

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي.

الموضوع:

دور التحضير النفسي في التقليل من الخوف عند
السباحين الناشئين قبل المنافسة
(الفئة العمرية 09-12 سنة)

- دراسة ميدانية على نوادي الرابطة الولائية البويرة -

إشراف الأستاذ:

*مزازي فاتح

- إعداد الطلبة:

*غربي عبدالرحمان

*هارون محمد أمين

السنة الجامعية: 2012 / 2013

شكر و تقدير

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا في إنجاز هذا البحث

نتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في إنجاز بحثنا هذا، سواء من قريب أو من بعيد ونخص بالذكر الأستاذ المشرف: مزارى فاتح الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه لنا، ولم يتوان في تقديم آرائه واقتراحاته الصائبة لنا حتى آخر نقطة في إنجاز هذا البحث

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل مدربي السباحة على مستوى الرابطة الولائية البويرة

وإلى كل الأساتذة بمعهد STAPS

و شكرا للجميع مرة أخرى

« والله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه »

إهداء

أهدي ثمرة جهدي:

إلى الإنسانية التي أرضعتني بقوة صبرها، وكفاحها المستميت إلى من سهرت الليالي لأبلغ هاته المرتبة، إلى والدتي أُمي العظيمة نبع الحنان التي مهما تحدثت عنها لا أوفيتها حقها

إلى من مهد لي الدرب، من علمني أن الحياة كفاح وشرف، إلى من منحي الحماية والإرادة والقوة والعزيمة، ولم يبخل علي بشيء إلى والدي العزيز

إلى أخي العزيز عبدالفتاح، وأتمنى له التوفيق في دراسته الجامعية

إلى الإنسانية التي كانت صابرة معي في هذا الدرب الصعب ولم تتوانى لحظة في تشجيعي ومساندتي في هذا البحث المتواضع الغالية روضة

وإلى روح جدي الطاهرة رحمه الله

وإلى جدي وجداتي أطال الله في أعمارهم

إلى كل أعمامي وعماتي، وإلى كل أخوالي وخالاتي وإلى روح خالي الطاهرة رحمه الله

إلى كل أبناء وبناتي خالاتي

إلى كل من ساهموا في تنوير فكري منذ نعومة أظفاري

إلى زميلي في هذا البحث. إلى كل زملائي في معهد "STAPS"

إلى كل أصدقائي، إلى كل من أحب عبد الرحمان من قريب أو من بعيد

عبد الرحمان

إهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما الله سبحانه وتعالى:

" وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَهَرَّهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ الإسراء : الآية 23

أمي الحنون التي غمرتني بدفئها وحنانها، فكانت لي قمرا منيرا ونورا مضيئا، وإلى أبي العزيز الذي أفنى العمر كله من أجل أن أعيش سعيدا كريما وسهر على تربيته ليجعل مني رجلا مثله

إلى جميع إخوتي حكيم ونبيل وخاصة الكتكوت المدلل " عبد الهادي " وأخواتي

وإلى روح جدي الطاهرة رحمه الله

وإلى جدي وجدتي العزيزة على قلبي وكل الأهل والأقارب.

إلى الأصدقاء: مراد، سعيد، محمد، علي، أمين، عبد الرحيم، عبد الهادي، سيد علي، حمزة، حميد، عبد الله، عبد الرحمان ومحمد.

وتحية حارة إلى سكان ولاية وهران

محمد أمين

محتوى البحث

| الورقة | الموضوع |
|------------------------------|--------------------------------------|
| أ | - شكر و تقدير. |
| ب | - إهداء. |
| د | - محتوى البحث. |
| ط | - قائمة الجداول. |
| ي | - قائمة الأشكال. |
| ك | - ملخص البحث. |
| م | - مقدمة. |
| مدخل عام : التعريف بالبحث | |
| 02 | 1- الإشكالية. |
| 03 | 2- الفرضيات. |
| 04 | 3- أسباب اختيار الموضوع. |
| 04 | 4- أهمية البحث. |
| 04 | 5- أهداف البحث. |
| 05 | 6- الدراسات المرتبطة بالبحث. |
| 09 | 7- تحديد المصطلحات و المفاهيم. |
| الجانب النظري | |
| الفصل الأول : التحضير النفسي | |
| 12 | - تمهيد. |
| 13 | 1-1 تعريف التحضير النفسي. |
| 13 | 2-1 دور التحضير النفسي. |
| 13 | 3-1 التحضير النفسي عند الرياضي. |
| 14 | 4-1 مفهوم التحضير الرياضي. |
| 14 | 1-4-1 أنواع التحضير الرياضي. |
| 15 | 5-1 أنواع التحضير النفسي في الرياضة. |

| | |
|---|--|
| 15 | 1-5-1 التحضير النفسي الطويل المدى. |
| 16 | 2-5-1 التحضير النفسي القصير المدى. |
| 20 | 6-1 الإعداد النفسي القصير المدى من وجهة نظر علماء ألمانيا. |
| 22 | 7-1 محددات عملية الإعداد النفسي للرياضي الوضع المستوى. |
| 23 | 8-1 الدورة البدنية و الذهنية و الانفعالية أثناء التحضير النفسي القصير المدى. |
| 23 | 1-8-1 التهيئة البدنية. |
| 23 | 2-8-1 التهيئة الذهنية. |
| 24 | 3-8-1 التهيئة الانفعالية. |
| 24 | 9-1 تطبيقات التحضير النفسي. |
| 24 | 1-9-1 التقليل من الاضطرابات النفسية. |
| 25 | 2-9-1 رفع الدافعية. |
| 26 | 3-9-1 التعلم و التحكم الحركي. |
| 27 | - خلاصة. |
| الفصل الثاني: الخوف قبل المنافسة للناشئين | |
| 29 | - تمهيد. |
| 30 | 1-2 مفهوم الخوف. |
| 30 | 1-1-2 تعريف الفوبيا. |
| 30 | 2-1-2 الخوف عند واطسن " WATSON " . |
| 30 | 2-2 أنواع الخوف. |
| 31 | 1-2-2 معارف عادية موضوعية. |
| 31 | 2-2-2 مخاوف ذاتية مرضية. |
| 31 | 3-2 الخوف عند الرياضي. |
| 31 | 4-2 أنواع الخوف عند الرياضي من المنافسة. |
| 32 | 1-4-2 الخوف البدني. |
| 32 | 2-4-2 الخوف من اذاء المنافس. |
| 32 | 3-4-2 الخوف من الخصم. |
| 32 | 4-4-2 الخوف من المنافسة. |
| 33 | 5-4-2 الخوف من الفشل. |
| 33 | 5-2 بعض أساليب تغلب الرياضي على مخاوفه قبل المنافسة. |

| | |
|-----------------------|--|
| 33 | 1-5-2 التصور العقلي للمهارات الحركية. |
| 34 | 2-5-2 التخيل الذاتي الإيجابي. |
| 34 | 3-5-2 تخيل تحقيق الأهداف النهائية للأداء. |
| 34 | 6-2 توجيه انفعال الخوف للرياضي من طرف المدرب. |
| 35 | 7-2 المنافسة. |
| 35 | 1-7-2 تعريف المنافسة. |
| 36 | 2-7-2 الحالات النفسية للرياضي قبل المنافسة. |
| 37 | 3-7-2 دور المدرب في الفريق الرياضي. |
| 38 | 4-7-2 العلاقة بين المدرب والرياضي. |
| 38 | 8-2 الناشئين. |
| 38 | 1-8-2 تعريف فئة الناشئين. |
| 38 | 2-8-2 خصائص المرحلة العمرية (09-12) سنة. |
| 41 | 3-8-2 مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة. |
| 42 | 4-8-2 المرحلة العمرية (09-12) سنة والممارسة الرياضة. |
| 43 | - خلاصة. |
| الفصل الثالث: السباحة | |
| 45 | - تمهيد. |
| 46 | 1-3 تعريف السباحة. |
| 46 | 2-3 نبذة تاريخية عن السباحة. |
| 49 | 3-3 فوائد السباحة. |
| 49 | 1-3-3 الفوائد الجسمية. |
| 49 | 2-3-3 الفوائد الفيزيولوجية. |
| 50 | 3-3-3 الفوائد الترويحية والاجتماعية. |
| 50 | 4-3-3 الفوائد الصحية. |
| 50 | 5-3-3 الفوائد النفسية والعقلية. |
| 50 | 6-3-3 الفوائد العلاجية. |
| 51 | 4-3 الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة. |
| 51 | 1-4-3 أسس وعوامل الأمن والسلامة. |
| 51 | 2-4-3 الأسس الميكانيكية. |

| | |
|--|--|
| 51 | 3-4-3 الأسس والعوامل الفيزيولوجية. |
| 51 | 4-4-3 الأسس والعوامل النفسية والتربوية. |
| 52 | 5-3 التحليل الفني لطرق السباحة. |
| 52 | 1-5-3 سباحة الزحف. |
| 52 | 2-5-3 سباحة الصدر. |
| 53 | 3-5-3 سباحة الفراشة. |
| 54 | 4-5-3 سباحة الظهر. |
| 54 | 6-3 أنواع رياضة السباحة. |
| 54 | 1-6-3 السباحة التعليمية. |
| 54 | 2-6-3 السباحة التنافسية. |
| 55 | 3-6-3 السباحة الترويحية. |
| 55 | 4-6-3 السباحة التوقيتية. |
| 55 | 5-6-3 السباحة لذوي الحاجات الخاصة. |
| 56 | 7-3 فلسفة السباحة للناشئين. |
| 56 | 8-3 المواصفات القانونية لحمامات السباحة. |
| 56 | 1-8-3 الأبعاد. |
| 56 | 2-8-3 عدد الحارات. |
| 56 | 3-8-3 منصات الإبتداء. |
| 56 | 4-8-3 الترقيم. |
| 57 | 5-8-3 الحوائط. |
| 57 | 6-8-3 حبال الحارات. |
| 57 | 7-8-3 حبل إلغاء البدء. |
| 57 | 8-8-3 علامات تنبيه لسباحة الظهر. |
| 57 | 9-8-3 الماء. |
| 57 | 10-8-3 الإضاءة. |
| 57 | 11-8-3 رايات الحارة. |
| 58 | - خلاصة. |
| الجانب التطبيقي | |
| الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية | |

| | |
|--|-------------------------------------|
| 61 | - تمهيد. |
| 62 | 1-4 المنهج المتبع. |
| 63 | 2-4 الدراسة الاستطلاعية. |
| 64 | 3-4 عينة البحث. |
| 64 | 4-4 أدوات البحث. |
| 65 | 5-4 متغيرات البحث. |
| 65 | 6-4 مجالات البحث. |
| 65 | 7-4 الوسائل الإحصائية. |
| 66 | 8-4 صعوبات البحث. |
| 67 | - خلاصة. |
| الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج | |
| 69 | - تمهيد. |
| 70 | 1-5 عرض وتحليل النتائج. |
| 91 | 2-5 مقارنة النتائج بالفرضيات. |
| 94 | 3-5 مقارنة النتائج بالفرضية العامة. |
| 94 | - خلاصة. |
| 95 | - الاستنتاج العام. |
| 96 | - الخاتمة. |
| 97 | - اقتراحات وفروض مستقبلية. |
| . | - الملاحق. |
| . | - الملحق رقم 01. |
| . | - الملحق رقم 02. |
| . | - الملحق رقم 03. |

قائمة الجداول

| الورقة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 70 | - يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (01) | 01 |
| 72 | - يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (02) | 02 |
| 73 | - يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (03) | 03 |
| 74 | - يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (04) | 04 |
| 75 | - يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (05) | 05 |
| 76 | - يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (06) | 06 |
| 77 | - يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (07) | 07 |
| 78 | - يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (08) | 08 |
| 79 | - يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (09) | 09 |
| 80 | - يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (10) | 10 |
| 81 | - يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (11) | 11 |
| 82 | - يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (12) | 12 |
| 83 | - يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (13) | 13 |
| 84 | - يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (14) | 14 |
| 85 | - يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (15) | 15 |
| 86 | - يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (16) | 16 |
| 87 | - يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (17) | 17 |
| 88 | - يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (18) | 18 |
| 89 | - يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (19) | 19 |
| 90 | - يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (20) | 20 |
| 94 | - يبين مقارنة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة | 21 |

قائمة الأشكال

| الورقة | العنوان | الرقم |
|---|---|-------|
| الفصل الأول : التحضير النفسي | | |
| 22 | - محددات عملية الإعدادية النفسي للرياضي رفيع المستوى | 01 |
| الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج | | |
| 70 | - التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (01) | 02 |
| 72 | - التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (02) | 03 |
| 73 | - التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (03) | 04 |
| 74 | - التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (04) | 05 |
| 75 | - التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (05) | 06 |
| 76 | - التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (06) | 07 |
| 77 | - التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (07) | 08 |
| 78 | - التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (08) | 09 |
| 79 | - التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (09) | 10 |
| 80 | - التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (10) | 11 |
| 81 | - التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (11) | 12 |
| 82 | - التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (12) | 13 |
| 83 | - التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (13) | 14 |
| 84 | - التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (14) | 15 |
| 85 | - التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (15) | 16 |
| 86 | - التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (16) | 17 |
| 87 | - التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (17) | 18 |
| 88 | - التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (18) | 19 |
| 89 | - التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (19) | 20 |
| 90 | - التمثيل البياني لإجابات المدربين على العبارة رقم (20) | 21 |

ملخص البحث:

عنوان البحث:

"دور التحضير النفسي في التقليل من الخوف عند السباحين الناشئين قبل المنافسة"

- دراسة ميدانية على نوادي الرابطة الولائية البويرة -

مشكلة البحث:

- هل للتحضير النفسي دور في التقليل من سمة الخوف قبل المنافسة؟

فرضيات البحث:

- فترات التحضير النفسي كافية لجعل نفسية الرياضي أفضل قبل المنافسة.
- يلعب الأخصائي النفسي دور في عملية التحضير النفسي قبل المنافسة.
- للتحضير النفسي دور في تحسين الحالة النفسية للرياضي قبل المنافسة لتحقيق نتائج جيدة.

أهداف البحث:

- إظهار الأبعاد النفسية لهذه الرياضة.
- إبراز الأهمية التي يلعبها التحضير النفسي على أداء الرياضي.
- تباين مدى اهتمام الأندية بالتحضير النفسي عند السباحين.
- إعطاء نظرة حول المحددات والآليات النفسية المطبقة لدى السباحين.
- إضافة مرجع جديد و مهم في المجال النفسي إلى مكتبتنا و إثرائها.

إجراءات الدراسة:

المنهج البحث: لقد تم استخدام المنهج الوصفي.

مجتمع البحث: نوادي السباحة للرابطة الولائية للبويرة.

عينة البحث: نوادي البويرة للناشئين.

مجالات البحث:

المجال المكاني: لقد أجريت الدراسة الميدانية، على مستوى المسبح الذي تتدرب فيه الأندية التابعة لولاية البويرة.

المجال الزمني: إنطلاقاً من بحثنا هذا عند تلقينا الموافقة من طرف الأستاذ المشرف في شهر نوفمبر، بدأنا بجمع

المعلومات التي لها علاقة بالجانب النظري للبحث، وهذا بعد تلقينا الموافقة النهائية، وذلك يوم 20 جانفي 2013 .

تم توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة في الفترة الممتدة ما بين 22-04-2013 إلى 24-04-2013، وتم استرجاعها بعد 05 أيام.

أدوات البحث:

الإستبيان: يعتبر الإستبيان أحد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من أجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس وميولهم واتجاهاتهم ودوافعهم ومعتقداتهم وتأتي أهمية الاستبيان كأداة لجمع المعلومات بالرغم مما يتعرض له من انتقادات من أنه اقتصادي في الجهد والوقت كما يعرف الاستبيان على أنه أداة علمية عملية، تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات.

