

بروفيل للجوانب النفسية والقدرات الذهنية لمنقذى السباحة فى محافظة شمال سيناء

* د/ أمبر حسن سليمان سلمان العبادى

** د/ رامز عبد الستار حمادة محمد الشعراوى

مقدمة ومشكلة البحث :

أن زيادة الاقبال على الشواطئ والمصايف وحمامات السباحة فى بلادنا فى الوقت الحاضر يتطلب زيادة تطوير برامج التدريب للمنقذين حتى يكونوا مؤهلين لحماية وسلامة وأمن المصطافين والعمل على الحد من من المشكلات التى يمكن ان يتعرض لها رواد الشواطئ والمصطافين ولذا يعتبر عمل ومهارة المنقذ فى الوقت الحاضر من أهم المسئوليات فى حماية سلامة وحياة الافراد، وذلك بسبب زيادة عدد الشواطئ والقري السياحية وحمامات السباحة، ولذا يجب الإهتمام بالإعداد والتأهيل النفسى المناسب للمنقذين فقد اطلق عليهم فى الفترة الأخيرة عليهم لقب "حراس الحياه" نظراً لاهمية دور المنقذين فى حماية المصطافين ورواد الشواطئ.

إن استعانة المجال الرياضى بعلم النفس كان بهدف تفهم سلوك وخبرة الفرد خلال ممارسته للنشاط الرياضى، كما أتاح قياس هذا السلوك وهذه الخبرة، كما أفاد من المعلومات والمعارف المكتسبة من الممارسة العملية لهذه الأنشطة الرياضيه، مما قد يسهم فى التوسع فى الدراسة السيكولوجية والإفاده من النتائج

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائيه- بكلية التربية الرياضيه- جامعة العريش.

** مدرس بقسم العلوم التربويه والنفسية والاجتماعية فى التربية الرياضيه- بكلية التربية الرياضيه- جامعة العريش.

التي يتم التوصل إليها في كيفية التعامل مع الأفراد خلال الممارسة للأنشطة الرياضية المختلفة. (٦: ٩٥-٩٦)

وتحتل دراسة السيكولوجية أهمية كبرى بالنسبة للمربي الرياضي حيث تساعده على معرفة مختلف الخصائص الجسمانية والذهنية والانفعالية والاجتماعية، وإعداده لنواحي الأنشطة الحركية المختلفة، كما تساعده على تفهم وتوقع سلوك اللاعبين في المواقف المختلفة في مرحلة سنوية معينة. (٦: ٩٥-٩٦)

واللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية أو قدرة خطية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس فقط، ولكنه يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً. (٨: ١٦)

هذا وقد شغلت القدرات الذهنية والجوانب النفسية جانبا هاما من اهتمام علماء علم النفس عامة وعلماء النفس الرياضي خاصة، وأدركوا مدى أهميتها بالنسبة للاعبين في المواقف المختلفة، والتي تتطلب قدرة اللاعب على التوقع السليم لحركات زملائهم أو منافسيهم. (١٢: ٣)

إن العمليات العقلية أو العمليات المعرفية التي يتميز بها الإنسان تعتبر من أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخطية والجوانب النفسية. (١١: ١٠)، (٣: ٣٣)

إن الجوانب النفسية عبارة عن قدرة يمكن إتقانها عن طريق التعلم والمران، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعليم وإتقان المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدريب عليها الدرجة الإتقان، وينطبق ذلك على الجوانب النفسية، فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدريب عليها، ويستخدم مصطلح تدريب الجوانب النفسية للإشارة إلى العملية التي يتم في غضون تعليم وتدريب الجوانب النفسية في إطار عملية التدريب العقلي

Mental Training والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية (الذهنية) للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي. كما أن التدريب على الجوانب النفسية يمكن أن يسهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب، وفي بعض الأحيان يكون هو الفيصل في النجاح والتفوق الرياضي، فهناك عاملين يعتمد عليهم في زيادة فاعلية وكفاءة العملية التدريبية وهما الجانب البدني والمهاري والجانب النفسي، فالتدريب على الجوانب النفسية يماثل في الأهمية التدريب البدني، فالمدرين يحتاجون إلى إعداد لاعبيهم بدنياً وعقلياً ونفسياً. (٧: ١٩٢-١٩٨)، (١١: ١٠)، (١٣: ٣٢١)

ويشير "محمد على القط" (٢٠٠٥م) ان مهمة المنقذ الاساسية فى المحافظة على الارواح وتوفير الامن والسلامة للرواد على احواض حمام السباحة، ولذلك يجب الاهتمام بالمنقذ ووضع موصفات له يتم من خلالها اختياره لممارسة مهنة الانقاذ للحد من حوادث الغرق. (٩: ١٠)

ويري "محمد علاوي" (٢٠٠٢م) أن الجوانب النفسية التي ينبغي علي اللاعب الرياضي تعلمها والتدريب عليها في إطار الإعداد النفسي طويل المدى تنحصر في الجوانب النفسية ، وهذه الجوانب النفسية تتربط وتتفاعل معها وتؤثر كل منها في الاخرى وتتأثر بها، وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين الجوانب النفسية الأخرى. (٧: ١٩٥)

من خلال عمل الباحث كمدرس بقسم الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة العريش وأيضاً كمدرّب سباحة ومنقذ سابق وضمن مجموعة التقييم للمنقذين المترددين للحصول على وظيفة الانقاذ بشواطئ محافظة شمال

سيناء، وقد لاحظ رقم وجود الإعداد المهاري والبدني للمنقذ وجد إفتقاره الي الجوانب النفسية والقدرات الذهنية أثناء العمل الفعلي وتوجد لدي بعض المنقذين التوتر أثناء عملية إنقاذ الغريق وعدم وجود ثبات إنفعالي لدي البعض منهم ، لذا إضافة إختبارات الجوانب النفسية للمنقذين بجانب الإختبارات المهارية والبدنية ، وعلي الرغم من حصول هؤلاء المنقذين علي شهادات دورات الإتحاد المصري للغوص والإنقاذ ، مما دفع الباحث إلي فكرة هذا البحث لمعرفة أهم الجوانب النفسية والقدرات الذهنية لمنقذي السباحة بمحافظة شمال سيناء .

هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف الشكل الايجابي للمهارات النفسية لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء من خلال :

- ١- التعرف على سمات الشخصية المميزة لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء .
- ٢- التعرف على الخبرات الانفعالية المميزة لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء .
- ٣- التعرف على القدرات الذهنية المميزة لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء .

