

الفروق في الثقة بالنفس وعلاقتها بزمن السباق لدى السباحين

د/ محمد عبد العزيز عبد المجيد^(*)

مقدمة ومشكلة البحث

تعتبر الثقة بالنفس من أهم الحالات العقلية لتحقيق النجاح في المنافسة الرياضية، وتعرف سمة الثقة الرياضية Trait sport-confidence بأنها "تصور الاعتقاد الدائم للنجاح في الرياضة" ويتميز الرياضيون وفق هذه السمة بتوقعات ذاتية Self - Expectation عالية وتوقع النجاح تحقيق نتائج الأداء.

ويتضمن الاحتفاظ بدرجة عالية من الثقة انفعالات إيجابية positive susceptibility للأضطرابات - المشتتات العقلية - Mental distraction وتقليل التوتر العضلي وتحسن القدرة علي تذكر واستخدام استراتيجيات المنافسات ويكونوا أكثر سرعة ودقة في إتخاذ القرار.

ويري كل من وينبرج وجولد Wein berg, gould (١٩٩٥م) أن الدرجة العالية من الثقة بالنفس لا تكون هذه الحالة العقلية ألياً، بل يجب علي الرياضيين والمدربين استخدام استراتيجيات عقلية وسلوكية لإحداث الثقة بالنفس. (١٢: ٥٣، ٥٤)

كما أن مدي ثقة اللاعب في نفسه وأعتقاده أن قدراته تحقق أهدافه وهو ما يطلق عليه (الفاعلية الذاتية) أحد العوامل الهامة التي تؤثر علي دافعيه الإنجاز، فإذا كان تقدير اللاعب لقدرته ومهارته إيجابياً فذلك يؤدي لبذل الجهد والمثابرة والحماس والثقة عند تحقيق الهدف، أما إذا كان تقدير اللاعب لذاته ومهارته وقدراته سلبياً فذلك يؤدي لإنخفاض دافع الإنجاز وسيؤثر سلبياً علي الأداء عند تحقيق الهدف. (١١: ٥٣)

تعريف الثقة بالنفس

تعرف الثقة بالنفس لدى بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين بأنها "درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها الفرد عن مدى قدرته على تحقيق النجاح".

ويعرف عادل محمد (١٩٩٥م) الثقة بالنفس بأنها إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة. (١٠: ١٠)

كما يرى محمد علاوي أن الثقة بالنفس تعني إيمان الرياضي بقدراته ومهارته وقبوله التحديات التي تختبر صموده وهي معرفته بنواحي قوته وضعفه واستخدامها جميعاً في الوصول إلى أفضل النتائج. (١٥: ٣٥)

تعتبر الثقة بالنفس من أهم المظاهر النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين بصورة إيجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية في مجال نشاطه الرياضي لتأكدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح أو بصورة سلبية تسهم في إعاقة الأداء لعدم تأكدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح في المجال الرياضي. (٢٥: ٢٢٣)

(*) دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية - إحصائى رياضى - جامعة الزقازيق.

ويرى الكثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ وربما يقود إلى المزيد من الافتقاد إلى الثقة أو إلى الثقة الزائدة، ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي لتحقيق النجاح ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها، وقد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة وتوقع النتائج، فتوقع النتائج يعني على أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة، بينما الثقة هي شعور اللاعب أن أدائه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج. (١: ٣٣٧)

يعتمد نموذج "الثقة بالنفس" على تمييز كل من (سمه الثقة الرياضية - وحالة الثقة الرياضية) لدى اللاعب نظراً لتأثير الموقف الرياضي عليه.

تعريف سمة الثقة بالنفس **Trait Self Confidence**:

"إنها درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها اللاعب عادة من مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة". (٩: ٢٩)

تعريف حالة الثقة الرياضية **State Sport Confidence**:

"إنها درجة التأكد أو الاعتقاد عند اللاعب في توقيت معين عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة". (٨: ٢٩)، (١٥: ٣٤٠)

وتقسم الثقة بالنفس لدى الرياضيين إلى ثلاث مستويات وهي:

• ضعف الثقة بالنفس:

إن ضعف الثقة والتوقعات السلبية تضعف من كفاءة الأداء، كما يؤدي لحدوث القلق وضعف التركيز وعدم التأكد من الهدف ونقص تقدير الذات، والرياضيين الذين تنقصهم الثقة يكون تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف مما يصرف انتباههم عن الأشياء الضرورية للأداء الجيد، أو يراودهم الشعور بعدم الكفاءة حتي مع استمرار الممارسة، وليس بوسعهم أن يفعلوا الأفضل، لذلك يتوقفون عن المزيد من المحاولة، ويرفضون تكرار الممارسة وبذل المزيد من الجهد، وحتى إن استمرت الممارسة فإنها تفتقد للمتعة والشعور بالرضا.