أهم النتائج:

- فترات التحضير النفسي التي تبرمج للسباحين تعتبر كافية لجعل نفسياتهم جيدة قبل المنافسة.
- معظم المدربين يقومون بتخصيص وقت للتحضير النفسي في الحصص التدريبية مما جعل برمجة التحضير النفسي قبل المنافسة كافية.
- إن وجود أخصائي نفسي يلعب دور كبير في الفريق لتخضير السباحين نفسياً.
- إن المدرب وحده لا يمكنه أن يحضر سباحيه نفسياً جيداً قبل المنافسة.
- عدم وجود متابعة نفسية للسباحين طيلة مدة تكوينهم.
- للتحضير النفسي دور كبير في جعل نفسية الرياضي جيدة لتحقيق نتائج جيدة.
- للتحضير النفسي دور كبير في التقليل من انفعالات السباحين لتقليل من التوتر والخوف.
- للتحضير النفسي دور في تحسين المردود للسباحين.
- فشل أو نجاح السباحين في المنافسة يعود إلى التحضير النفسي بصفة كبيرة.

حظيت الرياضة منذ فترة طويلة من الزمن بإهتمام كبير ولقيت عناية كبيرة عند غالبية المجتمعات في العالم بما تعود به من فوائد على صحة الفرد وقوة وصلابة المجتمع، وما لها من أهمية إستراتيجية وسياسية واقتصادية في بسط وهيمنة بعض الدول في المجال الرياضي وتأتي رياضة السباحة من ضمن النشاطات التي لقيت الدعم والإهتمام الكبيرين في الدول المطلة على البحار على وجه الخصوص باعتبارها سلاحا في يد من يجيدها، فهي رياضة كاملة من خصوصيتها ومن حيث ممارستها فهي تعود بالصحة على جسم الإنسان فهي فن أساسي لا نظير له بين سائر الفنون الرياضية، لقد عرفت منذ أن عرف الماء في الأنهار والبحار.

وتعد السباحة من الفعاليات الرياضية ذات الأهمية البالغة التي يمكن لكلا الجنسين من ممارستها في كل مراحل العمر، كما أن تعلمها لا يتأثر بمراحل النمو الزمني والبدني والعضلي، فهي رياضة، شمولية، ولعل القليلين هم الذين يدركون ما للسباحة من فوائد متعددة، لذا من الضروري للإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية ويحافظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك، كما تعود السباحة بالفائدة على الطب في معالجة بعض الأمراض التي تصيب المفاصل والاسترجاع عند الرياضيين.

إن تعليم السباحة وتدريب السباحين الناشئين تساهم فيها عدة عوامل التي يجب أن تتوفر وهي حوض الماء أو المسبح، الثقة في النفس عند السباح الناشئ، معلم ومدرّب السباحة والأغذية الجيدة، ويعد معلم ومدرّب السباحة هو الركيزة الأساسية في عملية تعليم وتدريب السباحين الناشئين، ومن أجل الإرتقاء بمستوى السباحين الناشئين يجب أن تتوفر لدى مدرّب السباحة لهته الفئة العمرية الصغرى كفاءة مهنية وعلمية عالية وخبرات في مجال تخصصه، وصفات المدرّب الناجح والدراية، الكافية بالتطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي وخصوصية هاته الرياضة، وخصائص ومميزات النمو للفئة العمرية، فالإعداد والتحضير الجيد للسباحين الناشئين يتطلب أن يكون هذا المدرّب كفؤا ناجحا في عمله.

وسنتطرق في دراستنا إلى إبراز أهمية التحضير النفسي في إعداد الناشئين نفسيا للمنافسة وذلك من خلال تناولنا بعض المعايير والإتجاهات العلمية في هذا المجال، وإحاطته ببعض الجوانب العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث في السباحة، والمميزات والخصائص والشروط التي يجب أن تتوفر لدى مدرّبي السباحة لنجاح عملية الإعداد النفسي للناشئين، والأهمية الكبيرة التي يلعبها الأخصائي النفسي في الفريق.

ولقد قسمنا بحثنا هذا إلى جانبين، جانب نظري وجانب تطبيقي، فالجانب النظري يتضمن محتواه على ثلاث فصول، تطرقنا في الفصل الأول إلى: التحضير النفسي: تعريفه، دوره وأهميته، أنواع التحضير النفسي عند الرياضي ومفهومه، أنواع التحضير الرياضي و مبادئه وطرقه، محددات عملية التحضير النفسي، وتطبيقاته، أما الفصل الثاني فقد تطرق فيه الباحث إلى الخوف قبل المنافسة عند الناشئين، مفهوم الخوف، الخوف عند واطسن، أنواع الخوف، أنواع الخوف عند الرياضي من المنافسة، بعض اساليب تغلب الرياضي على الخوف قبل المنافسة، تعريف المنافسة، مراحلها، الحالات النفسية للرياضي قبل المنافسة، دور المدرب النفساني والعلاقة بين المدرب و الرياضي، وفي الفصل الثالث تطرق الباحث إلى السباحة، تعريفها، نبذة تاريخية عنها، فوائدها، الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة، التحليل الفني لطرق السباحة، انواع رياضة السباحة، فلسفة السباحة للناشئين، المواصفات القانونية لحمام السباحة.

أما الباب الثاني للبحث، فقد تضمن الجانب التطبيقي، الذي يحتوي بدوره على فصلين، الفصل الأول منه تطرق فيه الباحث إلى منهجية البحث وتتضمن كل من :المنهج المتبع، مجتمع الدراسة، عينة البحث، الدراسة الإستطلاعية، مجالات وإجراءات البحث، صعوبات البحث، الادوات والوسائل الإحصائية المستعملة، أما الفصل الثاني فقد تضمن عرض ومناقشة نتائج الإستبيان، مقارنة النتائج بفرضيات البحث، أهم النتائج المتوصل إليها من خلال البحث.

1- الإشكالية:

النشاط البدني هو حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة زائدة عما يصرف في حالة راحة، ويدخل فيه جميع الأنشطة البدنية والحياتية أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي أو تروحي.

ومنه يتضح أن النشاط البدني سواء كان ترفيهي أو تنافسي فهو سلوك يقوم به الفرد من أجل تحقيق النمو الجسمي السليم حيث تتطور لديه الصفات البدنية والنفسية تجعله شخصا قويا قادرا على تحدي مختلف الصعوبات التي تواجهه في الحياة اليومية وهذه النشاطات البدنية والرياضية تتمثل في الألعاب الرياضية الجماعية والفردية ومن بين النشاطات البدنية الفردية لدينا السباحة التي تعتبر رياضة ترفيهية وتنافسية في نفس الوقت وهي رياضة عالمية أولمبية لذلك فهي تجعل ممارستها يدخلون في منافساتها.

وتعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء كانت هذه المنافسة في مواجهة الطبيعة أو في مواجهة منافس آخر أو منافسين آخرين، وغير ذلك من المنافسات الرياضية.

تجسدا للمبدأ العام الذي جاءت به الرياضة للبشرية أن جعلت المنافسة والفوز للأفضل دون ترك أثر سلبي على نفسية الخاسر، وتعتبر المنافسة الرياضية ضرورية لأنها هي الموقف الوحيد لإظهار نتيجة الجهود التدريبية للرياضي والجهاز التدريبي التي تتمثل في التحضيرات البدنية والمهارية والتكتيكية والنفسية.

وتعتبر هذه الأخيرة أي التحضيرات النفسية ذات أهمية بالغة بالنسبة لتطوير العمليات النفسية للرياضي مثل الإدراك النفسي والحسي وعمليات الإنتباه والتصور الحركي والتذكر والقدرة على الاستجابة الحركية ويتم ذلك عن طريق التحضير النفسي.

فإهمال الجانب النفسي ودور التحضير النفسي للسباحين يعد اليوم من بين الأسباب التي لا تسمح للسباحين بمباشرة المنافسة بكل قواهم البدنية والنفسية والتكتيكية.

إذ أن السباح الغير محضر نفسيا يباشر المنافسة بإمكانيات منقوصة وبحالة نفسية مضطربة إذ يلعب الخوف دورا سلبيا على أدائه.

ويذكر محمد حسن علاوي في هذا الإتجاه: "أنه كلما كانت درجة الخوف في حدود المعقول غير المتطرف كان الإنسان سويا في هذا الانفعال ويمكنه التحكم فيه وكلما كانت درجة الخوف كبيرة تتعذر السيطرة"¹.

¹ محمد حسن علاوي.. علم النفس الرياضي.. دار المعارف: مصر، 1985 .. ص172.

وفي دراسة للعالم كاتل 1968 أول من تطرق إلى القلق والخوف (كسمة وحالة) حيث تطرق لدراسة مفصلة للقلق والخوف كانفعالين وأسس من خلال نظريته حول هذين الإنفعالين واعتبرهما كسمة وحالة تظهر على الرياضي وتختلف باختلاف المثير.¹

وبما أن دراستنا هذه تخص مرحلة الناشئين والتي تعد من المراحل الأولى من العمليات التدريبية لذلك فإن الإهتمام بالتحضير الذهني (النفسي) له دور فعال وإيجابي لتحقيق الرياضي للنتائج الإيجابية وإعتباره يؤثر على مردود العام للرياضي وهذا بإيجاد الحلول اللازمة للمشاكل النفسية المختلفة ومن بينها (الخوف) الذي يؤثر سلبا على نتائج السباحين.

وإنطلاقا من كل ما سبق ذكره جاء محور تساؤلنا كما يلي:

السؤال العام:

- هل للتحضير النفسي دور في التقليل من سمة الخوف قبل المنافسة؟

الأسئلة الجزئية:

- هل فترات التحضير النفسي كافية لتجعل نفسية الرياضي أفضل قبل المنافسة؟
- هل يلعب الأخصائي النفسي دور في عملية التحضير النفسي قبل المنافسة؟
- هل للتحضير النفسي دور في تحسين الحالة النفسية للرياضي قبل المنافسة لتحقيق نتائج جيدة؟

2- الفرضيات:

الفرضية العامة:

- للتحضير النفسي دور في التقليل من سمة الخوف قبل المنافسة.

الفرضيات الجزئية:

- فترات التحضير النفسي كافية لجعل نفسية الرياضي أفضل قبل المنافسة.
- يلعب الأخصائي النفسي دور في عملية التحضير النفسي قبل المنافسة.
- للتحضير النفسي دور في تحسين الحالة النفسية للرياضي قبل المنافسة لتحقيق نتائج جيدة.

¹ لوطفي عبد العزيز السنوسي.. كيف تتغلب على القلق؟ المشكلة والحل.. دار النهضة العربية: بيروت.. ص 07

3- أسباب إختيار الموضوع:

- عدم إهتمام المدربين بالتحضير النفسي رغم النتائج السلبية للتحضير البدني الجيد.
- كثيرا ما نسمع أو نقرأ تصريحات الكثير من المدربين عبر وسائل الإعلام أن إنهزام الرياضي يعود إلى عوامل نفسية.
- إمكانية الحصول على معلومات دقيقة حول هذا الموضوع بإعتبار أننا طالبين في معهد "STAPS" تخصص سباحة.

4- أهمية البحث:

من خلال التمعن في مفردات العنوان يمكن إستنتاج أهمية البحث فيما يلي:

- معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه الجانب النفسي في إعداد السباحين وتأثيره على مردودهم.
- معرفة الآليات والمحددات النفسية التي تخص السباحين وعلاقتهم بتحقيق أفضل النتائج.
- التطرق إلى مدى الكفاءة التكوينية للمدربين في الميدان النفسي.
- التطرق إلى العلاقة بين المدرب والسباح قبل، أثناء، بعد المنافسة.
- التطرق إلى مدى نضج السباحين في الجانب النفسي وتقبل الضغوطات.

5- أهداف البحث:

- إبراز الأهمية التي يلعبها التحضير النفسي على أداء الرياضي.
- تباين مدى إهتمام الأندية بالتحضير النفسي عند السباحين.
- إعطاء نظرة حول المحددات والآليات النفسية المطبقة لدى السباحين.
- إضافة مرجع جديد ومهم في المجال النفسي إلى مكتبتنا وإثرائها.

6- الدراسات السابقة:

➤ الدراسة الأولى:

من إعداد الطلبة: حسين يعقوب، محاد وحشية.

مذكرة لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان: "أثر التحضير النفسي من أجل التحرر من القلق لدى المراهقين قبل منافسة في كرة القدم".

وتمثلت إشكالية دراستهم في: ماهو أثر التحضير النفسي على القلق على المراهقين قبل المنافسة في كرة قدم؟

وهدفت دراستهم إلى: معرفة الحالة النفسية للاعبين ومعرفة أثر التحضير النفسي في التقليل من الحالات الانفعالية.

الفرضية العامة:

- للتحضير النفسي أثر على القلق عند المراهقين قبل المنافسة في كرة قدم.

الفرضيات الجزئية:

- فترات التحضير النفسي كافية لتحرر المراهق من القلق.
- للتحضير النفسي دور في التحرر من الخوف.
- معرفة المدرب الأخصائي للمراحل العمرية دور في نجاح عملية التحضير النفسي.

منهج البحث: استخدموا المنهج الوصفي لأن طبيعة دراستهم تحتم ذلك.

العينة : تمثلت في المدربين

أدوات البحث: إستخدموا الإستبيان كوسيلة لجمع البيانات والمعلومات التي تخدم دراستهم.

أهم النتائج: وكانت نتائج دراستهم:

- للتخضير النفسي عند المراهق عامل أساسي يساعده في القضاء على القلق.
- إن التخضير النفسي عند المراهق يهدف إلى تهيئة وتنشيط وشحن قدرات الرياضي من أجل التنافس حسب إمكانياته النفسية والذهنية.

أهم التوصيات:

- إجراء دورات تكوينية للمدربين يتلقون فيها دراسات حول عملية التخضير النفسي الرياضي.
- يوصي باهتمام المدربين بالجانب النفسي في عملية التخضير الرياضي.

➤ الدراسة الثانية

من إعداد الطلبة : زكية صابر، زغدان علي.

مذكرة لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان: "دور التخضير النفسي في خفض السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية".

وكانت إشكالية دراستهم: هل للتخضير النفسي دور في خفض السلوك العدواني عند اللاعبين في كرة القدم.

وهدفت دراستهم إلى: إبراز مدى أهمية التخضير النفسي في إعداد لاعب كرة القدم وبناء برنامج لتنمية المهارات النفسية بالإضافة إلى إبراز دور مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي في الحد من السلوك العدواني.

الفرضيات:

الفرضية العامة:

- للتخضير النفسي دور في خفض السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية.

الفرضيات الجزئية:

- للتخضير النفسي تأثير فعال على نفسية الرياضي.

- يعمل التحضير النفسي على تنمية السلوك الرياضي بجعلها سامية.

- لمهاتري الاسترخاء والتصور العقلي دور في الحد من السلوك العدواني.

منهج البحث: وقد استخدموا النهج الوصفي لان طبيعة دراستهم تحتم ذلك.

العينة: تمثلت البيئة في المدربين واللاعبين.

ادوات البحث: استخدموا الإستبيان كوسيلة لمجمع البيانات والمعلومات التي تخدم دراستهم.

أهم النتائج: وكانت أهم نتائج دراستهم هي أن:

- تدريب مهارة الإسترخاء يساعد الرياضي على إكتساب الراحة النفسية العصبية أثناء المنافسة، كما أن

تدريب مهاتري الإسترخاء والتصور العقلي ينعكس إيجابيا على التأثير على السلوكيات العدوانية للاعبين كرة قدم.

أهم التوصيات:

- نصح المدربين باستعمال الاسترخاء والتصور العقلي لما فيها دور في التقليل من السلوكيات العدوانية.

-

➤ الدراسة الثالثة:

من إعداد الطلبة: هارون حكيم، العمري عبد الرحمن.

مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان: "دور التحضير النفسي في التحرر من الخوف قبل المنافسة للعدائين".

و تمثلت اشكالية بحثهم: ما مدى إهتمام المدرب في اختصاص السباقات النصف طويلة بالتحضير النفسي لدى

فئة الاشبال وما تأثير ذلك في تحرر العداء من الخوف في مرحلة ما قبل المنافسة؟.

و هدفت دراستهم الى: معرفة أهمية والدور الذي يلعبه التحضير النفسي من أجل تحرير الرياضي المراهق من

الخوف قبل المنافسة.

الفرضيات

الفرضية العامة:

في السباقات النصف طويلة هناك نقص كبير في الإهتمام بالجانب النفسي عند الأثبال وهذا له تأثير سلبي على العداء خاصة في مرحلة ما قبل المنافسة.

الفرضيات الجزئية:

- عدم وجود أخضائين نفسائين بنوادي التدريب .جعل عدائنا يباشرون مرحلة ما قبل المنافسة بنوع من الخوف مما يؤثر سلبا على نتائجهم.

- ضيق وقلة الفترات التدريبية المخصصة للعدائين جعلت معظم المشرفين على هاته الفئة يهملون هذا الجانب من التحضير النفسي رغم وعيهم بأهميتها.

منهج البحث: إستخدموا النهج الوصفي لأن طبيعة دراستهم تحتم ذلك.

العينة: نوادي العاصمة، التي تشارك بدورها في سباقات النصف الطويلة بحيث كان عدد المواد 51 نادي بمشاركة 3500 عداء و 220 مدرب وهذا هو المجتمع الاصيل للبحث، وبتطبيق قاعدة السبر (10/1 - 10/10) تحصل على عينة البحث وهي 5 نوادي بمعدل 22 عداء و 8 مدربين.

أدوات البحث: إستخدموا الإستبيان كوسيلة لمجمع البيانات والمعلومات التي تخدم دراستهم.

أهم التوصيات:

- محاولة تطبيق الاعداد النفسي دون خبرة ودراية كافية تجعل مضارها تفوق فوائدها.
- لا تقوم بنقد الرياضي امام الآخرين حيا ذك غالبا ما يؤد الى ارتفاع مستوى قلقه و خوفه وقد يسبب ضهور أخطاء كثيرة في ادائه.

تحديد المصطلحات والمفاهيم:

التحضير النفسي:

هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحددة، موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.¹

الخوف:

الخوف عبارة عن حالة نفسية شعورية وجدانية يصاحبها إنفعال نفسي وبدني تنتاب الشخص عندما يسبب مؤثر خارجي في احساسه بالخطر وقد ينبعث هذا المؤثر من داخل الشخص.²

المنافسة:

هي جزء من أجزاء الأنشطة الرياضية، يحاول فيها كل مشارك الفوز.³

الناشئين:

هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (5-13) سنة، وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (8-10) سنوات، ومرحلة الطفولة المتأخرة (11-12) سنة تقريبا وبداية مرحلة المراهقة الأولى.⁴

السباحة:

السباحة هي إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الإنفعالات.⁵

¹ محمد حسن علاوي.. علم النفس الرياضي.. دار المعارف: مصر، 1985.. ص26.

² زكريا الشريني.. المشكلة النفسية عند الطفل.. دار الفكر العربي: القاهرة.. ص36.

³ اسامة كامل راتب.. دافع التفوق في النشاط الرياضي.. دار الفكر العربي: مصر، 1990.. ص68.

⁴ يحيى السيد إسماعيل الحاوي.. الموهبة الرياضية والإبداع الحركي.. المركز العربي للنشر: مصر، 2004.. ص21.

⁵ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد.. مبادئ وأسس السباحة.. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع: عمان، 2000.. ص11.

الجانب النظري

تمهيد:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة، ومن بين هذه العلوم علم النفس الرياضي، وهو علم يدرس شخصية الرياضي وتحليل وتبيان العوامل التي تؤثر في نفسيته وتحرك انفعالاته ومزاجه، فظهر الإعداد النفسي الذي بفضلته يتم إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية والتي يعاني منها الفرد المتعلقة بالشخصية والسلوك أثناء اللعب أو التدريب، وقبل المنافسة يجب على المدرب وضع برنامج يهدف إلى الإعداد النفسي الجيد للاعبين حتى يتمكن من تحقيق الأهداف المسطرة.

1-1 تعريف التحضير النفسي:

التحضير النفسي هو العمل على تنمية وتطوير الخصائص النفسية والقدرات الضرورية والهامة للرياضي في المنافسات الرياضية عامة.¹

2-1 دور وأهمية التحضير النفسي:

التحضير النفسي يزيد في عملية تكوين الإمكانات النفسية و التقليل من الاضطرابات الضرورية باستعمال الإجراءات ووسائل التحضير النفسي التي تساعد على تطوير القدرات التالية:

- طموح للتحسين الذاتي للنشاط.
- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية.
- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.
- اكتساب إمكانية الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز على النشاط.

التحضير النفسي أو البسيكولوجي يعني مستوى تطور القدرات النفسية المرجوة لدى الرياضي ويعني الخاصيات لشخصية الرياضي التي تشترط للإنهاء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب.²

3-1 التحضير النفسي عند الرياضي:

إن الإهتمام بالتحضير النفسي للرياضي قد ظهر منذ سنوات عن طريق الأبحاث والمقالات التي تناولت الموضوع، فالموجة هذه ظهرت خصوصا في دول أوروبا الشرقية من خلال دراسات حول ظواهر نفسية ترتبط بالمنافسات الرياضية، هذا الإهتمام قد تعمم في الدول الأخرى، وتجسد رسميا في روما سنة 1965 م، حيث أقيم أول مؤتمر دولي حول البسيكولوجية الرياضية، تطرق إلى عدة دراسات تخص شخصية الرياضي ودافعية إنفعالاته، في الوقت الحالي توجد عدة نظريات تعتمد على تجارب تمارس في الميدان حسب "قوربينوف": التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل والتي من خلالها ترجع إلى مجموعة وسائل ومناهج بصفة دقيقة والتي تهدف إلى جعل الرياضي في حالة تدعى التحضير النفسي".³

¹ عزت محمود كاشف.. الاعداد النفسية للرياضيين.. دار الفكر العربي.. ص16

² محمد حسن علاوي.. مرجع سابق.. 1985ص31.

³ العمري عبدالرحمان.. دور التحضير النفسي في التحرر من الخوف قبل المنافسة ..شهادة ليسانس .. جامعة الجزائر، 2006.. ص10

1-4 مفهوم التحضير الرياضي:

هو عملية الإستعمال العقلاني لمجموع العوامل والظروف التي تسمح بممارسة أثر موجه لتطوير الرياضيين وضمان المستوى اللازم لتحضيرهم بغية الحصول على أحسن النتائج الرياضية.¹

1-4-1 أنواع التحضير الرياضي:

لقد تناول الأخصائيون هذا الموضوع بالدراسة والتحليل ومع اختلافهم في وجهات النظر بشكل بسيط فإنهم يجمعون أن أنواع التحضير الرياضي تكمن في:

- التحضير النفسي.
- التحضير البدني.
- التحضير المهاري.

في الواقع نجد عن طريق الممارسة أن التحضير النفسي ما هو إلا عنصر من العمل النفسي الذي يتم أثناء التحضير النفسي، هذا العمل الذي يتضمن ثلاث أقسام هي:

- التشخيص البيكولوجي (البيكودياغنوستيك "PSYCHODIAGNOTIQUE").
- التحضير البيكولوجي.
- مراقبة حالة وسلوك الرياضيين في إطار شروط التدريب والمنافسة.

ودائما حسب "قورينوف" نجد أن التشخيص البيكولوجي كان دائما ينظر له وكأنه جزء من التحضير النفسي وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير لهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي سواء من الناحية التكوينية أو الإتقان وهذا التحضير يرتبط بالاتجاه الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

فالأفكار حول التحضير النفسي للرياضيين في السنوات الأخيرة لا ترتبط بالتحضير للمنافسات فقبل تحضير الرياضي للظروف المعقدة الخاصة بالمنافسات يجب تحضيره لسنوات طويلة والعدل النفسي يحتمل أيضا اتجاهات ملائمة مع التدريب واتجاهات الرياضي نحو نظامه.²

وهناك أنواع أخرى من التحضيرات كالتحضير الخططي والنظري وتأخذ التحضيرات النظرية والأخلاقية والنفسية والإدارية مجتمعة وعند العلماء و في الكثير من المراجع لها إسما واحدا وهو التحضير الذهني.³

¹ محمد حسن علاوي.. علم التدريب الرياضي.. الطبعة 9.. دار المعارف، 1984.. ص22-23

² E .Thill et G.Rioux .. «COMPÉTIONS SPORTIVE ET PSYCHOLOGIE».. Ed Chiron : Paris, 1982.. p149-151.

³ TROMAS(R).. PRÉPARATION PSYCHOLOGIE DU SPORTIF..2éme édit.. Edition Viget, 1994.. p11.

1-5 أنواع التحضير النفسي في الرياضة:

1-5-1 التحضير النفسي الطويل المدى:

يبدأ التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى بمجرد إنخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل الى (10 سنوات) أو أكثر وقد يستمر الى الإعتزال، ويعتبر هذا الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما:

➤ بناء و تطوير السمات الشخصية

➤ بناء و تطوير الدافعية¹

المبادئ العامة للإعداد النفسي طويل المدى:

بعض المبادئ والتوجيهات العامة يجب على المدرب مراعاتها أثناء الإعداد النفسي طويل المدى، والتي تطرق إليها الدكتور "محمد حسن علاوي" في كتابه "علم النفس التدريب الرياضي":

- أهمية المنافسة وإقناع الرياضي بها.
- اجتناب الرياضي مشاكل خارجية.
- تحديد الهدف المناسب المراد الوصول إليه.
- الحالة الفردية للرياضيين ومراعاتها من طرف المدرب أو المربي.
- استعمال المدرب للأساليب وضرورة إقناع الرياضي بصحته الجيدة وثقته بنفسه.
- عدم التأثير بالمؤثرات الخارجية أثناء التدريب أو المنافسة وتعويد (الرياضي) على التركيز لانجاز الواجبات.
- وجوب الثقة بالنفس للرياضي ومراعاة الحذر من المغالاة في ذلك وإلا انقلبت الثقة إلى غرور، مع مراعاة ضرورة تقدير الرياضي لمستوى المنافس على أسس موضوعية.
- تعود الرياضي على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها أثناء المنافسة.
- يجب على الرياضي التحضير الجيد باستمرار بغية الإرتقاء بمستواه إلى أبعد الحدود.²

¹ <http://www.startimes.com/f.aspx?t=21848937>

² علي حجوط، يوسف أو منصور.. أهمية التحضير النفسي لدى مصارعي نخبه الكاراتي-أكابر- قبل المنافسة.. مذكرة لنيل شهادة ليسانس جامعة الجزائر دالي إبراهيم، 2002.. ص44-45.

1-5-2 التحضير النفسي القصير المدى:

إن المقصود بالأعداد النفسية قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسياً قبل إشتراكه في المباراة وإيصاله إلى حالة من الإستعداد، تؤهله إلى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال المنافسة.

يبدأ التحضير النفسي القصير المدى بتأكد الرياضي من المشاركة في منافسة ما، هذا يعني معرفة التاريخ، المكان والمنافس، أما المهام التي تجب على المدرب في التحضير القصير المدى:

- يجب تكوين الرياضيين على شروط المحيط، الجمهور، الوقت... الخ.
- يجب إجراء منافسات تحضيرية مع رياضيين قريبي المستوى الذي سيجري معهم المنافسة الرسمية.
- يجب معرفة الغاية المرجوة ومشاعر الرياضيين بحيث أن كل ما يسمى مصلحة الرياضيين مرفوض وأن تحقيق الغاية أو الهدف هو الأساس الذي يصبوا إليه الرياضيين.
- يجب التقييم الواضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض لها الرياضي، كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس أثناء تحضيره، وأن كل ما يحيط بالرياضيين (مدرب، مسير، الطبيب) يجب أن يؤثر ذلك بالإيجاب على الرياضيين.¹

• طرق التحضير النفسي القصير المدى:

ينبغي على المربي الرياضي أن يتحدث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع إستخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد ولضمان العمل على جعل لاعبيه أو فريقه في أحسن حالات الإستعدادية للكفاح.

ويعدد بعض الخبراء النصائح التالية لإفادة منها في عملية الإعداد النفسي قصير المدى (التحضير النفسي المباشر) للمنافسات الرياضية الهامة:

➤ الإبعاد أو الشحن:

ينقسم الخبراء فيما بينهم بالنسبة للطريقة التي يمكن استخدامها في مجال التحضير النفسي المباشر للمنافسات الهامة، إذ يرى البعض منهم استخدام ما يسمى بطريقة "الإبعاد" بينما يفضل البعض الآخر إستخدام ما يسمى بطريقة "الشحن".

¹ محمد حسن علاوي.. مرجع سابق، 1985.. ص171.

أ- طريقة الإبعاد:

يقصد بالإبعاد استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير في المنافسة الرياضية ومن أهم طرق ووسائل الإبعاد المستخدمة ما يلي:

- مشاهدة بعض الأفلام أو المسرحيات المرحة.
- الإنشغال ببعض الأعمال أو الهوايات المحببة إلى النفس.
- سماع بعض المقطوعات الموسيقية والأغاني أو الإنشغال في القراءة.
- مناقشة بعض الموضوعات المختلفة البعيدة عن المجال الرياضي أو تجاذب بعض الأحاديث الفكاهية المرحة أو تبادل الذكريات.
- البقاء في مكان بعيدا عن مخالطة المتفرجين وغيرهم ممن قد يتسببون في إثارة أو شحن الرياضي.¹

ب- طريقة الشحن:

يرى البعض أنه يجب على الفرد الرياضي أن يعيش في جو المنافسة وأن يعمل على الاندماج الكلي في كل ما يحيط بالمباراة وكل ما يرتبط بها، ويستخدمون في ذلك شحن الفرد الرياضي بدوام توجيه إنتباهه لأهمية المنافسة والتكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها وتذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز والخسائر التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة، وغير ذلك من الأساليب المتعددة للشحن النفسي للرياضيين.

ومما يدخل تحت نطاق هذه الطريقة إختلاط الرياضيين بالمتفرجين ومشاهدتهم للمباريات التي تسبق مباشرة المباراة التي سيشاركون فيها وإشراكهم في تشجيع فريق معين من الرياضيين، ومما يذكر في هذا الصدد أنه في منافسات الملاكمة بدورة "روما الاولمبية" كان استخدام المدرب الإيطالي طريقة الشحن بأن سمح لأفراد فريقه بمشاهدة المباريات التي تسبق مباشرة المباريات التي سوف يشاركون فيها، كما سمح لهم بالإشتراك في التشجيع والحماس أثناء سير المباريات ومن المعروف أن الفريق الإيطالي للملاكمة فاز بكثير من المراكز المتقدمة في هذه الدورة.²

ومما تقدم يمكننا أن نستخلص أن لكل من عمليتي: "الإبعاد" و"الشحن" بعض المزايا والعيوب، لا نستطيع تفضيل طريقة منهما على الأخرى إذ يرجع ذلك إلى معرفة المربي الرياضي لطبيعة شخصية الفرد الرياضي وما يرتبط بذلك من الخبرات السابقة المكتسبة في مثل هذه المواقف.

¹ محمد حسن علاوي.. مرجع سابق، 1985.. ص268.