تساؤلات البحث :

- ١- ما هي السمات الشخصية المميزة لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء؟
- ٢- ما هي الخبرات الانفعالية المميزة لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء؟
- ٣- ما هي القدرات الذهنية المميزة لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء؟

مصطلحات البحث :

- الجوانب النفسية للمنقذ :

مجموعة من القدرات النفسية للمنقذ تشير الى سمات شخصية مميزة، وخبرات انفعالية يستطيع من خلالها التحكم والضبط في المواقف الصعبة التي يتعرض لها بالاضافة الى مجموعة من المهارات العقلية تعينة على حسن التصرف في تلك المواقف ومهارات. (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة :

١- أجري "جاك جراس **Jacik Graes**" (٢٠٠٢م) (١٤) تهدف الدراسة إلي محاولة لتحديد أفضل المهارات النفسية للمتسابقين الرياضيين الرجال، وكانت عينة البحث (٥١٩) لاعب من ألعاب مختلفة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد توصل الباحث إلي أن المهارات النفسية تختلف تبعاً للنشاط المزاول.

٢- أجري "أحمد ربيع رضوان" (٢٠٠٨م) (١) دراسة عنوانها "تأثير برنامج للمهارات النفسية علي تنمية بعض المهارات المركبة والجوانب العقلية لناشئي كرة القدم"، وتهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج المهارات النفسية علي مستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئي كرة القدم وعلي بعض الجوانب العقلية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد بلغت العينة ٢٠ لاعب من ناشئي كرة القدم من (١١-١٢) سنة، وكانت من أهم النتائج: أن البرنامج المقترح يعمل علي تنمية الجوانب العقلية مثل (القدرة علي التصور - القدرة علي الاسترخاء - القدرة علي تركيز الانتباه - القدرة علي مواجهة القلق - القدرة علي تركيز الانتباه - القدرة علي مواجهة القلق - الثقة بالنفس - دافعية الانجاز)، كما تساعد علي تطوير الاداء المهاري للاعبين.

٣- أجري "عادل النموري، عبد الحميد بن عبدالله الامير" (٢٠٠٨م) (٤) دراسة عنوانها "تأثير برنامج مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية

والمهارية الخاصة لمنقذى احواض سباحة"، وذلك بهدف التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لمنقذى احواض سباحة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، اشتملت العينة علي (١٠) منقذين بجامعة الملك فهد، حيث أشارت أهم النتائج إلي البرنامج المقترح يؤدي إلى تحسين المتغيرات البدنية وتحسين سباحة الجانب البدني والمهاري.

٤- أجري "محمد محروس محمد عباس" (٢٠١٠م) (١٠) دراسة عنوانها "برنامج تدريبي لرفع الكفاءة البدنية والمهارية لدى القائمين بالانقاذ بحمامات السباحة"، وذلك بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لرفع الكفاءة البدنية والمهارية لدى القائمين بالانقاذ بحمامات السباحة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، اشتملت العينة علي (٤١ منقذ)، حيث أشارت أهم النتائج إلي البرنامج المقترح يؤدي إلى تحسين فى الكفاءة البدنية والمهارية لدى المنقذين.

إجراءات البحث:

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحى لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث من المنقذين العاملين بمجال الانقاذ فى مصايف وشواطئ محافظة شمال سيناء حيث قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المنقذين العاملين فى حمامات السباحة بالقرى السياحية وشواطئ مدينة العريش وكان عددهم ١٠٠ منقذ وتم تقسيمهم كالاتي :

عينة الدراسة الإستطلاعية وعددهم (٢٠) منقذ خارج العينة الاساسية، وقام الباحث باختيار العينة الاساسية من المنقذين البالغ عددهم (٨٠) منقذ

على اساس العمر المهني فى مجال الانقاذ بحيث يتراوح العمر المهني من (٤ - ٦) سنوات.

جدول (١) توصيف العينة

النسبة	العدد	المجتمع الكلي
%٨٠	٨٠	العينة الأساسية
%٢٠	٢٠	العينة الاستطلاعية
%١٠٠	%١٠٠	الإجمالى

شروط إختيار العينة :

- أن يكون حاصلأ على دورة الانقاذ من الاتحاد المصري للغوص والانقاذ.
- أن يكون لدى أفراد العينة الرغبة والدافع للمشاركة في الاستبيان (قيد البحث).

أدوات ووسائل جمع البيانات :

قام الباحث بدراسة البحوث العلمية والدراسات المشابهة والمراجع العلمية في مجال علم النفس والتربية الرياضية للحصول علي مقياس يتفق مع الهدف فقد تم إختيار :

- مقياس الجوانب النفسية إعداد "مجدي حسن يوسف" (٢٠١٤م): يتكون المقياس من ١٢ بعد وقد تم حصر الأبعاد فى ثلاث محاور هى (سمات شخصية- خبرات انفعالية- مهارات عقلية) ويتكون كل محور من الابعاد التالية :

- سمات شخصية (تحديد الهدف- الثقة- الالتزام).
- خبرات انفعالية (التحكم فى الضغوط- الاسترخاء- التحكم فى الخوف- التنشيط).

- القدرات الذهنية (التركيز - التصور - التخطيط للمنافسة - الممارسة العقلية - إعادة التركيز). (مرفق ١)

المجال المكاني :

تم تطبيق المقياس بمقر وحدة الانقاذ البحري التابعة لمديرية الشباب والرياضة بمحافظة شمال سيناء .

التجربة الإستطلاعية :

قام الباحث بتجربة المقياس علي (٢٠) من المنقذين ومن خارج عينة الدراسة الأصلية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٩/١٢/٧م إلي الاثنين ٢٠١٩ /١٢/٩م للتحقيق من الاتي :

أ- مدي فهم اللاعبين لعبارات المقياس :

أشارت نتائج إجابات عينة الدراسة الإستطلاعية الى وضوح المقياس من حيث العبارات وفهم المنقذين لها أيضاً من حيث تعليماته وطريقة رصد الإجابات أمام كل عبارة في المكان المناسب الذي يمثل إجابة المنقذ.
ب- حساب متوسط زمن الاجابة على فقرات المقياس من المعادلة وكانت من نتائج تجربة المقياس :

حساب الزمن :

$$\text{أقل زمن} \times \text{أعلى زمن} = \frac{18 + 12}{2} = \frac{15}{2}$$

المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة :

قام الباحث بإحتساب المعاملات العلمية وذلك من خلال :

معامل ثبات المقياس :

للتأكد من ثبات مقياس الجوانب النفسية إستخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية علي عينة قوامها (٢٠) منقذ من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وقد روعي تماثل الظروف والتعليمات والجدول (٢) يوضح ثبات المقياس.