• الثقة الزائدة في النفس (الثقة الزائفة):

الرياضيون الذين لديهم ثقة زائدة "زائفة" في النفس **Over Confidence** يتميزون بالثقة الزائفة **Confidence False** بمعنى أن ثقتهم تزيد عن قدراتهم الفعلية، ويهبط مستوى أدائهم بسبب اعتقادهم أنهم لا يعدون أنفسهم أو يبذلون الجهد لأداء العمل المطلوب منهم، فالثقة بالنفس الزائدة تعتبر مشكلة أقل حدة من مشكلة ضعف الثقة كما أنها تعتبر نوع من الخداع النفسي.

• الثقة المثلي بالنفس:

إن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثلي يضعون لأنفسهم أهداف واقعية تتمشي مع قدراتهم ويفهمون قدراتهم بشكل حيث يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون للحدود العليا لقدراتهم ولا يحاولون إنجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم. (٤: ٣٣٨-٣٤١)

• الثقة في القدرات:

وهي "الأعتقاد في القدرات النوعية الفردية مع اقل اعتماد علي التأييد validation الخارجي".

• الثقة في الذات:

أن يكون الرياضي حازم assertive وأقل مماثله less liknel وأن يكون محاكي في نسق إجتماعي. (٢٤ : ١٦٥)

تعتبر الثقة بالنفس Self Confidence من بين أهم السمات النفسية الرئيسية للرياضيين، كما أنها عامل هام في تحديد درجة كفاءة وفاعلية الأداء ويطلق عليها في المجال الرياضي الثقة الرياضية "Sport Confidence". ويشير إليها فيلي Vealy هي عبارة عن بعدين رئيسيين هما:

"سمة الثقة الرياضية Trait Sport Confidence"، وحالة الثقة الرياضية State "Sport Confidence". (٧ : ٧)

ويشير محمود عنان (١٩٩٥م) إلى أن الثقة بالنفس هي العامل الحرج الذي يميز الأداء المرتفع والمنخفض واللاعبين مما لديهم ثقة بالنفس يتوقعون النجاح في المنافسة. (١٨ : ١٤١)

يرى الكثير من اللاعبين إن الثقة بالنفس هي "الاعتماد في تحقيق الفوز أو المكسب، وهذا اعتقاد خاطئ ربما يقود إلى الافتقار للثقة" ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني "دافع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، ويعتبر امتلاك الرياضي الثقة بالنفس المثلى صفة شخصية ضرورية وهامة إذ تميز اللاعبين ذوي دافعية الإنجاز الرياضي". (٧ : ٨)

حيث يميل الإنسان بطبيعته إلى تكرار الخبرات الناجحة، وفي المقابل يعرض عن تكرار الخبرات التي تتميز بالفشل أو تكون مصدراً للإحباط، لذلك من الأهمية توفير خبرات النجاح. (١٦ : ٧٧) وكما يشير ديفيد تود David Tod وأخرون (٢٠١٠م) إلى ارتباط المستويات العليا بالثقة بالنفس فالأفراد ذوي المستويات العليا يكونوا أعلى في مستوى الثقة بالنفس مما يوضح ارتباط الثقة بالأداء وبالتالي تزداد لديهم القدرة التنافسية عن غيرهم. (٢٢ : ٩٩)

محددات الثقة بالنفس:

إن من أكثر المحددات أهمية في تطوير الثقة بالنفس وتعزيزها هي ما يقوله الرياضي لنفسه، فإذا كانت صورته العقلية عن ذاته إيجابية السمات والمدرجات فهو يتمتع بالثقة والأداء الجيد.

وأن إثبات الذات هو عملية توجيه لحديث النفس لتأكيد قدرات الرياضي ومهاراته الإيجابية إضافة إلى ما حصل عليه من تدريب مناسب، وتكرار تلك التأكيدات يؤدي إلى ترسيخها في اللاشعور وهذا التعزيز الإدراكي يزيد من ثقة الرياضي بنفسه قبل المنافسة وأثناءها؛ وفي النهاية يتحسن أدائه. (١٩ : ٣٠)

التفكير بثقة:

تتأثر درجة الثقة لحد كبير بالعملية العقلية وأسلوب التفكير، فاللاعب الذي يفكر أن استطاعته إنجاز عمل معين وأنه سوف يحقق أي أنه يملك مقومات النجاح، فإن ممارسة التفكير على النحو السابق يعكس نوعاً من الثقة لدى اللاعب. (٣: ١٥١)

سباحى سباقات السرعة:

شهدت السنوات الأخيرة الاهتمام بالاعداد المتكامل للسباحين بدنياً، مهارياً ونفسياً، ولهذا تُعد عملية التدريب من العمليات المعقدة، والتي تتطلب وضع الخطط التدريبية بصورة تغطي عليها الصفة الفردية لسباقات المسافات المختلفة وللسباحين بمختلف تكويناتهم النفسية، البدنية، الفسيولوجية.