² العمري عبد الرحمان .. دور التحضير النفسي في التحرر من الخوف.. مرجع سابق.. ص16

ولكننا نضيف أن "الشحن" المغالي فيه، كذلك "الإبعاد" التام عن جو المنافسة قد يؤدي إلى نتائج عكسية إذ يجب تركيز إنتباه الفرد الرياضي على المنافسة القادمة مع مراعاة تجنب الإنشغال التام والتفكير الدائم ليلا ونهارا بالنسبة لتصور المنافسة وما قد يحدث من مواقف وأحداث.¹

➤ تنظيم التعود على مواقف المنافسات:

يجب على المربي الرياضي استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعود الفرد الرياضي على المواقف والظروف والأجواء المختلفة للمنافسات، خاصة ما يرتبط منها بالمنافسات الهامة حتى يمكن بذلك اكتساب الفرد الرياضي القدرة على التكيف لهذه المواقف المتعددة وتعتبر عملية إكتساب الفرد الرياضي التعود على الظروف والمواقف المماثلة لظروف ومواقف المنافسات التي سيشارك فيها من أهم العوامل التي تبعث في الفرد الثقة والطمأنينة والأمان وفي نفس الوقت تعمل على إخماد ما قد ينتاب الفرد من خوف أو قلق أو رهبة أو إجمام.

- ومن أهم النقاط التي ترتبط بعملية تنظيم التعود على مواقف المنافسة ما يلي:
- معرفة خصائص المنافسين وما يتميزون به من نواحي القوة والضعف ومحاولة التدريب مع بعض المنافسين الذين يتميزون بهذه الخصائص لإمكان تطبيق بعض النواحي المهارية والخطوية المعينة.
- التدريب تحت نطاق الظروف التي يتميز بها المنافسات من حيث الزمان (ليلا أو نهارا) وطول الفترة التي تستغرقها المنافسة بالإضافة إلى إشتراك في منافسات تجريبية مشابهة لهذه الظروف.
- ممارسة التدريب والمنافسات بإستخدام القوانين التي ستجرى بمقتضاها المنافسة، مثل العناية بإحتساب الأخطاء القانونية في كرة السلة أو كرة الطائرة، مثلا ، كما يدخل تحت نطاق ذلك أيضا ضرورة استخدام كل ما يرتبط بالنواحي القانونية للمنافسة، مثل استخدام الإشارات القانونية للبدأ، في السباحة أو الجري مثلا.
- إستخدام مختلف الأدوات والأجهزة المستخدمة في المنافسة كإرتداء نفس الملابس التي سيرتديها الفرد للمنافسة.
- التدريب في الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسة، أو في أماكن مماثلة لها.
- التعود على مختلف النواحي المناخية التي يحتمل أن تقام فيها المنافسات أثناء سقوط الأمطار أو في الأيام التي تتميز بشدة البرودة أو الحرارة أو قسوة الرياح....الخ.

➤ الاهتمام بعملية التهيئة (الإحماء):

تهدف عمليات التهيئة (الإحماء) التي يؤديها الفرد الرياضي قبل المنافسة المباشرة إلى العمل على إعداده وتهيئته من النواحي العضوية والنفسية والفنية لضمان اشتراكه في المنافسة في أحسن حالة ممكنة.

¹ محمد حسن علاوي.. مرجع سابق، 1985.. ص 269.

ومن أهم الواجبات التي تهدف إلى عملية التهيئة (الإحماء) قبل المنافسة مباشرة العمل على اكتساب عضلات الإرتخاء والمرونة اللازمة وإعداد مختلف أجهزة الجسم وتتهيئتها لعمل المقبل والمساعدة في تنظيم أداء المهارات والقدرات الحركية وتهيئة مختلف النواحي النفسية للفرد واكتساب الإستعداد النفسي للاشتراك في المنافسة.

وغالبا ما تنقسم عملية التهيئة (الإحماء) قبل المنافسة إلى جزئين:

- التهيئة العامة (الإحماء العام) قبل المنافسة.
- التهيئة الخاصة (الإحماء الخاص) قبل المنافسة.¹

➤ إستخدام التدليك الرياضي:

يمكن في بعض الأحيان إستخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد على التهدئة نظرا لإسهامه في العمل على إرتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية وما يرتبط بذلك كله من إرتفاع مستوى القدرة البدنية، كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد، إذ يكسبه الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر والإستثارة وينبغي مراعاة ضرورة قيام أخصائي بهذه العملية لضمان الإفادة الكاملة منها.

➤ التأثير لبعض العقاقير والأطعمة:

قد يستخدم المدرب (المربي) في بعض الأحيان بعض العقاقير أو الأطعمة أو المشروبات التي لا تشترط أن يكون لها تأثير طبي معين، ولكنها تكون بمثابة ناحية نفسية بدرجة كبيرة في المساعدة على تهدئة الفرد الرياضي واكتساب الإيحاء بالثقة بالنفس والقدرة الذاتية.

فكثير من الأفراد يعتقدون أنه ماذا تناولوا قطعة من الحلوى قبل اشتراكهم في المنافسة بزمان قليل فان ذلك يسهم في إمدادهم بالطاقة والقدرة على بذل أقصى جهد.

➤ عدم التغيير المفاجئ لعادات الفرد اليومية:

ينبغي على المدرب (المربي الرياضي) عدم إجبار الرياضي على تغيير عاداته اليومية بصورة فجائية إستعدادا للمنافسة حتى لا يؤدي ذلك إلى بعض النتائج السلبية، وعلى سبيل المثال ينبغي ذهاب الأفراد للنوم ليلة المنافسة في الموعد المحدد المعتاد لكل فرد وليس مبكرا عن شريطة أن يسمح مثل هذا الموعد للفرد بأخذ قسط وافر من الراحة ليلا، إذ أن ذهاب الأفراد إلى النوم مبكرا عن المعتاد قد يسهم في العمل على عدم قدراتهم على النوم، كما قد يرتبط ذلك بظهور الأرق، الأمر الذي يؤثر في مستوى قدراتهم أثناء المنافسة.

¹ محمد حسن علاوي.. مرجع سابق، 1994.. ص270-271.

بالإضافة إلى ذلك يحسن نهوض الفرد من نومه في الموعد المعتاد، أما في حالة المنافسات التي تبدأ في الصباح الباكر فيجب مراعاة الاستيقاظ قبل ذلك بوقت كاف من 2 إلى 3 ساعات، نظراً لأن جميع أجهزة وأعضاء جسم الفرد تكون في أتم حالات الراحة أثناء النوم ويلزمها المزيد من الوقت حتى تكون على أهبة الاستعداد لبذل أقصى الجهد.¹

➤ التعاون مع الطبيب الرياضي:

إن عملية الإعداد النفسي المباشر تتطلب ضرورة تعاون كل من المدرب الرياضي والطبيب الرياضي وينبغي للمدرب أن يترك أمر تشخيص وعلاج الحالات المرضية أو الظواهر غير العادية للطبيب، فعلى سبيل المثال لا ننصح المدرب بأن يعطي الرياضي بعض الأقراص المنومة أو بعض الأقراص المهدئة أو بعض المسكنات مثلاً، إلا بناء على إرشادات الطبيب.

➤ الاهتمام بتخطيط حمل التدريب:

يجب الإهتمام بحسن تخطيط حمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات الهامة حتى لا تظهر على الفرد أعراض الحمل الزائد وما يرتبط بها من آثار نفسية إذ أن الأفراد (الرياضيين) يكونون قد إكتسبوا حالة تدريبية عالية وحدث أي خطأ في تخطيط الحمل في هذه الفترة يصعب إصلاحه وعلاجه ويؤدي إلى هبوط مستوى الرياضي.

وفي حالة الإستثارة الشديدة التي قد يتميز بها الرياضي في خلال الأيام الأخيرة للمنافسة يمكن إستخدام التدريبات التي تساعد على التهدئة وتدرجات الراحة الايجابية.²

1-6 الإعداد النفسي القصير المدى من وجهة نظر علماء ألمانيا:

يرى بعض علماء النفس الرياضي في ألمانيا أن التحضير النفسي (الإعداد النفسي) القصير المدى للمنافسات الهامة يتركز في ثلاث مراحل هي: مرحلة التوقع ومرحلة المواجهة ومرحلة الاسترخاء، وهذه التقسيمات الثلاثة مستمدة من آراء عالم النفس الأمريكي "لازواس" في أبحاثه عن حالات الشدة حيث أنه يرى أن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من ذهن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهدداً له موقف شدة حتى بداية الموقف المنخفض للشدة وترتبط هذه الفترة ببعض التوترات المختلفة مثل القلق والخوف وعدم الطمأنينة والتوقع السلبي.

أما مرحلة المواجهة فيقصد بها الفترة التي يبدأ فيها حدث الشدة ويستمر يوم التغلب على الموقف المهدد للفرد.

¹ محمد حسن علاوي.. مرجع سابق، 1985.. ص 274

² محمد حسن علاوي.. مرجع سابق، 1985.. ص 275.

أما مرحلة الإسترخاء فيمكن تعريفها بأنها تلك الفترة الزمنية التي تبدأ فيها زوال طابع التهديد لموقف ما وعودة العمليات النفسية والفسولوجية إلى حالتها العادية.

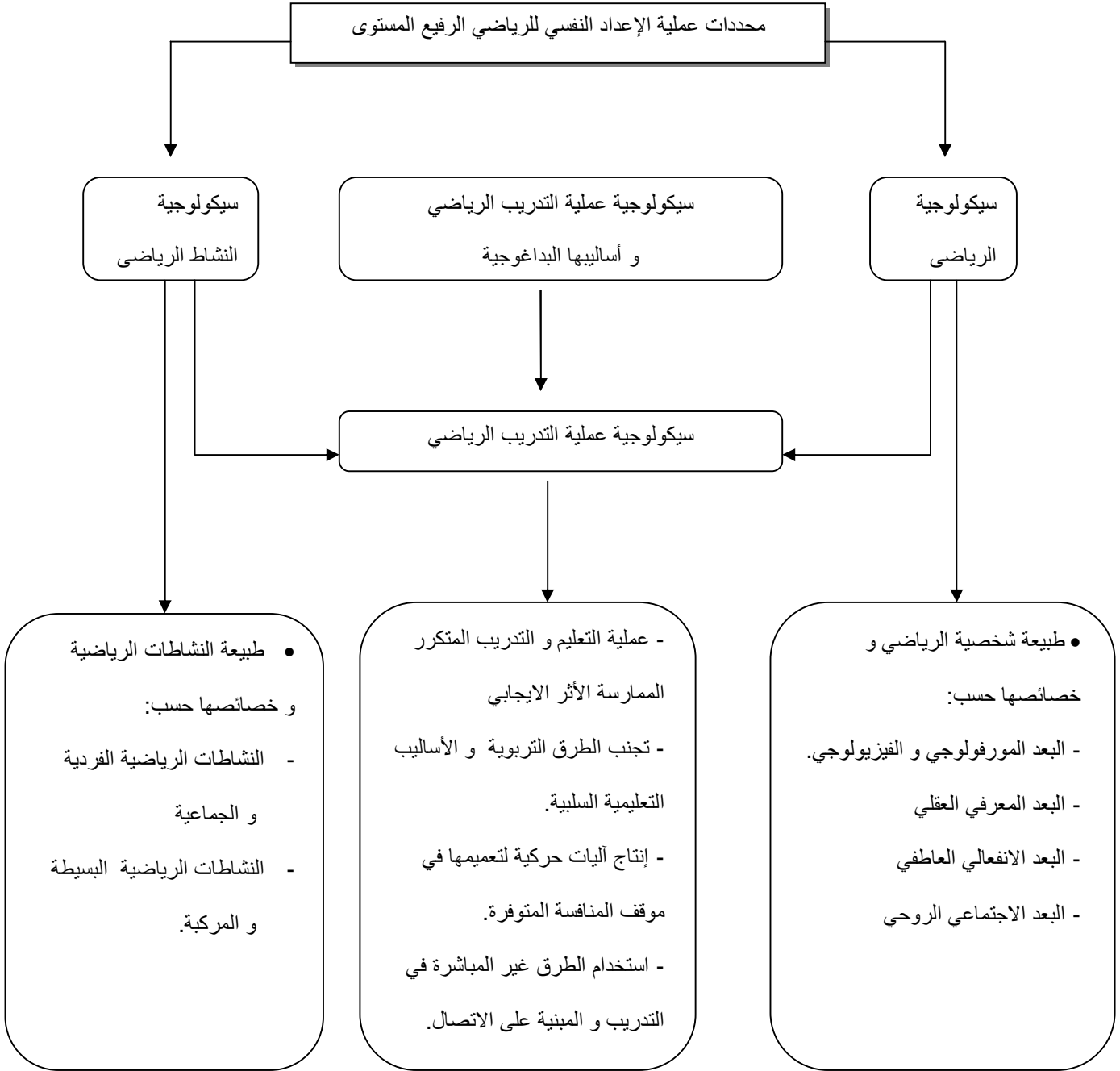
والمراحل الثلاثة لمسار الشدة لا يفضل في الواقع بعضها عن البعض بصورة جامدة بل هي عبارة عن مراحل إنسانية تتغير في غضون الزمن من شخص لأخر.

وقد قام علماء النفس الرياضي في ألمانيا الغربية بتطبيق السابق على موقف المنافسة الرياضية التي يكون فيها الرياضي فعلا في موقف المنافسة وتبدأ زمنيا بيومين أو ثلاثة قبل إشراك الرياضي في المنافسات الرياضية الهامة، أما مرحلة المواجهة في فترة إشراك الرياضي في المنافسة ومرحلة الاسترخاء في فترة ما بعد المنافسة.¹

¹ محمد حسن علاوي.. مرجع سابق، 1985.. ص160.

1-7 محددات عملية الإعدادية النفسي للرياضي رفيع المستوى:

الشكل رقم (01): محددات عملية الإعدادية النفسي للرياضي الرفيع المستوى.¹



¹ عزة محمود الكاشف.. الإعداد النفسي للرياضي.. دار الفكر العربي: مصر، 1991.. ص34.

1-8-1- الدورة البدنية و الذهنية و الإنفعالية أثناء التحضير النفسي قصير المدى :

ينظر إلى الإعداد النفسي قبل المنافسة كنوع من الإعداد النفسي قصير المدى، وهو عادة يبدأ قبل المنافسة بيومين ولا يتجاوز أسبوعاً وتمثل هذه الأيام القليلة التي تسبق المنافسة وخاصة من الناحية النفسية، لذلك ليس من المستغرب أن يطلق عليها بعض الأخصائيين في الإعداد النفسي للرياضيين " فترة الإعداد الحرجة " حيث أن التقصير في الإعداد النفسي خلال هذه الفترة ينعكس بدوره على النواحي الأخرى سواء كانت البدنية أو المهارية... الخ، إنه من الأهمية بإمكان أن تشهد هذه الفترة أفضل حالات الرياضي البدنية والذهنية والانفعالية.

1-8-1-1 التهيئة البدنية:

كما هو معروف أن الأداء الإنساني يطرأ عليه التغيير خلال فترات مختلفة من حياته، وخلال ساعات محددة من اليوم، بحيث يكون الأداء أفضل في فترة معينة أو ساعات محددة مقارنة بفترة أخرى، انه من الصعوبة بمكان أن يستطيع أي إنسان أن يكون مستعداً للأداء الجيد في كل دقيقة لكل يوم، ولكن التذبذب وعدم الاستقرار من خصائص الأداء الإنساني، وبناء على ذلك فان الدورة تعني الأوقات المعينة التي يحقق فيها الشخص ارتفاع الأداء وإنخفاض درجة الأداء فيها، وإذا كان الأمر كذلك بالنسبة للأداء الإنساني بشكل عام، فإن الأمر لا يختلف بالنسبة للأداء الرياضي، ومن يجب أن يعرف الرياضي خصائصه الدورة التي يشعر بها عندما يأتي موعد المنافسة يكون مستعد لتحقيق أفضل أداء، وتعتبر الدورة البدنية من أسهل الدورات التي يمكن التعرف عليها، والتي يمكن لأغلب الرياضيين والمدربين ملاحظتها.¹

1-8-2 التهيئة الذهنية:

تتبع التهيئة الذهنية إلى حد كبير نمط الدورة البدنية من حيث الحاجة إلى الراحة قبل المنافسة، بينما يلفت النظر أن أغلب المدربين يسمحون للرياضيين بالحصول على الوقت الكافي من الراحة البدنية في الأيام القليلة التي تسبق المنافسة فإن الأمر ليس كذلك فيما يتعلق بالراحة الذهنية، حيث يكتفون من الجرعات النظرية والخطية.