جدول (٢)

ثبات محاور مقياس الجوانب النفسية (ن = ٢٠)

م	محاور مقياس الجوانب النفسية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	معامل ألفا كرونباخ
		ع	س	ع	س		
١	سمات الشخصية	١١.٢٥	١.٥٥	١٠.٢٠	١.٢٣	**٠.٦٢٩	٠.٩٢٠
٢	الخبرات الانفعالية	١١.٦٠	١.٣٥	١٠.٥٥	١.٢٧	*٠.٤٦٩	٠.٩٢٦
٨	المهارات العقلية	١٢.٠٠	١.٣٣	١٠.٨٥	١.٢٦	**٠.٧١٤	٠.٨٨٣

تشير نتائج جدول (٢) إلي أن مقياس الجوانب النفسية تتمتع بدرجة عالية من حيث معامل الثبات في الارتباط حيث تراوح بين (٠.٧٦٨ ، ٠.٤٦٩) ومعامل ألفا بين (٠.٨١٤ ، ٠.٩٤٦).
معامل صدق المقياس :

لإيجاد معامل الصدق إستخدم الباحث طريقة الإتساق الداخلي وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين مجموع درجات كل عبارة والمجموع الكلي للمقياس، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

صدق الإتساق الداخلي لعبارات مقياس الجوانب النفسية (ن = ٢٠)

المهارات العبارات	سمات الشخصية	الخبرات الانفعالية	المهارات العقلية
(١)	**٠.٧٢٧	*٠.٥٣٦	**٠.٦٣٢
(٢)	**٠.٦٣١	*٠.٥٢٢	**٠.٥٦٣
(٣)	**٠.٥٧٠	**٠.٥٦٣	**٠.٥٦٣
(٤)	*٠.٥٤٠	**٠.٥٩٤	**٠.٦٦١
(٥)	*٠.٤٨٢	*٠.٤٦٥	**٠.٦٢٦

تابع جدول (٣)

صدق الإتساق الداخلي لعبارات مقياس الجوانب النفسية (ن = ٢٠)

المهارات العبارات	سمات الشخصية	الخبرات الانفعالية	المهارات العقلية
(٦)	**٠.٥٦٣	*٠.٤٨٠	*٠.٥٤٠
(٧)	*٠.٥٠٨	**٠.٥٩٤	*٠.٤٩١
(٨)	*٠.٤٧٨	*٠.٥٣٢	*٠.٤٩٨
(٩)	**٠.٦٢٦	*٠.٤٩٨	*٠.٥٤٥
(١٠)	*٠.٥٠٢	*٠.٥٣٢	*٠.٥٠٠
(١١)	*٠.٥٣٤	*٠.٤٤٧	*٠.٤٩١
(١٢)	*٠.٤٩١	*٠.٤٤٧	**٠.٥٦٣
(١٣)		*٠.٤٦٨	*٠.٤٩١
(١٤)		**٠.٦٣٠	**٠.٥٩٤
(١٥)		**٠.٥٨٢	*٠.٤٤٧
(١٦)		**٠.٦٤١	**٠.٥٦٣
(١٧)			*٠.٤٧٢
(١٨)			*٠.٤٦٥
(١٩)			*٠.٤٧٨
(٢٠)			**٠.٦٢٨
المجموع	**٠.٦٤٥	**٠.٧٨٠	**٠.٦٩٠

تشير نتائج جدول (٣) إلي أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين عبارات الجوانب النفسية والمجموع الكلي للجوانب، مما يدل علي صدق الإتساق الداخلي لعبارات الجوانب النفسية.
الدراسة الاساسية :

قام الباحث بالاجراءات التالية للتطبيق المقياس على عينة البحث الاساسية :

١- الإتصال الرسمي بمسؤولي مراكز الانقاذ بشمال سيناء التابعة لمديرية الشباب والرياضة لأخذ موافقتهم علي تطبيق المقياس وأهمية ذلك للارتقاء بمهنة الانقاذ بالمحافظة.

- ٢- إختيار مجموعة من المساعدين (مدرسين بقسم الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة العريش).
- ٣- إعداد بطاقات جماعية لتفريغ البيانات التي تم إستخراجها من واقع إستجابات كل منقذ.
- ٤- قام الباحث بتطبيق مقياس الجوانب النفسية بعد إجراء المعاملات العلمية علي عينة البحث الأساسية وعددهم (٨٠) منقذ من العاملين بشواطئ مدينة العريش، وذلك في الفترة من يوم السبت ١٤/١٢/٢٠١٩م وحتى يوم الثلاثاء ١٧/١٢/٢٠١٩م لمدة أربعة أيام حيث تم تقسيمهم إلي مجموعات كل مجموعة (٢٠) منقذ وتم شرح الهدف من المقياس لكل مجموعة علي حدة والرد علي إستفسارات المنقذين وذلك في المدة المحددة للمقياس.
- المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :**

- إستخدم الباحث برنامج SPSS للمعالجات الإحصائية لإيجاد الآتي :
- المتوسط الحسابي.
 - معامل الارتباط.
 - الأهمية النسبية.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل ألفا كرونباخ.
 - الوزن الترجيحي.
- عرض ومناقشة النتائج :**

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لعبارات سمات الشخصية لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء (ن = ٨٠)

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
(١)	أقوم بوضع أهداف يومية	٣.٤٢٥	١.٥٤٨	٠.٩٣٠
(١٠)	أقوم ببعض الممارسات بصورة منتظمة قبل الذهاب لمكان الانقاذ	٦.٤٣٧	٠.٨٦٩	١.٥٨٢ -

تابع جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات سمات الشخصية لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء (ن = ٨٠)

الترتيب	رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الثقة	(١٤)	استطيع الاداء بثقة حتى فى المواقف الرياضية الصعبة	٦.٥٠	٠.٩٤١	١.٦٣٤ -
	(٢٣)	أمارس مهنتي بشكل عقلى بأقصى أداء ممكن لدى	٦.٣١٢	١.٥٧٩	٢.٦٠٨ -
	(٢)	أنا أو من أنه يمكننى النجاح	٥.٧٨٧	١.٢٥٩	١.٠٢٨ -
	(١٢)	عندما اخطئ أثناء انقاذ الغريق أستطيع إعادة التركيز سريعاً مرة أخرى	٦.٥٦٢	٠.٨٦٩	١.٩٧٦ -
الإنجاز	(٢٨)	الجماهير الكبيرة تستثير حماسى اثناء الانقاذ	٥.٩٣٧	١.٦٨٦	١.٣٦١ -
	(٤٨)	لا أفكر فأخطئى أثناء الانقاذ	٥.٧١٢	١.٩٧٥	١.٢٨٥ -
	(٧)	يمكننى ان أزيد من مستوى طاقتى لكى أنقذ الغريق	٥.٥٣٧	١.٧٩٩	٠.٨٧٨ -
	(١٧)	يمكننى التغلب على التعب العضلى عندما يحدث ذلك	٦.٥٦٢	١.٢٨١	٢.٠١٣ -
	(٣٠)	لا أخاف اثناء انقاذ الغريق	٦.٤٣٧	١.٥٨٩	٢.٧٩١ -
	(٣٩)	ملتزم بالتفوق فى انقاذ الغريق أكثر من أى شئ آخر فى حياتى	٥.٣٧٥	١.٨٧٨	٠.٦٨١ -