كما أن المدربين فى حاجة ماسة لملكة التميز الممزوجة بكلا من الخبرة والعلم حتى تحقق خططهم النجاح فى كل سباق ومع كل سباح. وهناك عاملين رئيسيين لتحقيق ذلك هما:

١- مسافة السباق أو السباقات التى يتدرب السباح من أجلها.

٢- التكوين النفسى الفسيولوجى للسباح.

من المهارات الضرورية لسباحى السرعة ٥٠م الأداء الجيد لطريقة السباحة وكذلك البدء والدوران الجيد وهذا ما قد يعتمد على العمليات العقلية والمهارات النفسية وتُعد الثقة بالنفس أحد متطلبات هذا الأداء الجيد بجانب الخصائص الفسيولوجية.

كما أن سباحى السرعة فى سباق ١٠٠م يحتاجون لنفس خصائص سباحى ٥٠م وإن كانت بدرجة أكبر، لذا فهم يحتاجون للمهارات النفسية والعقلية ومنها الثقة بالنفس بالإضافة للخصائص البدنية والفسيولوجية وهذا يستلزم أداء المزيد من تدريبات التحمل بالمقارنة بسباحى السرعة المتخصصون فى سباقات ٥٠م. (١٧: ١٤٢، ١٤٣)

يحتاج سباحوا ٢٠٠م إلى تحسين القدرة الهوائية إلى أعلى مستوى. كما يحتاجون إلى التوازن بين تدريب التحمل والسرعة ولذا يجب أن يكون لديهم الثقة بالنفس والتركيز لتحسين القدرة الهوائية لديهم، كما يحتاج سباحوا ٢٠٠م إلى سرعة السباق التى يجب أن يكون مداها أطول من مسافة السباق التى سيشاركون فيها فى المنافسة بما يعادل ٥-٦ أضاف. ولهذا يجب أن يكون لدى سباحى ٢٠٠م درجة عالية من الثقة بالنفس، القدرة على مواجهة ضغوط التدريب والمنافسة- التى تمثل عبء بدنى ونفسى- يفوق قدرات الرياضى. (١٧: ١٧٦-١٧٩)

الدراسات السابقة:

- دراسة هويدا محمد حسن ووفاء عادل محمود (٢٠٠١م) بعنوان "التوجه نحو المنافسة الرياضية والثقة بالنفس وعلاقتها بالأداء المهاري العالي للاعبات السباحة التوقيعية"، وتهدف إلى التعرف على الفروق بين السباقات الثلاثة (فردى- زوجى- فرق)، فى بطولة العالم للسباحة التوقيعية فى كل من التوجه نحو المنافسة الرياضية والثقة بالنفس والأداء المهاري والتعرف على العلاقة بين التوجه نحو المنافسة والثقة بالنفس ومستوى الأداء المهاري. واستخدمت المنهج المسحي. وتكونت عينة البحث من (٥٦) لاعبة. ومن أهم النتائج وجود ارتباط دال إحصائياً بين التوجه نحو المنافسة والثقة. (٢٠)

• دراسة أسامة محمد سيد (٢٠٠٤م) "دكتوراه" بعنوان "ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو"، وتهدف إلى التعرف على ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو عمومي رجال والمقارنة بين لاعبي الجودو وعروض رجال في ضغوط المنافسة وفقاً لعدد سنوات الخبرة والمقارنة بين لاعبي الجودو عمومي رجال في الثقة بالنفس وفقاً لعدد سنوات الممارسة (الخبرة) والعلاقة بين كل من ضغوط المنافسة والثقة بالنفس. واستخدمت المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من لاعبي الجودو فوق (١٩) سنة عمومي رجال ذوي سنوات ممارسة أكثر. ومن أهم النتائج تعيين لاعبي الجودو وعمومي رجال ذوي سنوات الاشتراك في المنافسات الأكثر بزيادة مستوى الثقة بالنفس (الثقة المثلى) مقارنة بلاعبي الجودو ذوي سنوات الاشتراك في المنافسة وسنوات التنافس الأقل. (٦)

• دراسة أسامة غريب محمد البنا (٢٠٠٩م) بعنوان "تأثير استخدام جمل تكتيكية لبعض مهارات اللكم والركل على تطوير فعالية الأداء لدى لاعبي الووشو كونغ فو ساندا"، وتهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح للارتقاء بمستوى بعض الجمل الخطئية لمهارات اللكم والركل على تطوير فعالية الأداء لدى لاعبي الووشو كونغ فو. واستخدمت المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (٢٤) لاعب ساندا. ومن أهم النتائج فاعلية البرنامج في رفع مستوى فعالية الأداء المبارئي لدى لاعبي الساندا. (٢)