والواقع أن ذلك يمثل خطأ كبير من وجهة نظر دورة الحمل التي تسبق المنافسة وباعتبار أن العقل يحتاج إلى الراحة احتياج الجسم لذلك خلال فترة المنافسة وباعتبار أن عدم حصول الجسم على المقدار اللازم من الراحة الذهنية يعوق مقدرة الرياضي على تركيز الانتباه و يضعف من حالة اليقظة الذهنية، ومن ثم لا يصل إلى قمة حالته الذهنية يوم المنافسة.

¹ أسامة كامل راتب.. علم النفس الرياضة (المفاهيم و التطبيقات).. دار الفكر العربي: مصر، 1997.. ص 397-398

وربما كان الإقتراح الأفضل للتعامل لتعاون مع الدورة المعرفية تحديد الفترة بين إنتهاء التدريب البدني بداية المسابقة ذاتها سواء كان يوماً أو ثلاثة أيام ثم يخصص النصف الأول من فترة الراحة البدنية للجرعات النظرية والمرجعيات الخاصة بالنواحي الخطئية، بينما النصف الآخر يمثل فترة راحة ذهنية.

والخلاصة أن الرياضي يحتاج إلى التهيئة الذهنية حاجته إلى التهيئة البدنية خلال الأيام الحرجة التي تسبق المنافسة، ومن ثم يجب تجنب إرهاق الرياضي باكتساب مهارات جديدة أو خطط لم يسبق إتقائها، لأن ذلك يؤثر سلباً على مستوى كفاءته الذهنية يوم المنافسة.

1-8-3 التهيئة الإنفعالية:

تعني التهيئة الإنفعالية الطريقة التي يشعر بها الرياضي خلال فترة ما قبل وأثناء المنافسة، وهي الدورة الأكثر أهمية بين الدورات الثلاث في تحديد إستعداد الرياضي قبل المنافسة.

وكما هو الحال بالنسبة للدورتين السابقتين (البدنية والمعرفية) فإن الدورة الإنفعالية يجب أن تتميز بفترة الراحة الكاملة، ثم الوصول إلى القمة أثناء المنافسة وعادة فإن فترة الراحة الإنفعالية تزيد عن الفترة المخصصة لكل من الدورتين البدنية والمعرفية، وربما تبلغ هذه سبعة أيام ويتوقف ذلك على الفروق الفردية بين الرياضيين.¹

1-9-1 تطبيقات التحضير النفسي

1-9-1-1 التقليل من الإضطرابات النفسية:

• معنى الإضطراب النفسي

الإضطراب النفسي هو حالة انفعالية مميزة بإحساسات بدنية ونفسية مثل القلق والخوف، وذلك لانتظار أي خطر غامض والذي نحن أمامه عاجزين، وهذه الحالة متميزة بالتغيرات الفيزيولوجية مثل (الإحساس بالاختناق، العرق، زيادة في خفقان القلب...الخ).²

➤ التوتر:

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي أنه مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة لاستعداده وقدراته، إضافة إلى ذلك إدراك أهمية ذلك الموقف.³

¹ أسامة كامل راتب.. مرجع سابق، 1997.. ص399.

² TENENBAUM.. la relation psychologique et physiologique dans les perturbation psychique.. édition mulier, p13.

³ يحي كاظم النقيب.. علم النفس الرياضة.. معهد إعداد القادة.. اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضية.. ص282.

➤ القلق

حسب تعريف القاموس نجد أن القلق هو تضايق نفسي وبدني، وفي نفس الوقت يتصف الخوف بسبب الإحساس بعدم الأمن والخوف الشديد.¹

وحسب تعريف "عبد الرحمان العويسي": هو ألم داخلي بسبب الشعور بالتوتر ويمثل قوة دافعية، قد تكون بناءة ومدمرة، ويتوقف ذلك على درجة توقع الفرد لوقوع الشر على مدى حجم التهديد.²

ويرى العالم "بازين" "BAZIN" أن القلق هو عدم الطمأنينة، ويكون مصدره في غالب الأحيان الشك وترقب الخطر.³

ويعرفه "سعيد جلال" أنه حالة مؤلمة من العصبية والتوتر والشعور بالرهبة ويكون مصحوبا بإحساسات جسمانية مختلفة وإستجابات مثل سرعة الإرتعاش.⁴

1-9-2 رفع الدافعية:

الدافع هو حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتؤثر عليه ، أو بمعنى آخر هو حالة تفاعل من نوع خاص توجه سلوك الفرد.⁵

بعد جمع "لو" "lowe" سنة 1970 لأراء مدارس السيكولوجية المختلفة عن مفهوم الدافعية توصل إلى التعريف التالي: "مصطلح الدافعية نسيج مركب من الدافع القوي للحركة المتعددة الأنواع، وهي التي تنشأ في عملية داخلية وتشتترط سلوك الإنسان "سلوك إنجازي وإجتماعي".⁶

¹ Raymond.. thomas.. la préparation psychotique du sport.. édition vigot : paris, 1991.. p 25.

² عبد الرحمان العويسي.. أمراض العصر.. دار المعارف الجامعية: الإسكندرية، 1998.. ص72.

³ Rttp// :www.larousse.com

⁴ سعد جلال علاوي.. الأمراض والانحرافات السلوكية.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1985.. ص153.

⁵ أسامة كامل راتب.. دوافع التفوق في النشاط الرياضي.. دار الفكر العربي، 1992.. ص16.

⁶ محمد حسن أبو عبيد.. المنهج في علم النفس الرياضي.. دار المعارف: مصر، 1997.. ص193.

3-9-1 التعلم و التحكم الحركي:

التعليم الحركي هو التغيير في الأداء والسلوك الحركي كنتيجة للتدريب أو الممارسة وليس نتيجة للنضج، أو التعب أو التأثر ببعض العقاقير المنشطة، إلا أن هناك العديد من علماء النفس الرياضي لا يفتتعون بمثل هذه المعارف التي تشتق أساسا في علم النفس العام أو علم النفس التعليمي، ويقدمون بعض التعاريف الأخرى التي توضح مفهوم التعلم الحركي في الرياضة.¹

¹ يحيى كاضم النقيب.. مرجع سابق.. 284

الخلاصة:

مما سبق ذكره يتضح لنا مدى أهمية التحضير النفسي والدور الفعال الذي يركز عليه في التحضير عند الرياضي، فالتحضير النفسي الجيد يؤدي بالرياضي الى الأداء والالتقان المهاري كما يؤدي الى تحرر الرياضي من الإضطرابات النفسية أثناء التدريب وقبل المنافسة بواسطة عمليتي التحضير النفسي طويل المدى وقصير المدى.

وقد تطرقنا في فصلنا هذا الى تطبيقات التحضير النفسي ووجدنا ان له دور كبير جعل نفسية الرياضي افضل قبل المنافسة وتقلل من سمة الخوف والتوتر لديه، ويجعلها إنفعالات إيجابية تؤدي الى تحقيق نتائج إيجابية.

تمهيد:

يعتبر الخوف أكثر الأغراض شيوعاً لدى البشر خاصة في عصرنا الحالي وذلك أن الخوف بالإضافة إلى إنتشاره كمرض مستقل يصاحب غيره من الأمراض النفسية والجسدية.¹

ويواجه الرياضي أنواعاً عديدة من المخاوف مثله في ذلك مثل أي شخص ولكن يتوقع أن تزيد درجة مخاوف الرياضي نظراً لموافق الشدة والتوتر التي تميز المنافسة الرياضية، فضلاً عن طبيعة بعض الأنشطة التي تتسم بالمخاطرة وزيادة احتمال حدوث الإصابة.²

¹ عبد الرحمان العيساوي.. العصبية النفسية والذهنية العقلية.. كلية الآداب.. جامعة الإسكندرية.. دار الفكر العربي.. ص21.

² زكريا الشريني.. المشكلة النفسية عند الطفل.. مرجع سابق.. ص36.

1-2-1 - مفهوم الخوف:

إنّ الخوف عبارة عن حالة نفسية شعورية، وجدانية يصاحبها انفعال نفسي وبدني تتتاب الشخص عندما يتسبب مؤثر خارجي في إحساسه بالخطر وقد ينبعث هذا المؤثر من داخل الشخص وبعد انفعال الخوف واحد من أحد ميكانزمات الحافظ على الذات وبقائها، و كلما كانت درجة الخوف في حدود المعقول غير المتطرفة كان الإنسان سويًا في هذا الإنفعال، ويمكنه التحكم فيه وكلما كانت درجة الخوف كبيرة عن السيطرة، كما أن الفرد يعاني من اضطراب نفسي يكون من مؤثراته إصدار سلوك شاذ يهدف إلى البعد عن مصدر الخوف فعندما يبدي خوفًا مرتبطًا بموضوعات أو مواقف لا تنطوي على تهديد حقيق أو خطر واقعي فإنه بذلك يعاني من خوف مرضي أو فوبيا.¹

1-2-1-1 - تعريف الفوبيا:

الفوبيا نوع من أنواع الخوف الشاذ، أي خوف ليس له معنى، أي الخوف من أمور ليس من شأنها أن تثير الخوف وليس فيها خطر حقيقي، كل منا لديه بعض المخاوف الغريبة التي يمكن الإشارة إليها على أنها فوبيا طبيعية أو عادية، مخاوف صغيرة عديمة المعنى.²

1-2-2 - الخوف عند واطسن "WATSON"

في رأيه أن المخاوف تكون فطرية عند الطفل كخوفه من الأصوات العالية فمن خلال هذا التعريف نجد أن واطسن يرجع الخوف إلى الفطرة فهو يرى أن المخاوف الأخرى مشتقة من المخاوف الفطرية.³

1-2-2 - أنواع الخوف:

يوجد نوعان من المخاوف: مخاوف عادية موضوعية ومخاوف ذاتية مرضية.

1-2-2-1 - مخاوف عادية موضوعية:

وهي مخاوف لا تلفت النظر بل أحيانًا في وقاية الفرد وحمايته كما أنها تدفع الأذى عنه وتجنبه الكثير من المخاطر والمخاوف الموضوعية أكثر شيوعًا عند الأطفال والمراهقين مثل الخوف من الأمراض والعدوى الخوف من

¹ عبد الرحمان العيساوي.. مرجع سابق.. ص22.

² خليل ميخائيل معرض.. سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة.. كلية الآداب.. جامعة الإسكندرية.. دار الفكر العربي.. ص24.

³ عبد الرحمان العيساوي.. نفس المرجع.. ص48.

الفشل الدراسي.... وهو انفعال تلقائي لا يسبب إعياء ولا إرهاق ولا يحدث انطواء حول الذات بل ينشئ حذرا واحتياطا يدفع الفرد إلى إتخاذ الأسباب وإعداد نفسه لمقاومة العوائق للقضاء على متوقعات الخوف وهذا النوع كائن في كل نفس عادية.

2-2-2- مخاوف ذاتية مرضية:

هي مخاوف غامضة وغير منطقية لا يعرف لها سبب واضح لأنها أصبحت في دائرة اللاشعور فلا تستطيع التخلص منها إلا بطرق العلاج المعروفة، فالمخاوف المرضية تكون نتيجة خيارات مؤكدة أو أحداث مفرغة أسبابها موضوعات خارجية، وقد يكون الخوف داخلي عميق يسقطه الفرد على الأشياء فهو ينشأ من إحساس شديد بالضعف والوهن من ناحية أولية ومن إستخدام أمر مخيف، وإعطاء أكثر مما يستحق من ناحية ثانية واستعداد النتيجة المرجوة.¹

2-3- الخوف عند الرياضي:

قد يكون من المناسب التمييز بين القلق وغيره من الصور الإنفعالية من نوع المخاوف، فمن الوجهة العامة يدل القلق على ميل للإستجابة بالخوف لأي موقف حاضر أو متوقع يدركه الشخص على أنه يتضمن تهديدا محتملا لاعتبارات الذات.

ويختلف القلق عن الخوف العادي في أن التهديد في القلق يكون معنويا موجهها نحو اعتبارات الذات وليس ماديا نحو التكوين الجسمي (المادي)، كما انه قد يكون حاضرا أو متوقعا، الرياضي يشعر بالخوف من الإصابة البدنية و لكنه يقلق حين يتوقع أو يحدث له بالفعل فقدان إعتبار الذات نتيجة الهزيمة في المنافسة.²

2-4- أنواع الخوف عند الرياضي من المنافسة:

2-4-1- الخوف البدني: (PHYSICAL FEAR)

وخاصة الخوف من الإصابة التي تحدث خلال المنافسة سواء للرياضي نفسه، أو للمنافسين الآخرين من أكثر المخاوف شيوعا، ويحدث بالنسبة للأنشطة التي تتميز بزيادة درجة الإحتكار الجسماني، مثل الأنشطة القتالية كالمصارعة والملاكمة.... الخ.

¹ محمد التومي.. العقيدة النفسية وموقف الإسلام منها نحو سيكولوجية إسلامية.. شركة شهاب الجزائر.. ص04.

² العمري عبد الرحمان.. دور التحضير النفسي في التحرر من الخوف.. مرجع سابق.. ص33-34

وكما هو معروف كما يرى "بريان كراتي" "BREANT CRATTY" عام 1977 م أن الأنشطة الرياضية تختلف من حيث درجة احتمال الإصابة، ومن ثم فمن المتوقع انه كلما زاد احتمال حدوث الإصابة لنشاط رياضي كلما زاد احتمال حدوث المخاوف له.¹

2-4-2- الخوف من إيذاء المنافس:

هناك نوع من المخاوف يلاحظ أنه شائع لدى الرياضيين وخاصة الناشئين، حيث يلاحظ أن بعض الناشئين يتمتعون بقوة كبيرة أو أن أعمارهم تزيد عن أقرانهم، فيشعرون بالخوف من إيذاء المنافس أو إلحاق الضرر به وذلك قد ينعكس في اللاشعور لديهم فيقيد من إنطلاق طاقاتهم، ويضعف من مقدرتهم على تحقيق أفضل أداء.²

2-4-3- الخوف من الخصم:

يعتبر خوف الرياضي المنفعل من ملاقاته الخصم متلازما مع القلق النفسي والإحساس بضعف مستوى الإنجاز، إلا أنه في الواقع يحاول كثير من هؤلاء الرياضيين تعويض الإحساس بالضعف، وهذا ما ينتج عنه من شعور بالخوف بتغيرات شيوعا يظهر أثناء الحديث عن الخصم مع الرياضيين الزملاء أو مع المدرب، في الغالب يضيف هذا النوع من الرياضيين على خصومه صفات أكبر أو أقل من حجمه الطبيعي، في مثل هذه الظروف قد يزداد الإحساس بالخوف أو يؤدي إلى الإستهانة بمكانة الخصم و كلاهما له أثر السيئ على تقييم الخصم وبالتالي إلى عدم مواجهته بما يتناسب مع قدراته الحقيقية ، وفي مثل هذه الظروف غالبا ما يشعر الخصم بالحالة التي يعيشها الرياضي المنفعل مما يؤدي إلى توليد قدرة إنجاز لديه.

2-4-4- الخوف من المنافسة:

يتصور الكثير من الرياضيين المنفعلين أن الهزيمة واضحة بحيث لا يمكن تفاديها، بل وقد يتعدى الخيال إلى تصور كيفية حدوث الهزيمة، فقد يتصورها العدا في صورة عثرة أثناء الجري، فيتخيل نفسه وقد سقط في مضمار الجري.

