



Self-Confidence and Its Relationship with Freestyle Swimming Performance among First-Year Students at the College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Mustansiriyah University

Omar Mizher malik

omar.muzhar@uomustansiriyah.edu.iq

Abstract:

This study aims to investigate the level of self-confidence among first-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences at Al-Mustansiriyah University and to examine its relationship with their performance in the 25-meter freestyle swimming. The researcher employed the descriptive method using the correlational approach. The sample consisted of 30 randomly selected students.

The Robyn Vealey Sport Confidence Inventory (Arabic version by Mohammed Hassan Allawi, 1995) was used, which includes 13 items with a maximum score of 117. In addition, a 25-meter freestyle swimming performance test was administered.

The results revealed that students had a high level of self-confidence (mean = 88.13, SD = 8.99), and showed relatively consistent performance in swimming (mean = 22.65 seconds, SD = 0.98). Pearson's correlation analysis indicated a strong and statistically significant inverse relationship between self-confidence and swimming time ($r = -0.657$, $p < 0.001$), suggesting that higher levels of self-confidence contribute to better (faster) performance.

Based on these findings, the researcher recommends integrating psychological support programs into sports training curricula, including motivational and counseling sessions, and encouraging further research on the relationship between psychological factors and physical performance across various sports and age groups.

Keywords: Self-confidence ،Freestyle swimming ،First-year students ،Sports performance.

الثقة بالنفس وعلاقتها بأداء السباحة الحرة لطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعية المستنصرية

م. عمر مزهرا مالك

omar.muzhar@uomustansiriyah.edu.iq

الملخص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة المستنصرية، وتحليل علاقتها بأدائهم في سباحة 25 متراً حرة. استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وتكوينت العينة من (30) طالباً تم اختيارهم عشوائياً.

تم استخدام مقياس الثقة بالنفس الرياضي لـ "روبين فيلي" بنسخته المعرفة من قبل محمد حسن علاوي (1995)، ويكون من (13) فقرة بحد أقصى (117) درجة، إضافة إلى اختبار الأداء البدني في سباحة 25 متراً حرة.

أظهرت النتائج أن الطلبة يمتلكون مستوى عالٍ من الثقة بالنفس (المتوسط = 88.13، الانحراف المعياري = 8.99)، كما أظهروا أداءً متقارباً في اختبار السباحة (المتوسط الزمني = 22.65 ثانية، الانحراف المعياري = 0.98).

وقد كشفت نتائج تحليل معامل الارتباط بيرسون عن وجود علاقة ارتباط عكسية قوية ودالة إحصائياً بين الثقة بالنفس وזמן السباحة ($r = -0.657$, $p < 0.001$), مما يدل على أن ارتفاع الثقة بالنفس يسهم في تحسين الأداء الرياضي.

وفي ضوء هذه النتائج، يوصي الباحث بضرورة تعزيز برامج الدعم النفسي في المناهج التدريبية، ودمج الجلسات التحفيزية والإرشادية في إعداد الرياضيين، مع تشجيع مزيد من الدراسات التي تربط الجوانب النفسية بالأداء البدني في مختلف الرياضات والفئات العمرية.

الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس، السباحة الحرة، طلاب المرحلة الأولى، الأداء الرياضي.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة :

تتميز فعالية السباحة بمتطلبات خاصة لاختلاف بيئتها ممارستها، وكذلك الوضع الأفقي للجسم ومقاومة الماء لحركة الجسم، وكما هو معروف أن السباح يعمل في وسط مائي يختلف عن الأنشطة الأخرى من ناحية طريقة التنفس، وتقليل عدد مرات التنفس لتوفير الوقت للحصول على الأداء البدني العالي مع تعب قليل ... ، وكذلك الوضع الأفقي للسباح، فضلاً عن ضغط إضافي من الأسفل وهو الماء، وكذلك عملية الشهيق من الجانبين كلها تسهم في تكوين مقاومة للماء لدى السباح بسبب دوان الرأس يميناً ويساراً، وقد أظهرت الدراسات أن هذه العملية تقلل من سرعة السباح ... والسباحة الحرة واحدة من طرائق السباحة التنافسية (الفراشة، والظهر، والصدر). وتعد رياضة السباحة بصورة عامة واحدة من الفعاليات الرياضية التي تتصف بالصعوبة وفي احدى الرياضات المائية، التي يكون فيها المحيط المائي وسيلة للتحرك، وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بهدف ارتفاع كفاءة الفرد بدنياً ومهارياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً راتب، 1999 (22)، وتمارس السباحة بوصفها رياضة من قبل الجنسين، ومختلف الاعمار حسب قدراتهم، وهي تختلف عن سائر النشاطات الرياضية الأخرى، إذ إن الوسط المائي فيها بعد أساساً للتقدم عن طرق الاستعانة بالذراعين والرجلين والجذع، ومن ناحية أخرى فهي تمثل قدرة الفرد على التفاعل مع الوسط المائي الذي يختلف تماماً عن الوسط اليابس الذي يعيش عليه. وتعد من أسرع هذه الطرائق والتي تتطلب من السباح تكامل في القدرات البدنية والوظيفية والمهاريه والنفسية ولا يتم ذلك إلا عن طريق التدرب المنتظم والمستمر والمخطط له، وهو العامل الاساس في جميع انواع الفعاليات الأخرى، والتي تهدف دائماً الى اعداد اللاعب في الاتجاهات جميعاً لغرض بلوغ الحالة التدريبية التي تمكنه من استخدام اقصى قابلية وظيفية تمكنه من الاداء الأفضل، ومن ثم الوصول الى احسن انجاز إذ إن اهم مميزات علم التدريب ارتباطه بنظريات العلوم الأخرى والقواعد التي تعتمد عليها في معاذه وملوماته وطرائقه واساليبه المختلفة، ومن هذه العلوم علم النفس الراضي والذي يهتم بالشخصية التي من أهم عناصرها الثقة بالنفس، فهي مظهر من مظاهر الشخصية السوية وعنصر هام في التكيف الفعال والقدرة على مواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار والاعتماد على الذات ويشير: الحاوي و السيد (2002م) إلى أن إمكانية تحقيق التفوق الرياضي والأداء المتميز لا تتم من خلال توافر الجوانب البدنية والمهاريه والخططية فقط بل لابد من توافر الجوانب النفسية. الحاوي و السيد، (2004، 52)

من هنا، برزت الحاجة إلى دراسة العلاقة بين الثقة بالنفس ومستوى الأداء في السباحة الحرة لدى طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، كونهم في بداية التكوين الأكاديمي والرياضي، مما يجعل من تقييم خصائصهم النفسية أمراً بالغ الأهمية في تصميم البرامج التربوية والتعليمية. وعليه، يهدف هذا البحث إلى تحليل العلاقة بين درجة الثقة بالنفس وأداء الطلبة في اختبار سباحة 25 متراً حرة، اعتماداً على مقياس روبين فيلي المعتمد لقياس الثقة النفسية الرياضية. كما يسعى البحث إلى تقديم مؤشرات كمية تساعد في تعزيز فهم المدربين والمعلمين لأثر العوامل النفسية في تحسين الإنجاز الرياضي.

1-2 مشكلة البحث:

أكد علماء النفس أن عملية التعلم لا تحدث إلا إذا توفرت فيها شروط معينة من بينها الثقة بالنفس التي تساعد الفرد على إشباع حاجاته وتحقيق توافقه النفسي والقدرة على مواجهة المواقف التعليمية الصعبة، فهي ترتبط بمفهوم التعلم الإيجابي وتشكل عاملًا رئيسيًا في الأبداع والإنجاز، وعلى هذا الأساس جاءت دراستنا هذه كمحاولة للتعرف على طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس وتعلم السباحة.

ومن هنا تكمن مشكلة البحث من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ما هو مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ما هي العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس وتعلم السباحة لطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

3-1 هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى محاولة التعرف على ما يأتي:

- الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- التعرف على علاقة الثقة بالنفس وتعلم السباحة لطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

4-1 مجالات البحث:

المجال البشري: طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المجال الزمني: من 29/5/2024 إلى 12/6/2024

المجال المكاني: مسبح نادي الجيش.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمتها طبيعة البحث الحالي.