• دراسة كالدو وهاردي **Collow & hardy** (٢٠٠١م) بعنوان "أشكال التصور المرتبطة بالثقة في النفس لدى لاعبي كرة الشبكة ذو المستويات العليا"، وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أشكال التصور المرتبطة بالثقة بالنفس ومستوى الاداء المهارى لدى لاعبات كرة الشبكة. واستخدمت المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة وقد اشتملت عينة البحث على (٥٥) لاعبة ذو المستوى المهاري المنخفض، (٦٨) لاعبة ذات المستوى المهاري. وقد استخدم كل من قائمة استمارات استبيان التصور الرياضى، استمارة لقياس الثقة بالنفس فى المجال الرياضى كادوات البحث. وكانت اهم النتائج إن اللعبات ذو المستويات المنخفضة فى درجة إجادة التصور المرتبطة بإستراتيجيات الأداء اظهر تغيرا ذو دلالة معنوية يشير الى انخفاض مستوى الثقة بالنفس المرتبطة بالاداء. على عكس اللعبات ذو المستويات العليا حيث أدت تدريبات التصور الى ارتفاع الثقة بالنفس وذلك نظرا لتعامل لاعبات المستويات العليا مع تحديات صعبة ومواقف قوية أثناء المباريات. (٢١)

في ضوء القراءات النظرية ونتائج الدراسات السابقة كانت مشكلة هذا البحث والتي تتناول دراسة الفروق في سمة الثقة بالنفس وحالة الثقة بالنفس بين سباحى سباقات ٥٠م، ١٠٠م، ٢٠٠م. وكذلك دراسة العلاقة بين مكوئى الثقة بالنفس (السمة - الحالة) وزمن السباق لدى السباحين، وتوضح الأهمية العلمية والأهمية التطبيقية لدراسة هذه المشكلة البحثية فيما يلي:
الأهمية العلمية لمشكلة البحث:

• ان الثقة بالنفس ذات اهمية لعملية التدريب للسباحين وتحقق دافعيه لدي السباح للإستمرار في التدريب المرتفع الشده والحجم لساعات طويله لتحقيق أفضل مستويات الإنجاز الرقمي.

• تساعد الثقة بالنفس السباحين في مواجهه ضغوط عملية التدريب والمنافسه كما تمكنهم من عدم فقد قدره علي التركيز أو الثقة بالنفس وفق مختلف العوامل المتغيره في المنافسات الرياضيه.

• تعد الثقة بالنفس عامل حاسم يزيد قدره السباحين علي الاستجابة الملائمه وفق التوظيف الأمثل لما لديهم من قدرات ومهارات خاصه في مواقف المنافسه الحاسمه. كما في التصفيات والمسابقات النهائيه في بطولات السباحه.

• أن الثقة بالنفس تعلم السباح كيف يفكر بثقة وفي هذا الصدد يشير **Nugget** (٢٠٠٩م) أن الثقة بالنفس تجعل السباح قادر على قهر الاحباط بإعادة تشكيل الحديث الذاتي. (٢٣: ٢٦، ٢٨)

الأهمية التطبيقية لمشكلة البحث:

• يرتبط الثقة بالنفس في مواقف التدريب والمنافسه الرياضيه ببعض المتغيرات النفسيه كالدافعيه، التركيز، السيطرة علي الضغوط والإعتقاد الذاتي self- believe التي تحقق التفوق الرياضي.

• يساعد تقييم الثقة بالنفس في مواقف المنافسه الرياضيه لدي السباحين في إمكانية تحديد توقيت أنماط وإستراتيجيه التدخل المعرفي النفسي Cognitive Psychological Intervention لتطوير الثقة بالنفس.

• إن الرياضيين ذو الثقة بالنفس تكون الضغوط النفسيه لديهم منخفضه ونوعيه الحياه أفضل، كما يكون لديهم قدره علي التحدي والضبط.

• للثقة بالنفس تأثير مباشر علي الحالات البدنيه والفيسيولوجيه للرياضي وبالتالي قدرته علي أفضل أداء.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى دراسة الفروق في درجة الثقة بالنفس بين السباحين وذلك من خلال:

- دراسة الفروق في الثقة بالنفس بين سباحي ٥٠م، ١٠٠م، ٢٠٠م.
- دراسة العلاقة بين الثقة بالنفس وزمن السباق.

فروض البحث:

- الفروق داله لصالح سباحي ٢٠٠م في درجة الثقة بالنفس.
- العلاقة سلبية بين درجة الثقة بالنفس وتحسن زمن السباق.