¹ محمد حسن أبو عبيه.. علم النفس الرياضي.. دار المعارف: مصر.. ص196.

² أسامة كامل راتب.. مرجع السابق، 1990.. ص122.

ومن العلامات الواضحة لدى الكثير من الرياضيين في إنفعال الخوف من المنافسة ما يطرأ على الجسم من تغيرات فيزيولوجية.¹

2-4-5 - الخوف من الفشل:

• خوف سلبي:

تشير نتائج البحوث أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضي يشعر بالعصبية والقلق.

والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة أو ضعف الأداء أثناء المنافسة....الخ.

• الخوف الإيجابي:

لقد توصل علماء النفس الذين بحثوا دافع الإنجاز إلى وجود دافعين أساسيين للنجاح هما دافع الخوف من الفشل FEAR OF FAILURE، ودافع الرغبة في النجاح DESIRFOR SUCCESS والأشخاص الذين يسعون للتفوق خوفاً من الفشل يبذلون الجهد، يؤدونه على نحو جيد.²

إن التفكير في الفشل يمثل بغيضا بالنسبة للرياضيين فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل وما يصاحبه من اضطرابات وقلق وإكتئاب ونقد ذاتهم.³

2-5-5 - بعض أساليب تغلب الرياضي على مخاوفه قبل المنافسة:

هناك بعض الأساليب من المفيد أن نشير إليها وخاصة في حالة القلق والخوف قبل المنافسة وهي على النحو التالي:

2-5-1 - التصور العقلي للمهارات الحركية:

يعتمد هذا الأسلوب على قيام الرياضي بتخيل أداء المهارات التي سوف يؤديها في المنافسة وخاصة المهارات التي من المحتمل أن يستخدمها في بداية المنافسة.

¹ محمد حسن أبو عبيد.. علم النفس الرياضي .. مرجع سابق.. ص 216 - 217.

² أسامة كامل راتب.. مرجع سابق، 1997.. ص 189-190.

³ أسامة كامل راتب.. مرجع سابق، 1990.. ص 124.

2-5-2- التخيل الذاتي الإيجابي:

يتضمن هذا الأسلوب أن يقوم الرياضي بتخيل خبرات الأداء الإيجابية، فيستدعي في مخيلته أفضل مستوى أداء حققه ويحاول أن يكون ملاحظاً جيداً ومدققاً بارعاً لهذا الأداء الجيد المتميز مع التركيز على الظروف المحيطة بالأداء، والأنشطة التي يقوم بها والأهم المشاعر التي يحس بها قبل وأثناء وبعد الأداء، وما هي العوامل الداخلية والخارجية التي تجعله قادراً على الأداء الجيد، ولا شك أنه كلما استطاع الرياضي أن يحقق استدعاء التصور لأفضل أداء سبق إنجازه، والظروف المحيطة به، كلما ساهم في إنقاص القلق والخوف والتأثير الإيجابي على مستوى الأداء.

2-5-3- تخيل تحقيق الأهداف النهائية للأداء:

يحاول الرياضي في هذا الأسلوب أن يتخيل الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها يوم المنافسة فكل هدف أو سلوك معين قرر الرياضي أن يحققه يحمل بين طياته تدعيماً إيجابياً للأداء، ويمكن ترجمة هذه الأهداف أو المعاني أو السلوك المراد إنجازها إلى نوع من التصور، أو التخيل الإيجابي، لسير أحداث المنافسة، محاولاً إستحضار أو إستدعاء الأداء المتوقع كاملاً، فيحاول أن يشعر وأن يرى، وأن يسمع كل شيء سوف يحدث مع هذا الأداء كما يجب ويرغب عليه، فيمكن أن يتحمل وجود الأشخاص الذين يرغب في وجودهم لمشاهدة المنافسة ويتخيل صياح المتفرجين والمشجعين على النحو الذي يفضله كما يمكن أن يذهب الرياضي إلى أبعد من ذلك بأن يتصور النتائج التي تنتظره بعد تحقيق الفوز.¹

2-6- توجيه انفعال الخوف للرياضي من طرف المدرب:

من المفيد حقاً أن يلم المدرب بأسلوب التحكم في القلق والخوف، ونظراً لأن ظروف الأداء الرياضي خاصة المنافسة الرياضية ممثل نوعاً من المواقف الضاغطة، التي تؤثر على زيادة القلق أو الخوف لدى اللاعب فإننا نناقش هنا بعض الإسترشادات العامة التي يمكن أن يؤديها المدرب مباشرة، بينما البعض الآخر يعتبر بمثابة عوامل مساعدة تساعد المدرب في تشخيص حالة اللاعب ومدى الحاجة إلى تدخل الأخصائي النفسي وفيما يلي مناقشة بعض هذه الإسترشادات العامة:

- عندما يلاحظ المدرب أن هناك رياضياً أو أكثر يتميز بالقلق الزائد أو الخوف الشديد، فإنه يحاول أن يتعرف على مصدر هذا القلق أو ذلك الخوف، وقد يتطلب ذلك مناقشة بين المدرب والرياضي (اللاعب)، وأن يجمع

¹ العمري عبد الرحمان.. دور التحضير النفسي في التحرر من الخوف.. مرجع سابق.. ص37

المدرّب معلومات كافية من شخصية الرياضي سواء من الرياضي نفسه، أو من والديه أو من المسؤولين على رعايته و خاصة بالنسبة للرياضيين الناشئين.

- يفضل أن يستخدم المدرّب التدعيم اللفظي لتدعيم الثقة لدى اللاعب، وتنمية مفهوم الذات أثناء مراحل الممارسة والمنافسة، مع الأخذ بعين الاعتبار أهمية بناء الثقة للتغلب على انفعال الخوف لدى اللاعب.

- يجب أن يتحلّى المدرّب بشخصية متزنة، ويتحكم في انفعالاته وإلا يظهر الخوف، حيث إذا انتقل الخوف من المدرّب إلى الرياضي، فسيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الرياضي التحلي بالثقة والشجاعة والإقدام وعدم الخوف.

- يقترح أن يعقد المدرّب بعض جلسات التوعية مع الرياضيين (اللاعبين)، يوضح خلالها الفهم الصحيح لبعض مظاهر الإستثارة الإنفعالية التي يتعرض لها اللاعب وأنه على سبيل المثال ليس من الضروري أن تؤثر مظاهر الخوف التي يشعر بها الرياضي قبل المنافسة تأثيرا سلبيا على الأداء، وأن حالة الخوف يمكن أن تتخفف أثناء المسابقة.¹

7-2 - المنافسة:

1-7-2 - تعريف المنافسة:

يعرف "مورطون دوتش" "MORTON DEUTCH" بأنها وضعية جوائزها تكاملية موزعة بين المشاركين إن أهداف المشاركين مترابطة بشكل سلبي، حيث يؤدي تحقيق أهداف أحدهم إلى عدم تحقيق أهداف الآخر، كما يؤدي فوز فريق إلى خسارة الفريق الآخر.²

وهي أيضا فعالية رياضية تقابل عدة فرق أو منافسين.³

أما في قاموس "روبرت" للرياضة يعرفها على أنها نوع من البحث عن المساواة أو التفوق الذي يدفع إلى محاولة الفوز في مقابلة رياضية (سباق، مصارعة، أو مقابلة).

ويرى "الدرمان" أن المنافسة هي صراع بين أشخاص للوصول إلى الهدف المنشود أو نتيجة ما.⁴

ويضيف "بوي" أنه: في الرياضة المنافسة هي التي تُظهر الأفضل ومحتمل أنها تكونت وتطورت داخل الرياضة.⁵

¹ أسامة كامل راتب.. مرجع سابق، 1990.. ص 144-145

² R.S weinber.. D.Goold .. psychologie du sport de l'activité physique.. édition vigot, 1997.. p116.117

³ Georges petite.. le rapport de sport.. directionnaire de la langue de sport, 1990.. p47

⁴ Alderman.. manuel de la psychologie du sport.. édition VIGOT: paris, 1990.. p15

⁵ Emajlo pidie.. ENG-ARA.. larousse: paris, 1970.. p251

2-7-2- الحالات النفسية للرياضي قبل المنافسة:

يمر الفرد الرياضي قبيل إشراكه في المنافسة الرياضية ببعض الحالات والمظاهر النفسية التي تؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة بالغا، ومن بين هذه الحالات ما يلي:

➤ حالة حمى البداية.

➤ حالة عدم المبالاة بالبداية.

➤ حالة الاستعداد للكفاح.

وتتميز كل حالة من الحالات السابقة ببعض المظاهر والأعراض النفسية وتؤثر كل منها على مستوى الفرد الرياضي في غضون المنافسة.

أ- حالة حمى البداية:

تعمل حالة حمى البداية إلى زيادة عمليات الإثارة العصبية في مراكز متعددة من المخ وفي نفس الوقت هبوط ملحوظ في عمليات "الكف" التي تعمل على إبطال مفعول بعض التنبيهات أو الإثارات العصبية.

• الأعراض النفسية:

من بين الأعراض النفسية المميزة لحالة حمى البداية ما يلي:

- الاضطرابات والارتباك وعدم الاستقرار.
- ضعف التنكر، إذ يشعر الفرد بأنه قد نسي خيراته السابقة.
- الشعور بالخوف من المنافسة والإحساس بفقد الثقة في القدرات الذاتية للفرد.
- عدم ثبات الحالة الانفعالية للفرد وسرعة تغييرها من حالة لأخرى.
- تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز.

ب- حالة عدم المبالاة بالبداية :

تعمل عكس حالة حمى البداية، إذ تؤدي إلى زيادة عمليات "الكف" في المخ والهبوط الملحوظ في عمليات الإثارة العصبية.

• الأعراض النفسية:

من أهم الأعراض النفسية المميزة لحالة عدم المبالاة بالبداية ما يلي:

- عدم المبالاة وفقدان والنيل للاشتراك في المنافسة
- انخفاض في درجة الاستثارة والاضطراب لدرجة الخمول
- حالة انفعالية (مزاجية) سلبية مصحوبة بالضجر وعدم الرضى.
- انخفاض في مستوى الإدراك والانتباه والتفكير والتذكر.

ج- حالة الاستعداد للكفاح:

تتميز بالتوازن التام بين العمليات العصبية أي بين حالي "الإثارة العصبية" و"الكف العصبي".

• الأعراض النفسية:

من أهم الأعراض النفسية المميزة لها:

- استثارة بسيطة معتدلة لكي تسهم في القدرة على سرعة تعبئة الفرد لجميع قواه وطاقته.
- حالة انفعالية إيجابية (سارة) كالفرح للاشتراك في المباراة مثلا.
- تركيز الانتباه في المباراة وانتصار البدء بفرغ الصبر.
- تصور الفرد لما سيجري في من مواقف وتصور استجابات المنافسين.

إلا أن الفترة الزمنية لحالة ما قبل البداية تختلف لاعتبارات متعددة، إذ قد تمتد أحيانا إلى أسابيع، أو قد

تقتصر على بضعة أيام أو قد تشمل على تلك الساعات القليلة التي تسبق الاشتراك في المنافسة.¹

2-7-3- دور المدرب في الفريق الرياضي.

المدرب هو الشخص الأساسي في الفريق وهذا يكون أن نشاطه واسع ويضم العديد من الجوانب، كما يجب

على المدرب حل عدد هام من المشاكل المرتبطة بالصحة، التربية، النظافة والانضباط... الخ

على المدرب أن يملك مستوى معتبر من المعرفة في الميدان البيداغوجي، النفسي، الاجتماعي والطبي.²

¹ محمد حسن علاوي.. علم النفس الرياضي.. ط2.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1998 .. ص260-264.

² زكي محمد حسن.. المدرب الرياضي.. الناشر للمعارف: الإسكندرية، 1997.. ص225.

2-7-4- العلاقة بين المدرب والرياضي:

إن المدرب موجب مرارا أن يكون على علاقة مع الرياضيين بالأخص في التدريبات، التبرصات، المنافسات وحتى خلال أوقات الراحة، كل هذا يعطي لنشاطه مهام كثيرة وتسمح بتوسيع حقل التأثير البيداغوجي والتربوي الذي يساعد على إيجاد علاقة حسنة مع رياضيه، إن علاقة المدرب مع الرياضي خلال المنافسة وخلال التدريبات تختلف، المدربون غالبا ما ينسون أن خلال المنافسات الرياضيين يتأثرون بأدنى التأثيرات الخارجية، خلال المنافسة سلوك المدرب يؤثر وبدرجة كبيرة على الرياضي إيجابا أو سلبا، في الحقيقة خلال المنافسة الرياضي يكون أغلب الأحيان في اضطراب غير مألوف، ويتأثر لمعالجة هذا المشكل، يرى الرياضي أن الصفة الأولى لدى أي مدرب هي التحكم في أعصابه ويرى في المدرب شخصية قادرة على اتخاذ قرارات سريعة وحاسمة عند القلق، وعدم فقدان التحكم في النفس خلال المنافسة.¹

2-8- الناشئين:

2-8-1- التعريف بفئة الناشئين:

الناشئين هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين يتراوح أعمارهم ما بين (06-12) سنة، وتدرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (08-10) سنوات تقريبا، ومرحلة الطفولة المتأخرة (11-12) سنة تقريبا، مرحلة المراهقة الأولى بداية 17 سنة.

2-8-2- خصائص المرحلة العمرية (09-12) سنة.

قبل التطرق لمميزات وخصائص هذه المرحلة بصفة مدققة نتطرق لمميزات عامة تميز هذه المرحلة عن باقي المراحل، فحسب الدكتور حامد عبد سلام زهران تتميز هذه المرحلة بـ:

- بطء معدل النمو بالنسبة لسرعة في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة
- زيادة التمايز بشكل واضح.
- تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة، وتعلم المعايير الخلفية والقيم وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات.
- اعتبار هذه المرحلة أنسب المراحل لعملية التطبع الاجتماعي.²

¹ Enseignant.. Belkacem Lalaoui cours de psychologie du sport.. p2-4.

² حامد عبد السلام زهران.. علم النفس الطفولة والمراهقة.. عالم الكتب: القاهرة، 1995.. ص264.

➤ النمو الجسمي:

وتتميز هذه المرحلة بضعف في النمو بالنسبة للنمو والوزن، كما نلاحظ نمو العضلات الصغيرة يتم بسرعة كبيرة بالمقارنة بالعضلات الكبيرة، حيث يقول محمد حسن علاوي: "تنمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة".¹

كما يتميز النمو في هذه المرحلة بالبطء بالمقارنة بالمرحلة السابقة، ويؤدي نضج الجهاز العصبي للطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع، إلا أنه يلاحظ تزايد النمو العضلي، وتكون العظام أقوى من ذي قبل ويتتابع ظهور الأسنان الدائمة، كما يشهد الطول نسبة زيادة 5% في السنة، ويشهد الوزن زيادة 10 % في السنة وتزداد المهارات الجسمية وتعتبر أساسا ضروريا لعضوية الجماعة والنشاط الاجتماعي.²

➤ النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على التحكم في حركاته، حيث يقول محمد حسن علاوي: "ومن أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة الاستيعاب وتعليمه الحركات الجديدة والقدرة على الموائمة الحركية لمختلف الظروف".³

ويقول أيضا Jürgen weinker: "عند بداية هذه المرحلة نستطيع عمل ويعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى عالي جدا في الصعوبة".⁴

➤ النمو الحسي:

ويقول فؤاد البهي السعيد: "لهذا لزم علينا أن نرعى النمو الحسي للطفل في الإطار الذي ينمو فيه وإلا نعرض عليه إطار آخر غيره حتى لا نسلك به مسلكا وعوجا لا يتفق مع مقوماته ودعائمه الأساسية".⁵

¹ محمد حسن علاوي.. مرجع سابق، 1998.. ص134.

² حامد عبد السلام زهران.. نفس المرجع.. ص265.