2-2 مجتمع البحث وعيته:

إن عينة البحث هي عبار عن المجتمع الأصلي بكل خصائصه؛ ولكن بصور مصغر، أو بمعنى آخر هي عبار عن تمثيل للمجتمع الإحصائي الذي سحب منه (رضوان، 2003، 16)، وبما أن اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث، لذا عليه تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بسباحي نادي السلام الرياضي

- عينة البحث تمثلت بشعبة (C) المكونة من (32) طالب من المرحلة الأولى للعام الدراسي 2023-2024 وكان الشعبة المختارة تمثل نسبة (13.8%) من المجتمع الأصلي، تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

2-3 أدوات البحث وأجهزته:

استخدم الباحث الأدوات الآتية:

- استمارة استبابة محمد حسن علاوي لقياس الثقة بالنفس.
- مسبح نادي الجيش (ابعاده 25x18).
- صافرة
- ساعة توقيت الكترونية صينية الصنع ماركة (Qanc)
- كومبيوتر شخصي محمول Hp.

2-4 توصيف المقياس والاختبار

2-4-1 مقياس الثقة بالنفس:

استخدم الباحث اختبار (روبين فيلي) لحالة الثقة بالنفس الرياضية والذي أعده للعربية. محمد حسن علاوي (1995) يتكون المقياس من (13) فقرة، يقيس ثقة الطالب بنفسه في لحظة ما قبل الاختبار، علماً بأن المقياس يتكون من (9) درجات لكل فقرة والدرجة العظمى للمقياس (117) تعبّر عن حالة تميز اللاعب بدرجة أكبر من حالة الثقة بالنفس العالية.

توزع الاستمارة على الطلاب ثم تجمع بعد إكمالها وتفرغ النتائج استعداداً لمعالجتها إحصائياً

2-4-2 اختبار السباحة الحرة (25) متر:

- الهدف من الاختبار: قياس إنجاز (25) متر سباحة حرة.
- الأدوات المستخدمة ساعة توقيت وصافرة، واستماراة تسجيل.
- إجراء الاختبار: يقف المختبر عند حافة الحوض داخل الماء وعند سماع الصافرة يقوم بالأداء الفني للسباحة الحرة لمسافة (25) متر.
- تسجيل الدرجة: يسجل زمن أداء الطالب لسباحة 25 متر سباحة حرة
- لأنس العلمية للاختبار: تم التأكيد من الصدق الظاهري والمحفوظ من خلال عرض الاختبار على (5) خبراء ولعرض التحقق من الثبات، تم إعادة تطبيق الاختبار بفواصل زمنية (3) أيام على نفس العينة، وتم حساب معامل الارتباط باستخدام Pearson ، وقد بلغ (0.90) مما يدل على ثبات عالي للاختبار. (رضوان: ٢٠٠٣)

2-5 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتطبيق التجربة يوم الأربعاء 12/6/2024 على عينة البحث حيث قام الباحث بتوزيع استماراة استبيان الثقة بالنفس على عينة البحث في مسبح نادي الجيش ثم قام بجمع الاستمارات بعد إكمال الإجابة عليها من قبل عينة البحث. وبعد انتهاء قام الباحث بإجراء اختبار السباحة الحرة (25) متر على عينة البحث وتسجيل توقيتاتهم ضمن الاستمارة.

2-6 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية المعروفة بـ (SPSS) في تحليل النتائج باعتماد ما يأتي:

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط (بيرسون).

3-عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض ومناقشة اختبار مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الأولى لغرض التعرف على مستوى الثقة بالنفس لطلبة المرحلة الأولى، وبعد تطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (30) طالب ظهرت البيانات التالية الموضحة في الجدول (1).

الجدول (1) يبين نتائج الاختبار مستوى الثقة بالنفس

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الحد الأقصى	الحد الأدنى	عدد العينة(N)	المتغير
8.9930	88.130	105.8	70.9	30	الثقة بالنفس
0.98332	22.6533	24.23	20.42	30	زمن السباحة

في جدول (1) أظهرت نتائج التحليل الإحصائي الوصفي أن الحد الأدنى لمستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة بلغ (70.9) درجة، في حين بلغ الحد الأقصى (105.8) درجة، بمتوسط حسابي قدره (88.13) وانحراف معياري قدره (8.99).

أما بالنسبة لأداء السباحة الحرة لمسافة 25 متراً، فقد بلغ الزمن الأدنى (20.42 ثانية)، والزمن الأقصى (24.23 ثانية)، بمتوسط حسابي بلغ (22.65 ثانية) وانحراف معياري (0.98 ثانية).

