما بالنسبة لبُعدي (الاكتئابية، السيطرة) فكانت قيم (T) المحتسبة لهذين البعدين أكبر من قيمة (T) الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة في هذين البعدين.

٢.٤ مناقشة نتائج الفروق في أبعاد السمات الشخصية بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة:

أظهرت النتائج التي تم عرضها في الجدول رقم (١) الفروق في إبعاد السمات الشخصية بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة وكانت تلك الفروق عشوائية في أبعاد السمات التالية (العصبية، العدوانية، القابلية للاستثارة، الاجتماعية، الهدوء، الضبط) مما يدل على وجود تشابه بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة في هذه السمات ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى اهتمام المدربين وانشغالهم بعملية التدريب الرياضي فقط من أجل تحقيق الانجاز دون الاهتمام بالنواحي النفسية للسباح وذلك بسبب كثرة التدريبات والمسابقات بالنسبة لرياضة السباحة الشيء الذي ينعكس بالتالي على شخصية السباح، حيث أن الإهمال الذي قد يكون غير متعمد من قبل المدرب في إبراز دور السمات الشخصية لكل سباح وتطويرها من خلال الإعداد النفسي الجيد الذي يتمشى مع الإعداد البدني والمهاري والخططي في نفس الوقت قد أثر بشكل كبير في عدم إبراز السمات

السابقة الذكر لدى كل من سباحي المسافات القصيرة والطويلة بالشكل الأمثل حيث (أن التدريب عبارة عن عملية تربية رياضية تضمن تطوير عام للشخصية الرياضية إلى جانب تطوير القدرات والقابليات الخاصة أو الحاجة لها في فعالية رياضية معينة)^١.

ولرياضة السباحة خاصية تميزها عن بقية الألعاب الرياضية هي كونها لعبة فردية أولاً واختلاف أنواعها، ثانياً وتتعد مسابقاتها من حيث المسافة ثالثاً بالإضافة إلى المجهود البدني الكبير الذي يبذله السباح في التدريب وكثرة البطولات والمسابقات كل هذه الأمور تعمل كضغوط على النواحي النفسية للسباح وبالتالي تؤثر في شخصية.

في حين كانت الفروق معنوية في بُعدي (الاكتئابية، السيطرة) لعينة البحث والسبب المحتمل لهذه النتيجة قد يعود إلى طبيعة المواقف المختلفة التي يمر بها كل من سباحي المسافات القصيرة والطويلة والمؤثرة في هذين البعدين، بالإضافة إلى زيادة المخاوف من الفشل في حالة الخسارة وعدم القدرة على التركيز والشعور الدائم بعدم الراحة نتيجة التدريب المستمر وعدم فهم الآخرين لهم وإهمال النواحي النفسية في التدريب الأمر الذي أدى إلى ارتفاع نسبة (الاكتئابية) بالنسبة لسباحي المسافات القصيرة والطويلة أما بالنسبة لبعدي (السيطرة) فكانت الفروق معنوية أيضاً بين عينة البحث وذلك بسبب نمو الشعور بالميل والتفرد في القرار وحب الذات ولاشك في وجود فروق في هذا البعد وذلك لأن السيطرة هي سيطرة على النفس ولاسيما عندما يكون السباح مهيناًً بدنياً ومهارياًً وخطياًً وفي ظل غياب أو إهمال الجانب النفسي تكون هذه الفروق واضحة بالنسبة للسباحين.

وعلى هذا فالسمات الشخصية تختلف حسب نوع النشاط الممارس فمقارنة زمن الأداء لفعاليات السباحة القصيرة (٥٠م، ١٠٠م) نجده بالثنائي في حين يستغرق زمن الأداء في فعاليات السباحة الطويلة (٨٠٠م، ١٥٠٠م) العديد من الدقائق وقد يصل إلى ساعات عديدة عندما تكون البطولات في الأنهار أو البحار ولعدة كيلومترات حيث (يتميز رياضيو الأنشطة التي يتطلب زمن أداء مسابقاتها فترة طويلة بارتفاع درجة السمات الانفعالية الخاصة بالإصرار والمسؤولية الشخصية وال ضبط الذاتي والثقة بالنفس مقارنة برياضي الأنشطة التي يتطلب زمن أداء مسابقاتها فترة قصيرة)^٢.

كل ذلك يجعل السباح يقع تحت عبئ نفسي وبدني كبير فإذا لم يكن يتمتع بسمات شخصية عالية تساعده في تخطي الضغوط التي تواجهه نتيجة التدريب أو المسابقة

1 عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين. مبادئ علم التدريب الرياضي. بغداد. مطبعة التعليم العالي.