³ محمد حسن علاوي.. نفس المرجع، 1998 ص 135.

⁴ Jürgen weinker.. la biologie du sport.. édition vigot, 1998.. p 56.

⁵ فؤاد البهي السيد.. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة.. دار الفكر العربي: القاهرة.. ص85.

➤ النمو العقلي:

كما يقول محمد حسن علاوي: "في هذه المرحلة يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الإنتباه والتركيز من حيث المدى المدة.¹

➤ النمو الإنفعالي:

يحاول الطفل في هذه المرحلة التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم الطفولة الهادئة، حيث يلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم الانفعالات، فمثلا إذا غضب الطفل فإنه لن يتعدى على مثير الغضب اعتداء ماديا بل يكون عداؤه لفظي أو في الشكل مقاطعة أو في شكل تمتمة أو تبدل لون الوجه كتعبير منه عن الغضب، ويتضح الميل للمرح ويفهم الطفل النكتة ويترب لها، كما تقل مخاوف الطفل ويستغرق في أحلام اليقظة، ويتجه ميول الطفل النكتة إلى التخصيص وتصبح أكثر موضوعية.²

➤ النمو الإجتماعي

تطرد عملية التنشئة الاجتماعية في هذه المرحلة فيعرف الطفل المزيد عن المعايير القيم الاتجاهات الديمقراطية، والضمير معاني الخطأ والصواب، ويهتم بالتقييم الأخلاقي للسلوك، ويزداد احتكاك الطفل بجماعات الكبار، وتظهر عند الطفل رغبة وميل كبير إلى الانضمام للجماعة والميل إلى تكوين جماعة قواعدها تكون عندهم لوحدهم، وهو في هذه المرحلة يكون خاضع إلى هذه القوانين، ولا يستمع إلا لتوجيهات الذين في هذا السن.³

ويضيف محمد حسن علاوي: "أنه يتسع مجال الميول والقدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة ويرتاحون عند اكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل ما".⁴

¹ محمد حسن علاوي.. مرجع سابق ، 1998.. ص138.

² حمد عبد السلام زهران.. علم النفس النمو الطفولة والمراهقة.. ط05.. عالم الكتب، 2001.. ص275.

³ حامد عبد السلام زهران.. علم النفس النمو الطفولة والمراهقة.. مرجع سابق.. ص276.

⁴ محمد حسن علاوي.. نفس المرجع، 1998، ص137.

2-8-3- مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة:

➤ المميزات الجسمية:

تعتبر هذه المرحلة من أحسن مراحل التعليم وهذا لعدة أسباب ترجعها عفاف عبد الكريم إلى "مجموعة الخصائص البيولوجية و النفسية والحركية التي يتميز بها الطفل في هذه المرحلة".¹

➤ المميزات الاجتماعية:

إن الخصائص الاجتماعية للموهوبين تختلف من مجتمع إلى آخر، فبالرغم من أن الرياضة تشارك في تطوير العلاقات الاجتماعية، حيث يقول كل من تيمان وهوزر: "الرياضة تشترك في تطوير علاقات اجتماعية لأطفال من (10-14) سنة أكثر عند البنين منه عند البنات".²

➤ المميزات العقلية:

تقول عفاف عبد الكريم: "في هذه المرحلة تبدأ كل القوى العقلية من التذكر والتفكير والانتباه في النضج".

ويرى سعيد حسني العزة بأن: "الأطفال الموهوبين يتمتعون بذكاء فوق المتوسط قد يكون 130 درجة أو 140 فأكثر، كما أنهم قادرين على فهم السبب و النتيجة وإدراك الارتباط والعلاقة بين الأشياء، ولديهم القدرة على الإدراك والفهم والاستعاب والتعمق في العلوم التجريدية ، ويتميزون بالتفكير الإبداعي والابتكار، وأنهم شديدي الملاحظة ولديهم قدرة عالية على التركيز وتعلم المهارات".³

¹ عفاف عبد الكريم.. طرق التدريس في التربية الرياضية.. منشأة المعارف: الإسكندرية، 1989.. ص45.

² R . Taeman et jp hauzeur .. entrainement du jeune footballeur.. pris édition amphora.s.a , 1987.. p45.

³ سعد حسني العزة.. مرجع سابق ص41.

➤ المميزات الإنفعالية والاجتماعية:

إن الأطفال موهوبين تتوفر لديهم السمات المفضلة على الأطفال العاديين، يقول فؤاد نصحي: " أن الأطفال الموهوبين يمتازون بحسن الطالعة والاستماع لاقتراحات الغير والتعاون، ولديهم قوة فائقة على نقد الذات، وهم أكثر أمانة وأقل تفاخر بالنفس".¹

➤ المميزات النفسية:

ويقول محمد زيدان بأن: "سلوك الناشئ في هذه المرحلة يصبح غير وقائي، يكون مبني على مجموعة من الميول والعواطف، والاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه، كما يتميز بحب الاستطلاع والحيطة والمثابرة والطموح الدائم، الجرأة الحماس والمثابرة في التعلم، الذي يشمل مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه".²

2-8-4- المرحلة العمرية (09 - 12) سنة والممارسة الرياضية:

إن الناشئ إبتداء من السن التاسعة تصبح حركاته أكثر اقتصادية، حيث أن الجهاز المركزي العصبي يمتلك مستوى عالي للتحليل. حيث يقول: قاسم المندلوي و آخرون: "إن الناشئ في هذه المرحلة أن الجهاز المركزي ممتازة للتعلم والإتقان، كما يمتاز بسرعة وقوة ورشاقة واستجابة عالية، والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة".³

ويمكن أن ندرّب الناشئ على تعلم المهارات الرياضية، حيث يقول بريكسي: " أن القدرات البدنية والنفسية لناشئ هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية، ولا بد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص".⁴

¹ فؤاد نصحي.. مرجع سابق.. ص185.

² محمد مصطفى زيدان.. النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية.. دار الشروق، 1980.. ص56.

³ قاسم المندلوي و آخرون.. دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية.. ص20.

⁴ BRIKCI.. croissance de l'enfant pratique sportive.. p31.

خلاصة:

إنّ الخوف هو إنفعال ودافع يتضمن حالة من حالات التوتر التي تدفع الخائف (الرياضي) من الموقف الذي أدى إلى إستثارة الخوف حتى يزول التوتر والإنفعال وقد يكون الخوف محفزاً مما يؤدي بالرياضي إلى السعي نحو النجاح، وتؤثر هذه المخاوف على سلوك الرياضي كما يمكنها أن تعمل على عكس ذلك وتكون دوافع قوية تؤثر في نشاط الرياضي، خاصة عند المراهق فهو يمر بمرحلة من أهم المراحل لأنها المرحلة التي يتم فيها النضج البيولوجي والفيسيولوجي والجسمي عموماً، كما يبلغ نسبة ذكائه أقصى درجة، كما تنمو القدرات العقلية والميول وتتحدد وتتباين لدى المراهق الرياضي

وفي هذه المرحلة (المراهقة) تكثر مخاوف العداة خاصة قبل المنافسة لما تمثل من أهمية بالغة بالنسبة إليه لتحقيق ما يصبو إليه من طموحات.

الفصل الثاني: الخوف عند الناشئين قبل المنافسة

تمهيد:

السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها، وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي.

وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي ووضع الجسم الأفقي على الماء و انتظام عملية التنفس، و الأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين، وحركة الرأس في توقيت منتظم، وتتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف إختلافاً كلياً عن اليابس الذي يعيش فيه.¹

كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس بالضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذين يظهران أحياناً في المنافسات، وإنما يمكن الشخص أن يطوعها وفقاً لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والإسترخاء وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح.

لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكاناً طبيعياً يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية و الحفاظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك.

وقد تطور الأداء الرياضي للسباحة منذ القدم إلى يومنا هذا حتى أصبح على مستوى يؤهل المتسابق تحقيق أفضل المستويات وذلك بدراسة أفضل وأنسب أوضاع الجسم بما يساير قوانين ميكانيكية الحركة التي توضح المقدرة الحركية للإنسان في أفضل صورها، لذا بدأت القواعد المنظمة لرياضة السباحة في التطور لتؤدي دوراً بارزاً للارتقاء إلى أفضل المستويات الرقمية و استغلال أقصى الإمكانيات لدى السباحين لممارسة رياضة السباحة.²

¹ وفيقة مصطفى سالم.. الرياضات المائية.. منشآت المعارف: الإسكندرية، 1997.. ص10-11.

² عصام أمين حلمي.. تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق.. الطبعة الثانية.. دار المعارف: الإسكندرية، 1992.. ص41.

3-1 تعريف السباحة:

السباحة هي إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي إعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الإنفعالات.¹

3-2 نبذة تاريخية عن السباحة:

لم تكن السباحة بالشكل المتعارف عليه اليوم، بل شهدت تطورات عدة و تغيرات جمة إلا أن وصلت إلى ما هي عليه و سنحاول سرد هذه التغيرات التالية:

في العصر الحديث:

بعد القرن السادس عشر ميلادي بداية التاريخ الحديث للسباحة إذ ظهر أول كتاب يعتن بالسباحة عام 1938 عنوانه "محادثة في السباحة" أعده "نيكولاس وينمان"، وفيه يبين كيف يتعلم الفرد السباحة عن طريق محادثة بين معلم و تلميذ وقد اتخذ المعلم الضفدعة مثالا لأداء حركات السباحة مما يشير إلى إنتشار سباحة الصدر وإهتمامهم بها دون غيرها فقد ذكر أنها تمارس كناحية من النواحي الدينية إذ يتخذ الجسم شكل الصليب في مرحلة من مراحل سباحة الصدر.

ثم ظهر كتاب آخر بعنوان "فن السباحة" للفرنسي "تيفينو" تكلم فيه بطريقة تشبه إلى حد كبير طريقة سباحة الصدر.

وفي عام 1796 تأسس أول نادي للسباحة في العالم في السويد واستخدمت الطرق الفردية لتعليم السباحة فيه فكان فرد يمارس تدريباته على حدة إلى أن اخترع الألمان بعض الأجهزة عام 1798 تساعد المدرب على تدريب السباحين إذ أن الطريقة الفردية مجهدة جدا ومحدودة الفائدة.²

وإزداد انتشار السباحة في القرن التاسع عشر والقرن العشرين بشكل خاص وظهرت مؤلفات كثيرة، ثم بدأت حركات سباحة الصدر بالتغير والتطور عندما استعمل بعض السباحين حركات الذراعين المتتابعة تحت سطح الماء والرجلين بطريقة سباحة الصدر عام 1940 أقيم أول سباق عام 1844 في حوض طوله 130 قدما اشترك فيها

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد.. مرجع سابق، 2000.. ص11

² قاسم حسن حسين، افتخار أحمد.. نفس المرجع، 2000.. ص17-18.

بعض هنود أمريكا الشمالية وبرز منهم السباح "فلاينج جل" الذي كان يسبح بطريقة تخلط بين السباحة الحرة والصدر.

وفي عام 1869 بدأت السباحة الحقيقية في إنجلترا إذ تأسس "إتحاد السباحة لبريطانيا" اشترك فيه 200 نادي وأقام في نفس العام مسابقة أول مسابقة لمسافة ميل في نهر التايمز بطريقة السباحة الصدر و الجانب.

وكان لعبور الكابتن "ماثيو ديب" المانش عام 1875 أثر في تطور السباحة ودفعها للأمام حيث أثبتت أن الإنسان اكتملت له وسيلة الحياة على سطح الماء مدة طويلة إذ قطع المسافة بـ 21 ساعة و45 دقيقة سباحة صدر، أما أول سباق أقيم في حوض سباحة ولمسافة مائة ياردة فكان عام 1887 في إنجلترا.

وعرفت أمريكا السباحة الحرة وسباقاتها عام 1883 وتأسس الإتحاد الأمريكي للسباحة عام 1888، أما أول نادي للسباحة فقد تأسس قبله بمدة.

وقد دخلت السباحة برامج الدورات الأولمبية الحديثة 1896 وبثلاث مسافات "100-500-1200" وبطريقة السباحة بذراعين طاحونة وبدون حركة رجلين.

وفي عام 1904 أقيمت الدورة الثالثة و قد أدخلت فيها لأول مرة سباحة الصدر بجانب السباح الحرة 44 ياردة وما يعادل "302.33"، وكانت تؤدي والذقن خارج الماء والذراعان فوق سطح الماء بدائرة كبيرة للخلف ثم تضم أسفل الصدر والرجلان تدفع للخارج في اتساع كبير ثم تضم، وفي حركتها الرجوعية كانا يضمنان على البطن بدرجة كبيرة وبذلك تحدث تموجات كبيرة في الجسم نتيجة اتساع حركة الرجلين والذراعين.¹

وفي عام 1908 تأسس الإتحاد الدولي للسباحة "F.I.N.A" في لندن و بدأ تنظيم المسابقات الدولية و الأولمبية بعد أن وضع قوانين دولية للسباحة و الغطس وكرة الماء ووفق القانون الجديد أصبحت مسافة سباق سباحة الصدر 200 متر بدلا من 440 ياردة ابتداء من دورة لندن الأولمبية في العام نفسه.

وكانت طريقة سباحة الظهر تؤدي كسباحة الصدر وكانت تسمى "بسباحة الصدر المعكوسة"، إلا أن الأداء تطور بعد أن استخدم سباح يدعى "هينر" حركة الذراعين المتبادلة في دورة استوكهولم الأولمبية 1912 مما أدى إلى إخراجها من السباق في الوقت الذي كان ينص القانون آنذاك على شرط واحد هو أداء الطريقة من وضع الطفو على الظهر فقط.

وفي هذه الدورة الأولمبية دخلت لأول مرة سباقات السباحة للنساء لمسافة 100 ياردة السباحة حرة فقط، فازت فيها السباحة الاسترالية "فاني دوراك" وبذلك أصبحت أول بطلة أولمبية في السباحة، ثم أقيمت دورة أنتويرن الأولمبية

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد.. مرجع سابق، 2000.. ص 18-20.

"ANTWERPEN" في هولندا عام 1920، تطور فيها أداء سباحة الصدر من حيث تقصير مدى حركات الذراعين والرجلين مما ساعد على رفع وضع الجسم.

أما بالنسبة لسباقات السباحة الأولمبية للنساء فقد اقتصر على سباق واحد لمسافة مائة ياردة بطريقة السباحة الحرة لغاية عام 1924 حيث أدخلت سباحة الصدر لمسافة 200 م ضمن سباقات لسباحة النساء في أولمبياد باريس.

وأراد السباح الأمريكي "جونى ويسملر" أن يبقى في خدمة رياضته المفضلة فنشر كتابا بعنوان "السباحة على الطريقة الأمريكية" شرح فيه النقاط الأساسية التي تساعد على أداء السباحة الحرة بسرعة وذلك عام 1930.

وكما تطورت طريقة السباحة الحرة تطورت الطرق الأخرى للسباحة، فقد تغير أداء سباحة الصدر حتى أصبح دفع الرجلين يركز على دفع للخارج أكثر من الدفع إلى الخلف مباشرة الذي كانت تتميز به الطريقة القديمة ثم جاء السباح الألماني "راديماخ" الذي كان يؤدي حركات الذراعين بطريقة أفضل وكانت رجلاه تدفع للجانبين بشكل كبير ثم تضم من الركبتين وبعده جمع السباح الألماني "بنتش" بيم مميزات كل الطرق السابقة وكون طريقة جديدة ما زالت تستخدم حتى الآن وتتميز باتساع الذراعين وسحبها أسفل البطن بطريقة معتدلة.¹

وظلت هذه الطريقة تمثل شكلا من طريقة سباحة الصدر إلى أن تغيرت فيها حركة الرجلين الضفعية إلى حركة الرجلين التموجية العمودية الدولفينية وأصبحت بهذا طريقة مستقلة ومختلفة تماما عن سباحة الصدر وسميت بسباحة الفراشة أو الدولفينية وذلك بالنسبة لحركات الذراعين أو الرجلين.