يتضح من جدول (٤) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات سمات الشخصية لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء قيد الدراسة ما بين (٣.٤٢٥ ، ٦.٥٦٢)، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠.٨٦٩ ، ١.٩٧٥)، انحصرت معاملات الالتواء ما بين ± ٣ مما يدل علي اعتدالية البيانات.

جدول (٥)
الوزن الترجيحي والأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث حول عبارات
سمات الشخصية لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء (ن = ٨٠)

الترتيب ب	الأهمية النسبية	الوزن الترجيحي	تكرار الاجابات بأوافق						رقم العبارة	ملاحظات	
			لا اوافق درجة	بدرجة قليلة جدا درجتان	بدرجة قليلة ٣ درجات	بدرجة متوسطة ٤ درجات	بدرجة كبيرة ٥ درجات	بدرجة كبيرة جدا ٦ درجات			اوافق ٧ درجات
١٠	%٤٨.٩٢	٢٧٤	صفر	٣٠	٢١	٩	١٠	٥	٥	(١)	ملاحظات
٣	%٩١.٩٦	٥١٥	صفر	صفر	صفر	٥	٥	٢٠	٥٠	(١٠)	
٢	%٩٢.٨٥	٥٢٠	صفر	صفر	صفر	٥	١٠	٥	٦٠	(١٤)	
٤	%٩٠.١٧	٥٠٥	٥	صفر	صفر	٥	صفر	١٠	٦٠	(٢٣)	
٦	%٨٢.٦٧	٤٦٣	صفر	٢	٣	٥	٢٠	٢٠	٣٠	(٢)	ملاحظات
١	%٩٣.٧٥	٥٢٥	صفر	صفر	صفر	٥	٥	١٠	٦٠	(١٢)	
٥	%٨٤.٨٢	٤٧٥	صفر	٥	١٠	صفر	٥	١٠	٥٠	(٢٨)	
٧	%٨١.٦٠	٤٥٧	٥	٤	٦	٤	٦	٥	٥٠	(٤٨)	
٨	%٧٩.١٠	٤٤٣	٢	٣	١٠	١٠	٥	١٠	٤٠	(٧)	ملاحظات
١	%٩٣.٧٥	٥٢٥	صفر	٥	صفر	صفر	٥	صفر	٧٠	(١٧)	
١	%٩٣.٧٥	٥٢٥	صفر	صفر	٥	٥	صفر	صفر	٧٠	(٣٠)	
٩	%٧٦.٧٨	٤٣٠	صفر	١٠	١٠	صفر	٢٠	صفر	٤٠	(٣٩)	

يشير نتائج جدول (٥) والخاص باستجابات أفراد العينة في عبارات سمات الشخصية لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء وأن آراء عينة البحث في عبارات المحور قد انحصرت ما بين (٩٣.٧٥%) كأكبر قيمة للأهمية النسبية للعبارة رقم (١٢) وهي "عندما اخطئ أثناء انقاذ الغريق أستطيع إعادة التركيز سريعا مرة أخرى" والخاصة ببعد الثقة، العبارات (١٧)، (٣٠) وهما "يمكنني التغلب على التعب العضلي عندما يحدث ذلك"، "لا أخاف أثناء انقاذ الغريق" والخاصين ببعد الإلتزام، و(٤٨.٩٢%) كأصغر قيمة للأهمية النسبية للعبارة رقم (١) وهي "أقوم بوضع أهداف يومية" والخاصة ببعد وضع الهدف.

أما العبارات التي حصلت على أعلى قيمة للأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في عبارات سمات الشخصية لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء كانت كالاتي احتلت المركز الثاني العبارة رقم (١٤) وهي "استطيع الاداء بثقة حتى فى المواقف الرياضية الصعبة" والخاصة ببعد وضع الهدف بأهمية نسبية (٩٢.٨٥%)، واحتلت الترتيب الثالث بالنسبة لعبارات سمات الشخصية لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء العبارة رقم (١٠) وهي "أقوم ببعض الممارسات بصورة منتظمة قبل الذهاب لمكان الانقاذ" والخاصة ببعد وضع الهدف بأهمية نسبية (٩١.٩٦%)، واحتلت الترتيب الرابع العبارة رقم (٢٣) وهي "أمارس مهنتي بشكل عقلى بأقصى أداء ممكن لى" والخاصة ببعد وضع الهدف بأهمية نسبية (٩٠.١٧%)، وجاءت في الترتيب الخامس العبارة رقم (٢٨) وهي "الجماهير الكبيرة تستثير حماسى اثناء الانقاذ" والخاصة ببعد الثقة بأهمية نسبية (٨٤.٨٢%).

أما العبارات التي حصلت على أقل نسبة لاستجابات عينة البحث في عبارات سمات الشخصية لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء كانت كالاتي: العبارة رقم (٣٩) وهي "ملتزم بالتفوق فى انقاذ الغريق أكثر من اى شئ أخر فى حياتى" والخاصة ببعد الإلتزام بأهمية نسبية (٧٦.٧٨%) واحتلت المركز التاسع، والعبارة رقم (٧) وهي "يمكننى ان أزيد من مستوى طاقتى لكي أنقذ الغريق" والخاصة ببعد الإلتزام وحصلت على أهمية نسبية (٧٩.١٠%) وجاءت في الترتيب الثامن، والعبارة رقم (٤٨) وهي "لا أفكر فى أخطائى أثناء الانقاذ" والخاصة ببعد الثقة وحصلت على أهمية نسبية (٨١.٦٠%) وجاءت في الترتيب السابع ، بينما جاءت العبارة رقم (٢) في الترتيب وهو السادس وبأهمية نسبية (٨٢.٦٧%)، حيث تنص العبارة على "أنا أوْمن أنه يمكننى النجاح" والخاصة ببعد الثقة.