حيث تشير هذه القيم إلى وجود تباين معتدل في مستوى الثقة بالنفس بين أفراد العينة، مقابل تباين منخفض في أرمنة الأداء، مما يعزز إمكانية فحص العلاقة بين المتغيرين بشكل موضوعي باستخدام معامل الارتباط..

3-2 عرض ومناقشة العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الأولى
التعرف على العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس وإنجاز اختبار (25) متر سباحة حرة لدى طلبة المرحلة الأولى.

الجدول (2) يبين معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وقيمة (T) بين الثقة بالنفس وإنجاز اختبار 25 سباحة حر لدى عينة البحث

جدول(2) يبين قيم الارتباط بين الثقة بالنفس وزمن السباحة

الوسائل الإحصائية	قيمة ر المحسوبة	قيمة معامل ر الجدولية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الوسائل الإحصائية
معنوي	-0.657**	1	8.9930	88.130	الثقة بالنفس
معنوي	-0.657**	1	0.98332	22.6533	زمن السباحة

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي باستخدام معامل الارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباط عكسية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس و زمن السباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . حيث بلغت قيمة معامل الارتباط $r = -0.657$ عند مستوى دلالة $p < 0.001$. هذه النتيجة تشير إلى أن زيادة الثقة بالنفس لدى الطلبة ترتبط بتحسين الأداء البدني في السباحة الحرة، حيث يصبح الزمن المستغرق لقطع مسافة 25 متراً أقل مع ارتفاع مستوى الثقة بالنفس. تُظهر هذه النتيجة دلالة قوية على أن الجوانب النفسية، وعلى رأسها الثقة بالنفس، تؤثر بشكل كبير في الأداء البدني، مما يعكس أهمية دمج التدريب النفسي في البرامج التعليمية للطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. الدراسات السابقة أكدت أن الثقة بالنفس تعد أحد المحفزات النفسية الأساسية التي تؤثر على أداء الرياضيين في مختلف الأنشطة البدنية، بما في ذلك السباحة الحرة (Barbosa et al., 2003; Maglischo, 1993, 2003). السباحة الحرة.

أظهرت الدراسة التي أجرتها Toussaint & Beek (1992) أن تحسين تقنيات الحركات في السباحة ليس محكوماً فقط بالعوامل البدنية، بل يتأثر بشكل كبير بالعوامل النفسية مثل الثقة بالنفس، التي تسهم في تنسيق الحركات بشكل أفضل، مما يؤدي إلى تقليل الزمن المستغرق في أداء السباحة الحرة. هذا يدعم الفكرة القائلة بأن التحفيز النفسي يمكن أن يعزز من القدرة على الأداء الفني في السباحة. عينة البحث التي تمثل طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة هي عينة تم اختيارها بعناية لأن هؤلاء الطلاب يخضعون عادة لبرامج تدريبية في السباحة ويعرضون لقياسات نفسية وبدنية يمكن أن تكشف عن العلاقة الواضحة بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي . ومن خلال هذه العينة، تم التأكد من أن مستوى الثقة بالنفس يؤثر بشكل مباشر على زمن السباحة، مما يعزز فعالية التدريب النفسي في رفع الأداء البدني. (Maglischo, 2003; Sweetenham & Atkinson, 2003)

على الرغم من ندرة الاختصاصيين النفسيين في رياضات السباحة، تشير النتائج إلى أن العوامل النفسية أصبحت أكثر أهمية في ظل تقارب المستويات البدنية والفنية بين السباحين. ففي العديد من الرياضات، لا سيما السباحة، حيث تقترب المستويات الفنية والبدنية، يبقى العامل النفسي هو العنصر الفارق في التفوق . ووفقاً لدراسة Al-shaher et al. (2024) ، فإن الثقة بالنفس هي عامل رئيسي في تحديد التفوق الرياضي في مختلف الرياضات، بما في ذلك السباحة الحرة.