التعريف بالمصطلحات:

- **الثقة الرياضية Sport- Confidence**

"درجة اليقينية بأن الفرد يمتلك القدرة للنجاح في الرياضة". (٣: ٢٨٥)

• الثقة بالنفس Self Confidence:

هي درجة التأكيد واليقينية بامتلاك القدرة على النجاح. (٧: ١٤)

• سمة الثقة الرياضية Sport Confidence Trait:

"هي درجة التأكيد اليقينية التي يمتلكها الفرد الرياضي عادة عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة". (١٥: ١٧٨)

• حالة الثقة الرياضية Sport Confidence State:

"هي درجة التأكيد اليقينية عند الفرد عند الفرد الرياضي في موقف معين عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة". (١٣: ٢٢١)

• الانجاز الرقمي للسباحين Digital Achievement For Swimmers^(*):

"الزمن الذي يستغرقه السباح حتي ينهي - يقطع - مسافه السباق".

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لدراسة المشكلة.

مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث سباحي سباقات ٥٠م، ١٠٠م، ٢٠٠م المسجلين بالاتحاد المصري للسباحة للموسم التدريبي ٢٠١٤/٢٠١٥م.

عينة البحث:

تم بالطريقة العشوائية اختيار سباحي سباقات ٥٠م، ١٠٠م، ٢٠٠م بواقع (١٠) سباحين من كل نادى من أندية الرواد بالعاشر من رمضان، نادى طنطا الرياضى لكل سباق ليكون اجمالى عينة البحث (٦٠) سباح.

أدوات القياس:

• قائمة سمة الثقة بالنفس:

تصميم روبين فيلي Vealy تعريب/ محمد حسن علاوي ويتكون من ١٣ عبارة يقوم اللاعب بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس مدرج من ٩ نقاط بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة في المجال الرياضي. (مرفق ١)

• قائمة حالة الثقة بالنفس:

من تصميم روبين فيلي Vealy تعريب/ محمد حسن علاوي ويتكون من ١٣ عبارة يقوم اللاعب بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس مدرج من ٩ نقاط بحيث يحدد درجة حالة الثقة الرياضية التي يتميز بها في مجال المنافسة الرياضية. (مرفق ٢). (١٤)

(*) تعريف إجرائي.

تطبيق مقاييس الثقة بالنفس:

تم تطبيق قائمة سمة الثقة بالنفس على سباحي عينة البحث بنادي الرواد بالعاشر من رمضان يومي الأحد، الاثنين الموافق ٣، ٤/٥/٢٠١٥م. كما تم التطبيق على سباحي عينة البحث بنادي طنطا الرياضي يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق ٥، ٦/٥/٢٠١٥م. بينما تم تطبيق قائمة حالة الثقة بالنفس في خلال تصفيات كل نادي للمنافسات التدريبية المؤهلة للمشاركة في بطولة الجمهورية، تم التطبيق بنادي الرواد بالعاشر خلال الفترة من ١-٣/٦/٢٠١٥م وبنادي طنطا الرياضي خلال الفترة من ٧-٩/٦/٢٠١٥م.

الانجاز الرقمي للسباحين:

تم تسجيل زمن السباحين عينة البحث في السباقات ٥٠م، ١٠٠م، ٢٠٠م من واقع سجلات النادي.

أساليب المعالجة الإحصائية:

استخدم لمعالجة البيانات بالبحث الأساليب الإحصائية التالية:

- ١- مقاييس النزعة المركزية (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري).
- ٢- تحليل التباين الاحادي لدراسة الفروق.
- ٣- اختبار دلالة الفروق.
- ٤- معامل الارتباط البسيط.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الاحصاء الوصفي لمتغيرات البحث:

جدول (١) التوصيف الاحصائي لمتغيرات الثقة بالنفس لدى سباحي ٥٠م ن = (٢٠) سباح

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
١	سمة الثقة بالنفس	درجة	٨٦،١٢	٧،١٥±	٠،٣٨
٢	حالة الثقة بالنفس	درجة	٧٤،٨٠	٩،٢٠±	٠،٢٢
٣	زمن السباق	ثانية	٣٠،٠٠	٣،١±	٠،٢٤

يتضح من الجدول رقم (١) أن درجة سمة الثقة بالنفس لدى سباحي ٥٠م قد بلغ متوسطها (٨٦،١٢) بانحراف معياري (٧،١٥±)، بينما بلغ متوسط درجات حالة الثقة بالنفس (٧٤،٨٠) بانحراف معياري (٩،٢٠±) وبلغ متوسط زمن السباق (٣٠) ثانية بانحراف معياري (٣،١±) وهذه الدرجات تنحصر بين (٣±) بالنسبة لمعامل الالتواء فهي تحت التوزيع الاعتمالي.