ومن خلال العرض السابق لنتائج عبارات سمات الشخصية يتضح للباحث أن لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء (عينة البحث) لديهم مجموعة من الجوانب الشخصية ذات أهمية نسبية مرتفعة تؤكد وجود مجموعة من المهارات النفسية لديهم مثل يمكنني التغلب على التعب العضلي عندما يحدث ذلك.

كما ظهرت بعد الجوانب الأخرى التي حصلت على أهمية نسبية منخفضة مثل أقوم بوضع أهداف يومية.

ويتضح للباحث على وجه العموم أن الأهمية النسبية سمات الشخصية لمنقذي شواطئ بمحافظة شمال سيناء (عينة البحث) مرتفعة لان الأهمية النسبية تنحصر بين (٤٨.٩٢% : ٩٣.٧٥%) وهي قيمة تدل على مدى الاهتمام لديهم مما يساعد على رفع سمات الشخصية لديهم، كما يحتاجون بعد النصائح.

ويتفق مع ذلك ثلثة **Thelma** (١٩٩٢م) بأن الجوانب النفسية تعد أساساً هاما لا شخص حيث تعمل علي زيادة القوة المحركة للجسم وتعمل علي رفع الروح المعنوية وتنمية وتعميق الإحساس بالنجاح. (١٥)

وهذا ما يتفق مع "أسامة راتب" (١٩٩٠م) أن ضعف الثقة يضعف من كفاءة الأداء ويؤدي إلي ضعف التركيز وعدم التأكد من الهدف، وأن الرياضيين الذين تعزوهم الثقة يكن تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف مما يصرف إنتباههم عن الأشياء الضرورية لأداء جيد. (١)

وبذلك يتم التحقق من التساؤل الأول والذي ينص علي "ما هي السمات الشخصية المميزة لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء؟".

جدول (٦)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات الخبرات
الإنفعالية لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء (ن = ٨٠)

العدد	رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الضعف	(٦)	لا أخشى المواقف الصعبة في مهنة الانقاذ	٦.٢٠	١.٦٩٤	١.٩٨٨ -
	(٣٢)	أستطيع التركيز في مواقف الانقاذ التي تحتاج ذلك	٦.٦٢٥	٠.٩٤٦	٢.٥٧٦ -
	(٣٦)	استطيع أستعاد تركيزي اثناء الانقاذ	٦.٤٧٥	١.٢٤٢	٢.٦٠٢ -
	(٤١)	يمكنني الاسترخاء أثناء اللحظات الحاسمة في انقاذ الغريق	٥.٣٦٢	١.٩٠٤	٠.٧١٩ -
الإسترخاء	(٣)	قررت عدم الاستسلام عند انقاذ الغريق	٦.٠٠	١.٩٥٥	١.٧٠٩ -
	(١٩)	أستطيع ان أرفع من مستوى طاقتي أثناء الانقاذ	٥.٨٣٧	١.٨٦٥	١.٣٧٧ -
	(٢٩)	من السهل على أن أقوم بالاسترخاء بسرعة	٦.١٢٥	١.٤٧٨	١.٦١٨ -
	(٤٢)	أستطيع السيطرة على مخاوفي اثناء الاداء	٥.٦٦٢	١.٥١٧	٠.٦٥٣ -
التحكم في الخوف	(٤)	أستطيع التحكم فبانفعالاتي اثناء حدوث غرق	٦.٦٨٧	٠.٩٧٥	٢.٦٠٩ -
	(١٦)	من السهل لدى التحكم في الضغوط	٥.٩٨٧	١.٧٠٢	١.٤٨٠ -
	(٢٤)	عندما أصاب بالاحباط أستطيع أن أستعيد التحكم في نفسي	٦.٠٢٥	١.٤٧٥	١.٢٨١ -
	(٤٣)	يمكنني تحفيز نفسي قبل الانقاذ إذا شعرت بإحباط	٥.٧٧٥	١.٧٣٥	١.٣٥٧ -
التشيط	(٥)	من السهل أن أسترخي عندما أريد ذلك	٦.٨٢٥	٠.٦١١	٢.٦٣٥ -
	(٢٠)	أركز جيداً أثناء التدريب اليومي	٦.٠٣٧	١.٧٨٢	١.٧٣٧ -
	(٣٧)	أهدافي تتفنى لان أعمل بصورة أقوى	٦.٤٧٥	١.٢٧٢	٢.٢٤٨ -
	(٤٦)	لدى بعض الكلمات التي أحدث بها نفسي أثناء الانقاذ	٥.٨٣٧	١.٣٨٢	٠.٨٨١ -

يتضح من جدول (٦) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات الخبرات الإنفعالية لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء قيد الدراسة ما بين (٥.٦٦٢ ، ٦.٨٢٥)، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠.٦١١ ، ١.٩٥٥)، انحصرت معاملات الالتواء ما بين $3 \pm$ مما يدل علي اعتدالية البيانات.

جدول (٧)
الوزن الترجيحي والأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث حول عبارات
الخبرات الإنفعالية لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء (ن = ٨٠)

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن الترجيحي	تكرار الاجابات بأوافق							رقم العبارة	المحور
			لا اوافق درجة	بدرجة قليلة جدا درجتان	بدرجة قليلة ٣ درجات	بدرجة متوسطة ٤ درجات	بدرجة كبيرة ٥ درجات	اوافق ٧ درجات			
٥	%٨٨.٥٧	٤٩٦	٢	٥	٣	٢	٣	٣	٦٢	(٦)	الضغوط
٣	%٩٤.٦٤	٥٣٠	صفر	صفر	٢	٣	٥	٣	٦٧	(٣٢)	
٤	%٩٢.٥٠	٥١٨	صفر	٣	٢	٢	٣	٧	٦٣	(٣٦)	
١٤	%٧٦.٦٠	٤٢٩	١	٩	١٠	صفر	٢٠	صفر	٤٠	(٤١)	
٩	%٨٥.٧١	٤٨٠	٥	٥	٣	٢	٢	٣	٦٠	(٣)	الاسترخاء
١١	%٨٣.٣٩	٤٦٧	٣	٥	٥	٥	٥	٥	٥٢	(١٩)	
٦	%٨٧.٥٠	٤٩٠	صفر	٤	٣	٦	٦	٨	٥٣	(٢٩)	
١٣	%٨٠.٨٩	٤٥٣	١	صفر	٤	٢٠	١٠	٥	٤٠	(٤٢)	
٢	%٩٥.٥٣	٥٣٥	صفر	٢	صفر	٢	٣	٣	٧٠	(٤)	التحكف في القوف
١٠	%٨٥.٥٣	٤٧٩	١	٥	٥	٥	٥	٥	٥٤	(١٦)	
٨	%٨٦.٠٧	٤٨٢	صفر	٢	٦	٧	٨	٧	٥٠	(٢٤)	
١٢	%٨٢.٥٠	٤٦٢	٣	٣	٥	٥	١٠	١٠	٤٤	(٤٣)	
١	٩٨.٥٧	٥٥٢	صفر	صفر	صفر	٢	٣	٢	٧٣	(٥)	التنشيط
٧	%٨٦.٢٥	٤٨٣	٣	٤	٥	٢	٣	٧	٥٦	(٢٠)	
٤	%٩٢.٥٠	٥١٨	صفر	١	٥	٤	٢	١	٦٧	(٣٧)	
١١	%٨٣.٣٩	٤٦٧	صفر	١	٥	١٠	١٣	١٢	٣٩	(٤٦)	