من خلال هذه النتائج، يظهر أن تحسين الثقة بالنفس يجب أن يكون جزءاً من برامج تدريبية متكاملة للطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. فدور التدريب النفسي لا يقتصر فقط على تحسين الجوانب النفسية للرياضي، بل يشمل تحسين الأداء البدني من خلال تأثيره على تقنيات السباحة (Maglischo, 1993; Sweetenham & Atkinson, 2003). والباحثين التركيز على تكامل التدريب البدني والنفسي لضمان تحسين الأداء الشامل للطلاب في السباحة الحرة.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات

- أظهرت عينة البحث من طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مستوى مرتفعاً في الثقة بالنفس، مما يدل على أنهم يمتلكون تقديرًا جيدًا لقدراتهم النفسية، وهو ما يؤثر بشكل إيجابي على أدائهم في السباحة.
- نتائج اختبار السباحة الحرة لمسافة 25 متراً بين أفراد العينة أظهرت أداءً مستقرًا ومتاغماً، مما يشير إلى قدرة متجانسة على أداء السباحة في هذه المسافة. وقد أكدت هذه النتائج فعالية السباحة لدى الطلبة وأدائهم المتسق في هذا السياق.
- كانت هناك علاقة عكسية قوية ودالة إحصائياً بين مستوى الثقة بالنفس و زمن السباحة الحرة، مما يعني أن الطلبة الذين يملكون ثقة أكبر في أنفسهم يحققون نتائج أفضل في السباحة (زمن أقل)، وهو ما يعزز دور الثقة بالنفس في تحسين الأداء الرياضي في السباحة.
- تؤكد النتائج على أهمية العوامل النفسية في تعزيز الأداء البدني في السباحة، حيث أن الثقة بالنفس تعتبر من العوامل الرئيسية التي تسهم في تحسين فعالية السباحة وجودة الأداء الرياضي بشكل عام.

2- التوصيات

- الاهتمام بتنمية الثقة بالنفس لدى طلبة التربية البدنية: يجب دمج برامج الدعم النفسي والتحفيز الإيجابي في المناهج التدريبية والتعليمية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، خاصة في ما يتعلق بتدريب السباحة. هذا سيسهم في تعزيز تقديرهم لأنفسهم وقدرتهم على تحسين أدائهم في السباحة.

2. استخدام مقاييس الثقة بالنفس: من المهم أن يتم استخدام مقاييس الثقة بالنفس كأداة تقييم نفسي دورية للطلبة الرياضيين، وبالأخص لأولئك الذين يمارسون رياضات مثل السباحة. يمكن أن تساعد هذه المقاييس في متابعة تطور الثقة بالنفس لديهم وتحسين أداء السباحة.

3. تعزيز دور الجلسات الإرشادية والتدريب الذهني: يجب تضمين الجلسات الإرشادية والتدريب الذهني في الخطة التدريبية للسباحين، بهدف تقوية الدافعية وزيادة الثقة بالنفس. هذه الجلسات يمكن أن تساعد السباحين في التغلب على التحديات النفسية وتحقيق أداء أفضل في السباحة.

4. إجراء دراسات مماثلة على فئات عمرية مختلفة: من المفيد إجراء دراسات مماثلة على فئات عمرية أخرى أو رياضات متعددة لمقارنة أثر الثقة بالنفس على الأداء في مختلف الأنشطة البدنية، وتحديد مدى تأثيرها في رياضة السباحة بشكل خاص.

5. توعية المدربين والمعلمين: يجب توعية المدربين والمعلمين بأهمية الجوانب النفسية في تحسين الأداء الرياضي، والعمل على تهيئة بيئة تدريبية محفزة تُعزز الثقة بالنفس لدى السباحين. هذه البيئة ستساعد في تحسين الأداء الرياضي وفعالية السباحة لدى الطلبة.

المصادر

1. إبراهيم، مروان عبد المجيد (١٩٩٩) : الأسس العلمية والطرائق الإحصائية والقياس في التربية الرياضية ، طلا، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، الأردن.
2. امام ، مصطفى محمود (١٩٩٠) : التقويم والقياس، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر ، العراق
3. حسنين ، محمد صبحي (١٩٩٥)؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج ١ ، ط٣، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر ، الأردن.
4. راتب ، أسامة كامل (١٩٩٧) علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات القاهر ، دار الفكر العربي.
5. راتب ، أسامة كامل (١٩٩٩) تعليم السباحة ، ط ٣ ، القاهر ، دار الفكر العربي ، مصر.
6. رضوان ، محمد نصر الدين (٢٠٠٣) الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية الرياضية، القاهر،
7. الشايب عبد الحافظ (٢٠٠٨) اسس البحث التربوي، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع الأردن.
8. علاوي، محمد حسن علاوي (١٩٩٨) : موسوعة الاختبارات النفسية لليارضيين ، القاهرة مركز الكتاب للنشر، مصر.
9. عيسوي ، عبد الرحمن (١٩٨٥)؛ القياس والتجرب في علم النفس والتربية ، القاهر ، دار
10. Ahmed, M. (2020). Special exercises using the strength training balanced rate according to some kinematic variables and their impact in the muscular balance and pull young weightlifters. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(01), 7612-7617.