جدول (٢) التوصيف الاحصائي لمتغيرات الثقة بالنفس لدى سباحي ١٠٠م ن = (٢٠) سباح

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
١	سمة الثقة بالنفس	درجة	٨٣،١١	٨،١±	٠،٥٤-
٢	حالة الثقة بالنفس	درجة	٦٢،١٥	٩،٢±	٠،٤٢
٣	زمن السباق	ثانية	٦٩،٠٠	٥،٢±	٠،٣٣-

يتضح من الجدول رقم (٢) أن درجات سمة الثقة بالنفس لدى سباحي ١٠٠م متوسطها ٨٣،١١ ± ٨،١ وبلغ متوسط درجات حالة الثقة بالنفس ٦٢،١٥ ± ٩،٢ وبلغ متوسط زمن

السباق (٦٩) ثانية ($\pm ٥,٢$) وقد انحصرت هذه القيم بين معامل الالتواء (± ٣) أي أنها تقع تحت المنحنى الاعتنالي للتوزيع.

جدول (٣) التوصيف الاحصائي لمتغيرات الثقة بالنفس لدى سباحي ٢٠٠ م ن = (٢٠) سباح

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
١	سمة الثقة بالنفس	درجة	٩٢,٣٠	$\pm ٧,٨$	٠,٥٤
٢	حالة الثقة بالنفس	درجة	٨٤,٥	$\pm ٩,٢$	٠,٤٣
٣	زمن السباق	ثانية	١,٥٢	$\pm ٤,٣$	٠,١٣

يتضح من الجدول رقم (٣) أن متوسط درجات سمة الثقة بالنفس لسباحي ٢٠٠ م بلغ $٩٢,٣٠ \pm ٧,٨$ وقد بلغ متوسط درجات حالة الثقة بالنفس $٨٤,٥ \pm ٩,٢$ ، وبلغ متوسط زمن السباق ١,٥٢ بانحراف ($\pm ٤,٣$) وجميع هذه القيم تقع تحت التوزيع الاعتنالي حيث انحصرت جميع القيم بين (± ٣).

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٤) نتائج تحليل التباين في متغيرات الثقة بالنفس بين السباحين عينة البحث ن = (٦٠) سباح

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	نسبة التباين	الدالة
سمة الثقة بالنفس	بين المجموعات	٤٨,٣٢	٢	٢٤,١٦	٨,٣٥	دالة
	داخل المجموعات	٥٨٤,١	١٧٧	٣,٣		
	المجموع	٦٣٢,٤٢	١٧٩			
حالة الثقة بالنفس	بين المجموعات	٢٥,٦	٢	١٢,٨	٥,٥٧	دالة
	داخل المجموعات	٤٠٧,١	١٧٧	٢,٣		
	المجموع	٤٣٢,٧	١٧٩			

قيمة (ف) الجدولية عند درجة حرية ٢، ١٧٧ ومستوى معنوية $٠,٠٥ = ٣,٠$

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة بين السباحين في مكون سمة الثقة بالنفس وحالة الثقة بالنفس حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة لسمة الثقة بالنفس (٨,٣٥) وبلغت لحالة الثقة بالنفس (٥,٥٧) وكلاهما أكبر من قيمة (ف) الجدولية التي تساوي (٣,٠) عند درجة حرية ٢، ١٧٧ ومستوى معنوية (٠,٠٥) ولاختبار دلالة الفروق استخدام اختبار أقل فرق معنوي.

جدول (٥) نتائج اختبار دلالة الفروق بين السباحين في سمة الثقة بالنفس

المتغير	المتوسط الحسابي	السباق	فروق المتوسطات		
			٥٠ م	١٠٠ م	٢٠٠ م
سمة الثقة بالنفس	٨٦,١٢	٥٠ م	-	٣,٠١	*٦,١٨
	٨٣,١١	١٠٠ م		-	*٩,١٩
	٩٢,٣٠	٢٠٠ م			-

يتضح من الجدول رقم (٥) عدم دلالة الفروق في سمة الثقة بالنفس بين سباحي ٥٠ م وسباحي ١٠٠ م. وقد يرجع عدم دلالة هذه الفروق إلى تماثل متطلبات السباق فيهما من حيث سمة الثقة بالنفس - ذات الاستقرار النسبي - كسمة شخصية لدى السباحين وما يكتسبه السباح من قدرات بدنية، مهارية ونفسية ومنها الثقة بالنفس في مواقف التدريب والمنافسة.