يشير نتائج جدول (٧) والخاص باستجابات أفراد العينة في عبارات الخبرات الإنفعالية لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء وأن آراء عينة البحث في عبارات المحور قد انحصرت ما بين (٩٨.٥٧%) كأكبر قيمة للأهمية النسبية للعبارة رقم (٥) وهي "من السهل أن أسترخى عندما أريد ذلك" والخاصة ببعد التنشيط، و(٧٦.٦٠%) كأصغر قيمة للأهمية النسبية للعبارة رقم (٤١) وهي "يمكنني الاسترخاء أثناء اللحظات الحاسمة في انقاذ الغريق" والخاصة ببعد الضغوط.

أما العبارات التي حصلت على أعلى قيمة للأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في عبارات الخبرات الإنفعالية لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء كانت كالتالي احتلت المركز الثاني العبارة رقم (٤) وهي "أستطيع التحكم فى أنفعالاتى اثناء حدوث غرق" والخاصة ببعد التحكم في الخوف بأهمية نسبية (٩٥.٥٣%)، واحتلت الترتيب الثالث بالنسبة لعبارات المهارات الإنفعالية لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء العبارة رقم (٣٢) وهي "أستطيع التركيز فى مواقف الانقاذ التى تحتاج ذلك" والخاصة ببعد الضغوط بأهمية نسبية (٩٤.٦٤%)، واحتلت الترتيب الرابع العبارة رقم (٣٦) وهي "استطيع أستعادة تركيزى اثناء الانقاذ" والخاصة ببعد الضغوط والعبارة رقم (٣٧) وهي "أهدافى تدفعنى لان أعمل بصورة أقوى" والخاصة ببعد التنشيط بأهمية نسبية (٩٢.٥٠%)، وجاءت في الترتيب الخامس العبارة رقم (٦) وهي "لا أخشى المواقف الصعبة فى مهنة الانقاذ" والخاصة ببعد الضغوط بأهمية نسبية (٨٨.٥٧%).

أما العبارات التي حصلت على أقل نسبة لاستجابات عينة البحث في عبارات المهارات الانفعالية لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء كانت كالتالي: العبارة رقم (٤٢) وهي "أستطيع السيطرة على مخاوفى اثناء الاداء" والخاصة ببعد الإسترخاء بأهمية نسبية (٨٠.٨٩%) واحتلت المركز الثالث عشر، والعبارة رقم (٤٣) وهي "يمكننى تحفيز نفسى قبل الانقاذ إذا شعرت بإحباط" والخاصة ببعد التحكم في الخوف وحصلت على أهمية نسبية (٨٢.٥٠%) وجاءت في الترتيب الثاني عشر، والعبارة رقم (١٩) وهي "أستطيع ان أرفع من مستوى طاقتى أثناء الانقاذ" والخاصة ببعد الإسترخاء والعبارة رقم (٤٦) وهي "لدى بعض الكلمات التى أحدث بها نفسى أثناء الانقاذ" والخاصة ببعد التنشيط وحصلت على أهمية نسبية (٨٣.٣٩%) وجاءت في

الترتيب الحادي عشر، بينما جاءت العبارة رقم (١٦) في الترتيب وهو العاشر وبأهمية نسبية (٨٥.٥٣%)، حيث تنص العبارة على "من السهل لدى التحكم في الضغوط" والخاصة ببعد التحكم في الخوف.

ومن خلال العرض السابق لنتائج عبارات الخبرات الإنفعالية يتضح للباحث أن لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء (عينة البحث) لديهم مجموعة من الجوانب الإنفعالية ذات أهمية نسبية مرتفعة تؤكد وجود مجموعة من المهارات النفسية لديهم مثل من السهل أن أسترخى عندما أريد ذلك. كما ظهرت بعد الجوانب الأخرى التي حصلت على أهمية نسبية منخفضة مثل يمكنني الاسترخاء أثناء اللحظات الحاسمة في انقاذ الغريق.

ويتضح للباحث على وجه العموم أن الأهمية النسبية للخبرات الإنفعالية لمنقذي شواطئ بمحافظة شمال سيناء (عينة البحث) مرتفعة لان الأهمية النسبية تنحصر بين (٧٦.٦٠% : ٩٨.٥٧%) وهي قيمة تدل على مدى الاهتمام لديهم مما يساعد على رفع الخبرات الإنفعالية لديهم، كما يحتاجون بعد النصائح.

ويتفق مع ذلك "ثلثة Thelma" (١٩٩٢م) بأن الجوانب النفسية تعد أساساً هاما لا شخص حيث تعمل علي زيادة القوة المحركة للجسم وتعمل علي رفع الروح المعنوية وتنمية وتعميق الإحساس بالنجاح. (١٥)

وهذا ما يتفق مع أسامة راتب (١٩٩٠م) أن ضعف الثقة يضعف من كفاءة الأداء ويؤدي إلي ضعف التركيز وعدم التأكد من الهدف ، وأن الرياضيين الذين تعزوهم الثقة يكن تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف مما يصرف إنتباههم عن الأشياء الضرورية لأداء جيد. (١)

وبذلك يتم التحقق من التساؤل الثاني والذي ينص علي "ما هي الخبرات الإنفعالية المميزة لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء؟".