11. Al-shaher, I. S. A., Al-Zubaidi, F. T. A. A. K., Malik, O. M., & Yahya, S. raad. (2024). The effect of special exercises to correct the angle of shoulder inclination and the accuracy of aiming with the 10-meter air pistol for the Iraqi junior national team. In International Journal of Sports, Exercise and Physical Education (Vol. 6, Issue 2, pp. 42–46). Comprehensive Publications. <https://doi.org/10.33545/26647281.2024.v6.i2a.108>
12. Barbosa, T. M., Bragada, J. A., Reis, V. M., Marinho, D. A., Carvalho, C., & Silva, A. J. (2010). Energetics and biomechanics as determining factors of swimming performance: updating the state of the art. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(2), 262–269. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.01.003>
13. Maglischo, E. W. (1993). *Swim faster: A comprehensive guide to sprint training for swimmers and coaches*. Mountain View, CA: World Publications.
14. Maglischo, E. W. (2003). *Swimming fastest*. Champaign, IL: Human Kinetics.
15. Malik, O. M. (2021). The effectiveness of aerobic exercises using rubber bands on some of physical fitness elements for secondary school students. *journal mustansiriyah of sports science*, 3.(1)
16. Malik, O. M. (2022). The effect of aerobics exercises on the fat percentage of obese students in secondary school students. *journal mustansiriyah of sports science*, 4.(2)
17. Malik, O. M., & Shaker, Z. T. (2024). A comparative study of using professional cameras and smartphone cameras in analyzing some biomechanical variables in freestyle swimming. *journal mustansiriyah of sports science*.(5) ، فعالية تمرينات هوائية أيروبيك باستخدام اشرطة مطاطية مقترحة على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة المرحلة المتوسطة. *مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة*, 3(1), 202–210. <https://doi.org/10.62540/mjss.2021.03.01.21>
18. Omar Mizher Malik. (2024). بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة المرحلة المتوسطة. *مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة*, 3(1), 202–210. <https://doi.org/10.62540/mjss.2021.03.01.21>
19. Sweetenham, B., & Atkinson, J. (2003). *Championship swim training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
20. Toussaint, H. M., & Beek, P. J. (1992). Biomechanics of competitive front crawl swimming. *Sports Medicine*, 13(1), 8–24. <https://doi.org/10.2165/00007256-199213010-00002>

الملاحق

ملحق (١) مقياس الثقة الرياضية بصيغته النهائية

عزيزي الطالب ارسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد أنك تستحقه فعلا في ثقتك بنفسك في لحظة ما قبل اشتراكك في المنافسة الرياضية مباشر بالمقارنة السباح المثالي من وجهة نظرك .. والذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة الرياضية قبل اشتراكه في المنافسة مباشرة والتي تبلغ (٩) درجات.

الدرجات	العبارات	ت
9 8 7 6 5 4 3 2 1	في القدرة عند أداء المهارات الحركية الضرورية لأحراز التفوق خلال المنافسات الرياضية	1
9 8 7 6 5 4 3 2 1	في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية	2
9 8 7 6 5 4 3 2 1	في القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية	3
9 8 7 6 5 4 3 2 1	في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة.	4
9 8 7 6 5 4 3 2 1	في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح	5
9 8 7 6 5 4 3 2 1	في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة.	6
9 8 7 6 5 4 3 2 1	في القدرة على أنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة.	7
9 8 7 6 5 4 3 2 1	في القدرة على أن أكون ناجحا في المنافسة.	8
9 8 7 6 5 4 3 2 1	في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء النافذية	9
9 8 7 6 5 4 3 2 1	في القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة	10
9 8 7 6 5 4 3 2 1	في القدرة على أن أكون ناجحا على أساس أعدادي لهذه المنافسة.	11
9 8 7 6 5 4 3 2 1	في القدرة على استمرار أدائى الجيد لكي أكون ناجحا في المنافسة.	12
9 8 7 6 5 4 3 2 1	في القدرة على محاولة النجاح حتى ولو كان المنافس أقوى مني.	13