بينما يتضح من الجدول (٥) دلالة الفروق لدى سباحي ١٠٠م، ٢٠٠م لصالح السباح الذى يتنافس في المسافة الأطول ولتأكيد أهمية سمة الثقة بالنفس لأداء السباحين يذكر كيرسول Cresswall (٢٠٠٧م) أن امتلاك الرياضى للثقة بالنفس يسهم في تحسن المهارات النفسية ومنها التركيز، الدافعية مما يحسن الأداء الرياضى. (١٤ : ٥)

جدول (٦) نتائج اختبار دلالة الفروق بين السباحين في حالة الثقة بالنفس

المتغير	المتوسط الحسابي	السباق	فروق المتوسطات		
			٥٠م	١٠٠م	٢٠٠م
حالة الثقة بالنفس	٧٤,٨٠	٥٠م	-	*١٢,٣	*٩,٧
	٦٢,٥٠	١٠٠م		-	*٢٢,٠
	٨٤,٥٠	٢٠٠م			-

يتضح من الجدول رقم (٦) دلالة الفروق لصالح سباحى المسافة الأطول في حالة الثقة بالنفس. وقد ترجع هذه الفروق ودلالاتها لاختلاف حالة ثقة السباح في قدراته البدنية، المهارية والنفسية حيث تزداد ثقة السباح في نفسه حال المنافسة اعتماداً على سمة الثقة بالنفس لديه والتي قد تزداد درجتها كلما طالت مسافة السباق. نتيجة إلى أن سباقات السباحة يتم الأداء في بيئة مغلقة closed environment حيث تثبت جميع متغيرات الأداء التنافسى في مواقف الأداء فيما عدا قدرة السباح على بذل الجهد البدنى ودرجة الثقة بالنفس كسمة وكحالة؛ مما يؤثر في تحقيق أفضل تنظيم لقدراته المختلفة.

وبذا يتحقق الهدف الأول والخاص بدراسة الفروق في الثقة بالنفس لدى السباحين، كما نتحقق صحة الفرض الأول.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (٧) قيم معامل الارتباط بين سمة وحالة الثقة بالنفس وزمن السباق لدى السباحين

م	سمة الثقة		زمن سباح ٥٠م		قيمة "ر"	سمة الثقة		زمن سباح ١٠٠م		قيمة "ر"	سمة الثقة		زمن سباح ٢٠٠م		قيمة "ر"
	ع	س	ع	س		ع	س	ع	س		ع	س	ع	س	
١	٨٦,١٢	٧,١٥	٣٠,٠٠	٢,١±	-٠,٥٤٦	٨٣,١١	٨,١±	٦٩,٠٠	٥,٢±	-٠,٦١٢	٩٢,٣٠	٧,٨±	١,٥٢	٤٤,٣±	-٠,٦٠٣
٢	٧٤,٨	٩,٢٠±	٣٠,٠٠	٥,١±	-٠,٤٨٣	٦٢,١٥	٩,٢±	٦٩,٠٠	٥,٢±	-٠,٤١٠	٨٤,٥	٩,٢±	١,٥٢	٤٤,٣±	-٠,٥٧٤

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٠,١٨ مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢١١

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود ارتباط سلبي بين كل من سمة الثقة بالنفس وحالة الثقة بالنفس وزمن السباق لدى سباحى ٥٠م، ١٠٠م، ٢٠٠م، حيث بلغت قيمة "ر" المحسوبة لسمة الثقة بالنفس وزمن السباق (-٠,٥٤٦، -٠,٦١٢، -٠,٦٠٣) وعلى التوالي. كما بلغت قيم "ر" المحسوبة لحالة الثقة بالنفس وزمن السباحى لمسافات (-٠,٤٨٣، -٠,٤١٠، -٠,٥٧٤)

٠,٥٧٤) على التوالي. وجميع قيم معامل الارتباط دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٥, حيث قيم "ر" المحسوبة أكبر من قيم "ر" الجدولية أما من حيث اتجاه العلاقة بين كل من سمة الثقة بالنفس وحالة الثقة بالنفس فهو سلبي دال حيث كلما زادت قيم كل من سمة وحالة الثقة إلى الحد المثالي لدرجة الثقة كلما نقص - تحسن - زمن السباق، حيث تزيد درجة الثقة بالنفس المثلى optimal psychological self-confidence سواء كسمة أو كحالة كلما زاد قدرة السباح على التركيز والانتباه على متطلبات الاداء لإنهاء مسافة السباق بأقل زمن نتيجة لبذل الجهد البدني وإتقان تكتيك الاداء لمراحل السباق في مواقف التدريب والمنافسة. كما تزداد قدرة السباح لتجنب الاخطاء القانونية أثناء أداء مسافة السباق. كما تزداد قدرة السباح على مواجهة ضغوط متطلبات الاداء coping with stress في مواقف المنافسة الرياضية.

ويذا يتحقق الهدف الثاني للبحث والخاص بدراسة العلاقة بين الثقة بالنفس كسمة وكحالة وزمن مسافة السباق كما يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث.