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات القدرات
الذهنية لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء (ن = ٨٠)

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	العبارات	رقم العبارة	النوع
٦.٣٨٧	١.١٠٨	٢.٠٨٤ -	يزيد تركيزي أثناء عملية الانقاذ	(٨)	التركز
٦.٦١٢	١.٢٨٧	٢.١٧٥ -	لدى النية أن أصبح منقذ محترف	(١٥)	
٦.٢٧٥	١.١٢٤	١.١٦٩ -	يمكنني تنشيط أدائي إلى أقصى مستوى	(٣١)	
٦.٠٥٠	١.٦٧٥	١.٥٠٥ -	لدى ثقة في معظم جوانب ادائي	(٣٨)	
٤.٨٧٥	٢.١٦٠	٠.٤٩١ -	أستطيع ممارسة التصور العقلي	(٩)	التصور
٦.٠٦٢	١.٤٤٣	١.١٧٣ -	أستطيع مواجهة صعوبات مهنة الانقاذ	(١٨)	
٥.٤٦٢	١.٩٥٤	١.٠٠١ -	اننا نعتقد أن لدى ثقة داخلية لتحقيق أهدافي من مهنة الانقاذ	(٢٦)	
٥.٠٧٥	٢.٤٤٨	٠.٩٠١ -	بإمكاني ان تصور أداء المهارات في عقلى وكأني أؤديها	(٣٣)	
٥.٧١٢	١.٤٧٧	٠.٩٣٦ -	أمارس تدريباتي ومهاراتي (في مخيلتي) بصورة يومية	(١١)	التخطيط الممارسة
٦.٠٨٧	١.٥٢٧	١.٥٢٧ -	أضع العديد من الاهداف لتحسين أدائي اليومي	(٢٥)	
٥.٥٠	١.٧٣٥	٠.٨٧١ -	أدائني التدريب مثل أدائني العمل	(٤٠)	
٦.٥١٢	١.٠١٨	٢.٢٨٢ -	دائما أخطط للتدريبات العقلية لأدائي	(٤٧)	
٥.٥٥٠	١.٨٠٦	١.٠٤١ -	أستطيع وضع أهداف صعبة ولكن قابلة للتحقيق	(١٣)	الممارسة العقلية
٥.٦٦٢	١.٧٥٧	١.٠٨٩ -	أستطيع وضع تصورات مختلفة لأداء مهارتي في الانقاذ	(٢١)	
٤.٩٢٥	٢.١٦٢	٠.٥٩٤ -	لدى تصورات عقلية واضحة عن أدائي	(٣٥)	
٥.٧٧٥	١.٥٢٥	٠.٧٢٧ -	أتصور كيفية الاداء في المواقف الحاسمة	(٤٥)	
٥.٢٧٥	١.٨٨٩	٠.٨٤٨ -	أفكر في مجموعة من الممارسات بصورة منتظمة قبل وقت العمل	(٢٢)	إعادة التركيز
٥.١٣٧	٢.٠٦٠	٠.٥٥٤ -	مستعد للتضحية بأشئني سبيل انقاذ الفريق	(٢٧)	
٥.٣٨٧	١.٩٩٦	٠.٧٧٩ -	أخطط لمجموعة منتظمة من الممارسات لكي أفعلا أثناء اداء مهنة الانقاذ	(٣٤)	
٦.٠٧٥	١.٥٣٢	١.٢٧٦ -	أستطيع الحفاظ على تركيزي طوال فترة العمل	(٤٤)	

يتضح من جدول (٨) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات القدرات الذهنية لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء قيد الدراسة ما بين (٤.٨٧٥، ٦.٦١٢)، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين

(١٠٠١٨، ٢٠٤٤٨)، انحصرت معاملات الالتواء ما بين ± 3 مما يدل على اعتدالية البيانات.

جدول (٩)
الوزن الترجيحي والأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث حول عبارات القدرات الذهنية لمنقذى الشواطئ بمحافظة شمال سيناء (ن=٨٠)

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن الترجيحي	تكرار الاجابات بأوافق							رقم العبارة	المحور
			لا اوافق درجة	بدرجة قليلة جدا درجتان	بدرجة قليلة ٣ درجات	بدرجة متوسطة ٤ درجات	بدرجة كبيرة ٥ درجات	بدرجة كبيرة جدا ٦ درجات	اوافق ٧ درجات		
٣	%٩١.٢٥	٥١١	صفر	صفر	٥	٢	٣	١٧	٥٣	(٨)	التكوير
١	%٩٤.٤٦	٥٢٩	صفر	٥	صفر	٢	صفر	صفر	٧٣	(١٥)	
٤	%٨٩.٦٤	٥٠٢	صفر	صفر	صفر	١١	٩	٧	٥٣	(٣١)	
٨	%٨٤.٦٤	٤٧٤	صفر	٧	٢	٨	٣	٣	٥٧	(٣٨)	
١٩	%٦٩.٦٤	٣٩٠	٥	١٥	٥	٥	١٠	١٠	٣٠	(٩)	التصور
٧	%٨٦.٦٠	٤٨٥	صفر	صفر	٩	٥	١١	٢	٥٣	(١٨)	
١٣	%٧٨.٠٣	٤٣٧	٥	٤	٦	٨	٩	٧	٤١	(٢٦)	
١٧	%٧٢.٥٠	٤٠٦	١٨	٢	١	٣	٣	١٧	٣٦	(٣٣)	
٩	%٨١.٦٠	٤٥٧	١	٢	٢	١٢	١٨	٧	٣٨	(١١)	التخطيط للممارسة
٥	%٨٦.٩٦	٤٨٧	صفر	٣	٧	٥	٢	١١	٥٢	(٢٥)	
١٢	%٧٨.٥٧	٤٤٠	٢	٣	٩	٧	١٤	٨	٣٧	(٤٠)	
٢	%٩٣.٠٣	٥٢١	صفر	١	صفر	٥	٦	٧	٦١	(٤٧)	
١١	%٧٩.٢٨	٤٤٤	٣	٥	٣	١٠	١٢	٧	٤٠	(١٣)	الممارسة العقلية
١٠	%٨٠.٨٩	٤٥٣	٢	٥	٣	١١	٩	٧	٤٣	(٢١)	
١٨	%٧٠.١٠	٣٩٤	١٠	٤	٦	١٤	٦	٨	٣٢	(٣٥)	
٢٠	%٦٤.٦٤	٣٦٢	صفر	صفر	١٠	١١	١٠	٥	٤٤	(٤٥)	
١٤	%٧٧.١٤	٤٣٢	٣	٨	٦	٧	٩	١٧	٣٠	(٢٢)	إعادة التكوير
١٦	%٧٣.٣٩	٤١١	٤	٧	١١	١٠	٦	٤	٣٨	(٢٧)	
١٥	%٧٤.٢٨	٤١٦	٣	٧	٨	٩	٧	٣	٤٣	(٣٤)	
٦	%٨٦.٧٨	٤٨٦	صفر	١	٩	٧	٥	٢	٥٦	(٤٤)	

يشير نتائج جدول (٩) والخاص باستجابات أفراد العينة في عبارات القدرات الذهنية لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء وأن آراء عينة البحث في عبارات المحور قد انحصرت ما بين (٩٤.٤٦%) كأكبر قيمة للأهمية النسبية للعبارة رقم (١٥) وهي "لدى النية أن أصبح منقذ محترف" والخاصة ببعد التركيز، و(٦٤.٦٤%) كأصغر قيمة للأهمية النسبية للعبارة رقم (٤٥) وهي "أتصور كيفية الاداء فى المواقف الحاسمة" والخاصة ببعد الممارسة العقلية.