١٩٨٨، ص ٨٣.

2 أسامة كامل راتب. مصدر سبق ذكره. ص ٥١.

بالإضافة إلى صقل هذه السمات من قبل المدرب الكفوء القادر على إعداد السباح نفسياً حيث أن تدريب السباح بدنياً ومهارياً وخطياً وعلى أعلى المستويات يعتبر منقوصاً في حالة إهمال الجانب النفسي وهنا تبقى مهمة المدرب بأن يؤكد على السمات الشخصية السالفة الذكر في عملية التدريب بصورة منتظمة ومستمرة^١.

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١.٥ الاستنتاجات:

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية (معنوية) لكل من سمات (الاكتئابية والسيطرة) بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة.
٢. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (عشوائية) لكل من سمات (العصبية، العدوانية، القابلية للاستئثار، الاجتماعية، الهدوء، الضبط). بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة.

٢.٥ التوصيات:

١. التأكيد على الاهتمام بالجوانب النفسية والسمات الشخصية من خلال الإعداد النفسي الصحيح المرافق لجميع مراحل التدريب والمنافسات بالنسبة للسباحين.
٢. ضرورة توجيه المدربين بالعمل على تنمية السمات الشخصية للسباحين وإبراز الجوانب الايجابية فيها والارتقاء بها.
٣. ويقترح الباحث ما يلي:
 - من الأفضل تعيين خبراء في مجال علم النفس يعملون مع الكادر التدريبي والطبي لجميع المنتخبات الوطنية وفي كافة الألعاب حتى يتسنى لهم وضع الأسس العلمية الصحيحة للأعداد النفسي في جميع مراحل التدريب والمنافسات.
 - إجراء دورات تثقيفية للمدربين لإبراز دور الجانب النفسي وتأثيره على الرياضيين في جميع الألعاب الرياضية.

المصادر

١ نزار الطالب وكامل الويس. علم النفس الرياضي. بغداد. الطبعة الثانية. ٢٠٠٠، ص ١٠٣.

- أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضية (المفاهيم-التطبيقات). القاهرة. دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
- أحمد عربي عودة. المدرب وعملية الإعداد النفسي. بغداد، ٢٠٠٧.
- جابر عبد الحميد. نظريات الشخصية. القاهرة. دار النهضة العربية، ١٩٩١.
- ريسان خربيط مجيد. مجموعة رسائل الماجستير في التربية الرياضية. بغداد. دار الكتب، ١٩٩١.
- زهرة شهاب أحمد. دراسة مقارنة السمات الشخصية لدى لاعبات الجمناستيك الفني والإيقاعي. بحث منشور في مجلة التربية الرياضية. المجلد الحادي عشر. العدد الثاني، ٢٠٠٢.
- صفوت فرج. القياس النفسي. القاهرة. دار الانجلو المصرية، ١٩٨٩.
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين. مبادئ علم التدريب الرياضي. بغداد. مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨.
- قاسم حسن حسين. علم النفس الرياضي-مبادئه-تطبيقه في مجال التدريب. الموصل، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٠.
- محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي. القاهرة. دار المعارف، ١٩٩٢.
- محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة. مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.
- محمد حسن أبو عبيدة. المنهج في علم النفس الرياضي. القاهرة. دار المعارف، ١٩٨٧.
- مروان عبد المجيد. أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية. عمان. مؤسسة الوراق، ٢٠٠٠.
- محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة. مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.
- نزار الطالب وكامل الويس. علم النفس الرياضي. بغداد. الطبعة الثانية. ٢٠٠٠.
- وديع ياسين وحسن محمد. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. الموصل. دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩.

- Fina. Swinging hand book. 1994.