الإستنتاجات والتوصيات:

الإستنتاجات:

في ضوء نتائج المعالجات الاحصائية للبيانات وفي حدود أهداف البحث وفروضه وإجراءاته، أمكن استخلاص الاستنتاجات التالية:

- ١- جاءت ترتيب متوسط درجة سمة الثقة بالنفس وفق قيمته كما يلي: سباحي ٢٠٠م في الرتبة الأولى وسباحي ٥٠م في الرتبة الثانية وسباحي ١٠٠م في الرتبة الثالثة.
- ٢- جاء ترتيب متوسط درجة حالة الثقة بالنفس وفق قيمته كما يلي: سباحي ٢٠٠م في الرتبة الأولى وسباحي ٥٠م في الرتبة الثانية وسباحي ١٠٠م في الرتبة الثالثة.
- ٣- الفروق دالة في كل من سمة الثقة بالنفس وحالة الثقة بالنفس لصالح سباحي مسافة السباق الأطول.
- ٤- العلاقة سلبية دالة بين كل من سمة وحالة الثقة بالنفس وزمن السباق لدى السباحين.

التوصيات:

اعتماداً على نتائج واستنتاجات البحث يمكن التوصية بما يلي:

- ١- ضرورة الاهتمام ببرامج الاعداد النفسى لتحسين الثقة بالنفس لدى السباحين.
- ٢- الاستعانة بالاختصاصي النفسى لتطبيق برامج الاعداد والتأهيل النفسى للرياضيين.
- ٣- ضرورة أن يكون سباحي المسافات المختلفة في الدرجة المثلى للثقة بالنفس كسمة وكحالة في ضوء نتائج دراسة الفروق بينهم.
- ٤- اجراء دراسات اخرى تتناول العوامل النفسية المختلفة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أسامة عبدالظاهر الأصفر (٢٠٠٤): ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجيه التنافسي لدى لاعبي الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
٢. أسامة غريب البنا (٢٠٠٩): تأثير استخدام جمل تكتيكية لبعض مهارات اللكم والركل على تطوير فعالية الأداء لدى لاعبي الووشو كونغ فو ساندا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٣. أسامة كامل راتب (١٩٩٠): دوافع التفوق في النشاط الرياضي (المدرّب - اللاعب - المربي)، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): النشاط البدني والاسترخاء لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦. أسامة محمد سيد (٢٠٠٤): ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٧. براء إبراهيم لطفي (٢٠٠٧): فاعلية التدريب العقلي على الارتقاء بمستوى متباين من الثقة بالنفس والأداء المهاري في رياضة المبارزة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
٨. صدقي نور الدين (١٩٩١): اختبار العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى ملاكمي الدرجة الأولى، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٩. صدقي نور الدين (٢٠٠٤): علم نفس الرياضة، المفاهيم النظرية، التوجيه والإرشاد، القياس، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
١٠. عادل عبدالله محمد (١٩٩٥): مقياس الثقة بالنفس، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
١١. عبد الحفيظ إسماعيل (٢٠٠٧): المدرب المعد النفسي، المحتوي النظري والتطبيقي للدورة التدريبية الأولى للإعداد النفسي، مطابع المجلس القومي للرياضة، القاهرة.
١٢. عبدالعزيز عبدالمجيد محمد (٢٠٠٥): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكويت للنشر، القاهرة.
١٣. محمد حسن علاوى (١٩٩٨): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٤. محمد حسن علاوى (٢٠٠١): موسوعة الاختبارات النفسية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٥. محمد حسن علاوى (٢٠٠٤): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٦. محمد حسن علاوى واحمد صلاح خليل (٢٠٠٨): تقنين مقياس الصلابة العقلية للرياضيين فى البيئة المصرية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٥٥)، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
١٧. محمد على احمد (٢٠٠٥): استراتيجية التدريب الرياضى فى السباحة، الجزء الثانى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٨. محمود عبدالفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية والرياضة (النظرية والتطبيق)، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٩. مصطفى حسين باهي (١٩٩٩): سيكولوجية التفوق الرياضى وتنمية المهارة العقلية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
٢٠. هويدا محمد حسن ووفاء عادل محمود (٢٠٠١): التوجه نحو المنافسة الرياضية والنقطة بالنفس وعلاقتها بالأداء المهاري العالي للاعبات السباحة التوقعية، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

21. **Callow N., Hardy L(2001):**"Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varying skill levels", journal of applied sport psychology, Vol.,13.
22. **David Tod, Joanne Thatcher and Rachel Rahman (2010):** "sport Psychology, Self- confidence, performance, behaviour, thoughts and emotions, No of page (99 – 101).
23. **David Yukelson; Morgan, A:** "What is Mental Toughness and how to develop it? Morgan Academic support center for student Athletes. Penn state university.
24. **Lee Crust, Richard Keegan (2010):**"Mental toughness and attitude to risk- taking", Journal homepage, published by Elsevier, Ltd, No.49. United Kingdom.
- 25-**Vealey, R walter, S (1993):** Imagery Training for performance enhancement and personal development in J.M Williams (ED), Peak. Performance (2d) may field.