أما العبارات التي حصلت على أعلى قيمة للأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في عبارات القدرات الذهنية لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء كانت كالآتي احتلت المركز الثاني العبارة رقم (٤٧) وهي "دائماً أخطئ للتدريبات العقلية لادائي" والخاصة ببعد الممارسة العقلية بأهمية نسبية (٩٣.٠٣%)، واحتلت الترتيب الثالث بالنسبة لعبارات القدرات الذهنية لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء العبارة رقم (٨) وهي "يزيد تركيزي أثناء عملية الانقاذ" والخاصة ببعد التركيز بأهمية نسبية (٩١.٢٥%)، واحتلت الترتيب الرابع العبارة رقم (٣١) وهي "يمكننى تنشيط أدائى إلى أقصى مستوى" والخاصة ببعد التركيز بأهمية نسبية (٨٩.٦٤%)، وجاءت في الترتيب الخامس العبارة رقم (٢٥) وهي "أضع العديد من الاهداف لتحسين أدائى اليومي" والخاصة ببعد التخطيط للممارسة بأهمية نسبية (٨٦.٩٦%).

أما العبارات التي حصلت على أقل نسبة لاستجابات عينة البحث في عبارات القدرات الذهنية لمنقذي الشواطئ بمحافظة شمال سيناء كانت كالآتي: العبارة رقم (٩) وهي "أستطيع ممارسة التصور العقلى" والخاصة ببعد التصور بأهمية نسبية (٦٩.٦٤%) واحتلت المركز التاسع عشر، والعبارة رقم (٣٥) وهي "لدى تصورات عقلية واضحة عن أدائى" والخاصة ببعد الممارسة العقلية

وحصلت على أهمية نسبية (٧٠.١٠%) وجاءت في الترتيب الثامن عشر، والعبارة رقم (٣٣) وهي "بأمكنى ان تصور أداء المهارات فى عقلى وكأنى أؤديها" والخاصة ببعء التصور وحصلت على أهمية نسبية (٧٢.٥٠%) وجاءت فى الترتيب السابع عشر، بينما جاءت العبارة رقم (٢٧) فى الترتيب وهو السادس عشر وبأهمية نسبية (٧٣.٩٣%)، حيث تنص العبارة على "مستعد للتضحية بأى شئ فى سبيل انقاذ الغريق" والخاصة ببعء إعادة التركيز. ومن خلال العرض السابق لنتائج عبارات القدرات الذهنية يتضح للباحث أن لمنقذى الشواطئ بمحافظة شمال سيناء (عينة البحث) لديهم مجموعة من الجوانب المعرفية ذات أهمية نسبية مرتفعة تؤكد وجود مجموعة من المهارات النفسية لديهم مثل لدى النية أن أصبح منقذ محترف. كما ظهرت بعد الجوانب الأخرى التي حصلت على أهمية نسبية منخفضة مثل أتصور كيفية الاداء فى المواقف الحاسمة.

ويتضح للباحث على وجه العموم أن الأهمية النسبية القدرات الذهنية لمنقذى شواطئ بمحافظة شمال سيناء (عينة البحث) مرتفعة لان الأهمية النسبية تتحصر بين (٦٤.٦٤% : ٩٤.٤٦%) وهي قيمة تدل على مدى الاهتمام لديهم مما يساعد على رفع القدرات الذهنية لديهم، كما يحتاجون بعد النصائح.

ويتفق مع ذلك ثلثة **Thelma** (١٩٩٢م) بأن الجوانب النفسية تعد أساساً هاما لا شخص حيث تعمل على زيادة القوة المحركة للجسم وتعمل على رفع الروح المعنوية وتنمية وتعميق الإحساس بالنجاح. (١٥)

وهذا ما يتفق مع أسامة راتب (١٩٩٠م) أن ضعف الثقة يضعف من كفاءة الأداء ويؤدي إلي ضعف التركيز وعدم التأكد من الهدف، وأن الرياضيين الذين تعزوهم الثقة يكن تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف مما يصرف إنتباههم عن الأشياء الضرورية لأداء جيد. (١)

- ١ - أحمد ربيع رضوان العناني: تأثير برنامج للمهارات النفسية علي تنمية بعض المهارات المركبة والجوانب العقلية لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٨م.
- ٢ - أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٣ - أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٤ - عادل النموري، عبد الحميد بن عبدالله الامير: تاثير برنامج مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لمنقذى احواض سباحة، بحث علمي منشور، المؤتمر الدولي الاول لتربية البدنية والرياضة والصحة الكويت، المجلد العلمي للبحوث، ٢٠٠٨م.
- ٥ - مجدى حسن يوسف: الاستراتيجيات المعرفية والدافعية للتصور العقلى فى المجال الرياضى، مؤسسة عالم الرياضية ودار الوفاء للنشر، ط ١، مصر، ٢٠١٤م.
- ٦ - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط٧، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩١م.
- ٧ - محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٨ - محمد حسن علاوي: علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، ط٧، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٩ - محمد على القط: استراتيجية السباق في السباحة، المركز العربي للنشر، الجزء الثانى، القاهرة، ٢٠٠٥م.

١٠- **محمد محروس محمد عباس**: برنامج تدريبي لرفع الكفاءة البدنية والمهارية لدى القائمين بالانقاذ بحمامات السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٠م.

١١- **مسعد رشاد العيوطي**: تأثير برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق علي مستوي أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعبي الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٥م.

١٢- **موسي طلعت ابراهيم**: استخدام التدريب العقلي لتحسين مستوي أداء مجموعات اللكم لناشئي الملاكمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٨م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

13. **Hargreaves, Alan** : Skills and Strategies for Coaching
Soc press, Illinois, 1990.
14. **Jacik Graces**: The Attempt Detemine "The best" mental
properties of competitive sports man. 2002.
15. **Thelma's**: Advances in sport psychology, INC
Champaign il, Human Kentish. 1992.