الملحق (١)

مقياس فرايبورج للشخصية

ت	العبارات	نعم	لا
١	أنا دائما مزاجي معتدل		
٢	يصعب علي أن أجد ما أقوله عند محاولة التعرف على الناس		
٣	أحيانا تسرع دقات قلبي أو تندق غير منتظمة بدون بذل مجهود عنيف		
٤	أشعر أحيانا أن دقات قلبي تصل إلى رقبتي دون أن أعمل عملا شاقا		
٥	أفقد السيطرة على أعصابي ولكنني أستطيع التحكم فيها بسرعة أيضا		
٦	يحمّر أو يحتقن لوني بسهولة		
٧	أحيانا أجد متعة كبيرة في مضايقة أو معاكسة الآخرين		
٨	في بعض الأحيان لا أحب رؤية بعض الناس في الشارع أو في مكان عام		
٩	إذا أخطأ البعض في حقي فأنتني أتمنى أن يصيبهم الضرر		
١٠	سبق لي القيام بأداء بعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية أو المزاح		
١١	إذا اضطررت لاستخدام القوة البدنية لحماية حقي فأنتني أفعل ذلك		
١٢	أستطيع أن أبعث المرح بسهولة في سهرة مملّة		
١٣	ارتبك بسهولة أحيانا		
١٤	أعتبر نفسي غير لبق في تعاملي مع الآخرين		
١٥	أشعر أحيانا بضيق في التنفس أو بضيق في الصدر		
١٦	أتخيل أحيانا بعض الضرر الذي قد يحدث نتيجة بعض الأخطاء التي ارتكبتها		
١٧	أخجل من الدخول بمفردي في غرفة يجلس فيها بعض الناس وهم يتحدثون		
١٨	معدتي حساسة (أشعر بألم أو ضغط أو انتفاخ في معدتي)		
١٩	يبدو على الخوف أو الاضطراب أسرع من غيري		
٢٠	عندما أصاب أحيانا بالفشل فإن ذلك لا يثيرني		
٢١	أفعل أشياء كثيرة أتم عليها فيما بعد		
٢٢	الشخص الذي يوذيني أتمنى له الضرر		
٢٣	أشعر كثيرا بانتفاخ في بطني كما لو كانت مملوءة بالغازات		
٢٤	عندما يغيبني احد أصدقائي من بعض الناس فأنتني ادفعه إلى الانتقام منهم		
٢٥	كثيرا ما أفكر في أن الحياة لا معنى لها		
٢٦	يسعدني أن أظهر أخطاء الآخرين		

ت	العبارات	نعم	لا
٢٧	يدور في ذهني غالبا عندما أكون وسط جماعة كبيرة أحدث مشاجرة ولا أستطيع مقاومة هذا التفكير		
٢٨	يبدو على النشاط والحيوية		
٢٩	أنا من الذين يأخذون الأمور ببساطة وبدون تعقيد		
٣٠	عندما يحاول البعض أهانتي أحاول أن أتجاهل ذلك		
٣١	عندما أغضب أو أثور فأنتي لا أهتم بذلك		
٣٢	أرتبك بسهولة عندما أكون مع أشخاص مهمين أو مع رؤسائي		
٣٣	لا أستطيع غالبا التحكم في ضيقي وغضبي		
٣٤	أحلم لعدة ليال في أشياء أعرف أنها لم تتحقق		
٣٥	يظهر على التوتر والارتباك بسهولة عند مواجهة أحداث معينة		
٣٦	أنا لسوء الحظ من الذين يغضبون بسرعة		
٣٧	غالبا ما تدور في ذهني أفكار غير مهمين تسبب لي الضيق		
٣٨	أجد صعوبات في محاولة النوم		
٣٩	أقول غالبا أشياء بدون تفكير وأندم عليها فيما بعد		
٤٠	كثيرا ما يراودني التفكير في حياتي الحالية		
٤١	أحب أن أعمل في الناس بعض المقالب غير المؤذية		
٤٢	أنظر غالبا للمستقبل بمنتهى الثقة		
٤٣	عندما تكون كل الأمور ضدي فأنتي لا افقد شجاعتي		
٤٤	أحب التنكيت مع الآخرين		
٤٥	عندما أخرج عن شعوري فأنتي استطيع غالبا تهدئة نفسي بسرعة		
٤٦	كثيرا ما استنثار بسرعة مع الآخرين		
٤٧	أجد صعوبة في كسب الآخرين لصفي		
٤٨	أستطيع أن أصف نفسي بأنني شخص متكلم		
٤٩	أفرح أحيانا عند إصابة بعض من أحبهم		
٥٠	أفضل أن تلحق بي إصابة بالغة على أن أكون جبانا		
٥١	أميل إلى عدم بدء الحديث مع الآخرين		
٥٢	في أحيان كثيرة أفقد القدرة على التفكير		
٥٣	كثيرا ما أغضب بسرعة مع الآخرين		
٥٤	غالبا ما أشعر بالإرهاك والتعب والتوتر		
٥٥	أحيانا يراودني التفكير بأنني لا أصلح لأي شيء		
٥٦	عندما أفسل فأنتي استطيع تخطي الفشل بسهولة		