وبعد أن فصل الإتحاد الدولي للسباحة بين سباحة الصدر وسباحة الفراشة، تغير القانون الخاص بسباحة الصدر وأصبح السباحة تحت الماء مسموحا بها شرط أن يظهر جزء من رأس السباح على الأقل فوق سطح الماء، ويسمح بأداء حركة كاملة تحت الماء بعد البدء والدوران فقط، ويمنع حركة الذراعين فوق سطح الماء.

ووفقا للقانون فقد تغير أداء سباحة الصدر السابق، وظهرت معالم الطريقة الجديدة وهي تقصير سعة حركة الرجلين وزيادة سرعتهما، إلى جانب استمرار حركة الذراعين حتى تشكل الساعدان والكفان وضعا عموديا تقريبا باتجاه القاع، وانعدام فترة الانسياب تقريبا، كما أن عملية الشهيق تؤدي فوق سطح الماء عند بدء الحركة الرجوعية للذراعين.²

واستمر تطور سباحة الصدر، وأحدث السباح الأمريكي (باسترنسكي) تغييرات في أدائها بعد دورة روما الأولمبية عام 1960، وتتلخص طريقته في أن عملية السحب بالذراعين تؤدي بسرعة مما يؤدي ذلك إلى خروج القسم العلوي من الجسم خارج الماء، وتؤدي حركة الرجلين باتساع كبير وتضم بسرعة كبيرة.

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد.. مرجع سابق، 2000.. ص 20-21.

² قاسم حسن حسين، افتخار أحمد.. نفس المرجع، 2000.. ص 22-23.

بعد ذلك تميزت حركات الذراعين والرجلين بالسرعة والقوة وبمجال حركي صغير، ولم يعد هناك مدة انسياب واضحة لغرض الحصول على أكبر سرعة ممكنة خلال مسافة السباق، وأصبح الشهييق يتم فوق سطح الماء عند نهاية سحب الذراعين والذفير تحت سطح الماء.¹

3-3 فوائد السباحة:

اتفق كثيرون أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركاته و حتى تفكيره في أحيان كثيرة، لذا هو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يبتعد فيها عما يشغله ويحرك جسمه وعقله بعيدا عن مشاغله وهمومه في هذا العصر الذي خلق الكثير من الأمراض، فأمرض القلب والمفاصل والمتاعب النفسية هي نماذج من تراكمات هذا الزمن فحبذا لو استطعنا التغلب على هؤلاء الأعداء بالاتجاه إلى رياضة جميلة هادفة ومفيدة لها تأثيرات كبيرة على سلامة وصحة الإنسان و تنمية عضلاته وتناسق جسمه ومرونة مفاصله، فالسباحة تنظم عملية التنفس وتنشط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشارك عضلات الجسم كافة وخاصة عضلات العمود الفقري وكثيرا ما تزيل التشوهات في الجسم خصوصا انحناء الظهر وتقوس عظمة الساق "الكساح"، ومن هنا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادلها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي ويمكن إدراج فوائدها كالاتي:²

3-3-1 الفوائد الجسمية:

للسباحة دورها في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نموا متزنا فيه تناسق ورشاقة.

وللسباحة تأثير كبير على نمو العضلات ومرونة العمود الفقري بالإضافة إلى زيادة تحمل الفرد ورشاقة حركاته، فهي تعلم الفرد التحكم في عضلاته وأطرافه ونظرا لأنها تعمل بصورة منتظمة بشدة وإرتخاء مستمرين.

3-3-2 الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لاستعاب اكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين ثم إلى السعة الحيوية لانقباض وانبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم.

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد.. نفس المرجع، 2000.. ص 23.

² أسامة كامل راتب.. تعليم السباحة.. ط2.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1990.. ص37.

كما أن للسباحة تأثيرا كبيرا على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم.¹

3-3-3 الفوائد الترويحية والاجتماعية:

لرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الاجتماعية، فهي تعمل على إيجاد علاقات جيدة مع السباحين الآخرين وبقية أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل على إضعاف روح الألفة والتعاون بينهم كما يظهر ذلك عندما يحاول الفرد إنقاذ الآخرين أو يساعدهم في حالة الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جيدة فضلا عما تبثه السباحة من سرور ومرح يظهر واضحا على وجوه السباحين.

وتتجلى الفوائد الترويحية للسباحة عند ممارستها بغرض اللعب والترفيه والتسلية والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحبيب للنفس، فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة والحيوية والنشاط على ممارسيه.²

3-3-4 الفوائد الصحية:

تعمل رياضة السباحة على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة بممارسة السباحة لإزالة التوتر وكراحة ايجابية للاعبين بالإضافة إلى كونها تدفع الفرد إلى النظام والتعود على العادات الصحية الجيدة مثل الاستحمام قبل النزول إلى حوض السباحة والاعتناء بنظافة الأنف والعين والأذن وسائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق والشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد.

3-3-5 الفوائد النفسية والعقلية:

تعمل السباحة على اكتساب الفرد الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية وتنمي الشجاعة والإقدام وتبعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة.³

3-3-6 الفوائد العلاجية:

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عامة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحيانا في أحواض خاصة.

¹ قاسم حسن حسين، اقتحار أحمد.. مرجع سابق، 2000 .. ص24-25.

² وفيقة مصطفى سالم.. مرجع سابق، 1997.. ص12.

³ وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي.. دليل رياضة السباحة.. الجزء الأول.. دار الهدى للنشر و التوزيع، 1999.. ص15.

أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة.¹

3-4-4 العوامل المؤثرة في السباحة:

3-4-4-1 أسس و عوامل الأمن و السلامة:

يجب أن يراعى عند ممارسة رياضة السباحة توفير الوسائل التي تضمن عدم تعرض المتعلمين والممارسين للحوادث والمخاطر وكثير ما تحدث الإصابات أو حالات الغرق نتيجة الإهمال والتهور وعدم توفر العناية اللازمة لعوامل الأمن والسلامة وفيما يأتي بعض الاعتبارات المهمة التي يجب مراعاتها مما يضمن تجنب الحوادث والإصابات وحالات الغرق.²

3-4-4-2 الأسس الميكانيكية:

يكون مقدار قوة الطفو وفقاً لمبدأ اكتشاف قبل أكثر من 220 سنة من قبل العالم ارخميدس، مساوية لوزن الماء الذي يزيحه الجسم المغمور كلياً أو جزئياً وهذا يعني أنه إذا أزاح الجسم ماء وزنة أكبر من وزن الجسم نفسه فإن الجسم سيطفو كالفلين، و لجسم الإنسان غالباً أقصى مقدار لقوة الطفو، و يتحقق ذلك عندما يكون الجسم مغموراً كلياً يزيح أكبر حجم ممكن من الماء، حجم مساو لحجم ذلك الجسم المغمور نفسه.³

3-4-4-3 العوامل الفسيولوجية(الوظيفية):

تعد السباحة من الأنشطة ذات الاستجابات المعقدة فيما قورنت بالأنشطة الأخرى، لاختلاف بيئة الأداء و اتخاذ وضعا أفقياً مختلفاً عن بقية الألعاب، كما تشترك في السباحة مجموعات عضلية كبيرة تعمل بإيقاع عال لعمليات الشد والارتخاء و حسب المسافة المقطوعة، و هي كأى نشاط حركي ترتبط في واقعها بالأجهزة الحيوية التي تتكيف وفق متطلبات النشاط الممارس فهي بحق ذات اثر كبير على الجسم وأجهزة الإنسان الحيوية ومن التأثيرات الوظيفية للسباحة.⁴

3-4-4-4 الأسس و العوامل النفسية والتربوية:

تتحقق السباحة جراء دقة ونتائج التصرف، وتمكن الخصوصية بربط شخصية السباح وتنظيمها بشعوره، فبواسطة معايير التصرف في السباحة يظهر بأنها تحتاج إلى الوحدة النفسجسمية لكامل الشخصية، ويجد المرء في

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد.. مرجع سابق، 2000 .. ص26.

² قاسم حسن حسين، افتخار أحمد.. نفس المرجع، 2000 .. ص45.

³ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد.. نفس المرجع، 2000 .. ص51.

⁴ علوان رفيق.. علاقة الكفاءة المهنية والعلمية باداء مدرب السباحة في اعداد الناشئين.. رسالة ماجستير، الجزائر، جامعة دالي ابراهيم، 2008 .. ص26.

التدريب على السباحة صياغة جديدة تؤكد أن السباحة عنصر الحياة تتطلب مزاولتها من قبل جميع أفراد المجتمع لتقوية جسمه وفكره وعقله ووعيه واستعداده وقدراته.¹

إن نموذج التصرف في السباحة يتكون بواسطة النظرة إلى علم النفس الرياضي الذي يظهر من متطلبات الانجاز الرياضي في التدريب و المنافسات، فقابلية الرياضي إلى التوجيه الشعوري و سلوكه يتم عن طريق تعلم السباح تعدد جوانب التدريب وهدفه وشعوره.²

3-5 التحليل الفني لطرق السباحة:

3-5-1 سباحة الزحف:

يكون وضع الجسم مائلا إلى أسفل بدرجة تسمح للرجلين بأداء حركتها إلى أعلى وإلى أسفل داخل الماء، وتختلف درجة الميل بين السباحين، فإما أن يكون وضع الجسم عاليا على سطح الماء أو يكون غاطسا تحت سطح الماء، و يؤثر في ذلك وزن العظام وسرعة السباح، ويرجع اختلاف وضع الجسم في الماء إلى ثقل عظام السباح أو خفتها.³

❖ التنفس:

يفضل تعويد السباح للتنفس على الجهتين أثناء التدريب وهذا يساعد على توازن دوران الجسم على الجانبين، ولا يفضل أن يقطع السباح مسافة السباق باستخدام التنفس كل ثلاثة ضربات بالذراع حيث يؤدي ذلك إلى نقص الأوكسجين خاصة في بداية السباق، لذلك يفضل أن يكون التنفس كل ثلاث ضربات أثناء التدريب ولكن خلال السباق يكون منتظما.⁴

3-5-2 سباحة الصدر:

يكون الجسم أفقيا مائلا إلى أسفل، وكلما كان وضع الجسم أفقيا كلما قلت المقاومة، وتختلف درجة الميل في السباحة الصدر عنها في سباحة الزحف على البطن والظهر، فتكون اكبر وذلك حتى يتمكن السباح من أداء ضربات الرجلين بفعالية داخل الماء.⁵

كما تعتبر سباحة الصدر أبطأ طرق السباحة من حيث ترتيب السرعة، غير أنها تطورت خلال الفترة الأخيرة ، ويمكن تمييز أسلوبين لهذه الطريقة كما يلي:

¹ محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم.. المناهج الشاملة لمعلمي ومدربي السباحة. منشأة المعارف: الإسكندرية، 1997.. ص127.

² قاسم حسن حسين، افتخار أحمد.. مرجع سابق، 2000.. ص85-86.

³ وفيفة مصطفى سالم.. مرجع سابق، 1997.. ص263.

⁴ أبو العلا أحمد عبد الفتاح.. تدريب السباحة للمستويات العليا.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1994.. ص12.

⁵ وفيفة مصطفى سالم.. نفس المرجع، 1997.. ص273.

❖ سباحة الصدر السطحية:

يكون وضع المقعدة على مقربة من سطح الماء وتكون الكتفان تحت الماء خلال الشدة ويتم التنفس برفع وخفض الرأس بحث لا يتغير وضع الجذع والرجلين، وقد اختلفت هذه لطريقة حالياً.

❖ سباحة الصدر الدلفينية:

وتعتبر هذه الطريقة حالياً هي الطريقة الشائعة ويطلق أيضاً (الطريقة الطبيعية) نظراً لأنها تعتبر الطريقة التلقائية التي تسمح بها أي طفل مبتدئ بمجرد تعليمه السباحة، و تؤدي بخروج الوجه من الماء بواسطة رفع الكتفين لأعلى وللأمام عند ضم الذراعين للداخل أسفل الصدر ثم يؤدي الشهيد خلال الجزء الأخير لضم الذراعين للداخل وتعود الرأس للماء مع فرد الذراعين أماماً.¹

• التنفس:

يتم الشهيق أثناء الدفع بالذراعين بأخذ أكبر كمية هواء من الفم، بحيث تكون الذقن ملامسة لسطح الماء، ويتم الزفير أثناء مرحلة الشد بالذراعين، ويجب طرد الزفير ببطء وبقوة.

ويتم أخذ التنفس مرة كل ضربة للذراعين، ويستخدم بعض السباحين الأولمبيين التنفس كل ضربتين للذراعين، ولا شك أن أداء التنفس كل ضربتين أفضل ولكنه أصعب، و يحتاج إلى سباح مدرب جيداً وذو خبرة.²

3-5-3 سباحة الفراشة:

يتشابه وضع الجسم في سباحة الفراشة بوضع الجسم فس سباحة الزحف بشكل كبير، وفي سباحة الفراشة تكون هناك حركة من الجذع والحوض عند أداء ضربات الرجلين فهي تؤدي رأسية إلى أعلى و إلى أسفل و كذلك حركة الرأس فهي تتحرك إلى أعلى خارج الماء وإلى أسفل في الماء.³

• التنفس:

يجب أن تخرج الرأس من الماء بعد اكتمال الشد بالذراعين للداخل، ويتم التنفس خلال حركة دفع اليدين الماء لأعلى بداية حركة رجوع الذراعين في النصف الأول للحركة الرجوعية ويجب عودة الرأس للماء قبل لحظة الدخول باليدين.⁴

¹ أبو العلا أحمد عبد الفتاح.. مرجع سابق، 1994.. ص16.

² وفيقة مصطفى سالم.. مرجع سابق، 1997.. ص 274.

³ وفيقة مصطفى سالم.. نفس المرجع، 1997 ص 276.

⁴ أسامة كامل راتب، علي محمد زكي.. الأسس العلمية للسباحة للسباحة.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1998.. ص220.

ينصح دائماً بأن يتم التنفس بمعدل مرة كل دورتين بالذراعين لتقليل المقاومة الناتجة عن خروج الرأس للتنفس مع كل دورة بالذراعين، وقد يكون من السهل أن يتم التنفس كل دورتين لسباق 100 متر غير أنه في سباق 200 متر يصعب كتم التنفس كثيراً لزيادة حاجة العضلات إلى الأكسجين لذلك يمكن أداء تمرين ذراعين مع التنفس في كل مرة ثم مرة بدون تنفس أو ثلاث دورات بالذراعين مع التنفس ثم مرة بدون تنفس.¹

3-5-4 سباحة الظهر:

يكون وضع الجسم في سباحة الظهر أفقياً مائلاً بدرجة قليلة لأسفل، ويختلف وضع الجسم في سباحة الظهر عنه في سباحة الزحف، فيكون وضع الجسم أعمق حيث تكون المقعدة والرجلين داخل الماء، ويكون الرأس في الماء حتى الأذنين والوجه فقط خارج الماء.²

• التنفس:

يفصل تنظيم التنفس (الشهيق و الزفير) مع حركة إحدى الذراعين ويتم أخذ الشهيق مع بداية خروج إحدى الذراعين خارج الماء حتى دخول الذراع الماء وبداية مسك الكف للماء، ويتم الزفير مع بداية الحركة شد الماء حتى نهاية الدفع وبداية خروج الذراع خارج الماء، نتبع تنظيم الشهيق والزفير مع حركة الذراع الأيسر، يراعى أثناء التنفس أخذ الشهيق من الفم وإخراج الزفير من الفم والأنف معاً.³

3-6 أنواع رياضة السباحة:

تزرخر رياضة السباحة بعدة أنواع و كل حسب إهتمامات الإنسان و احتياجاته و هي كالآتي:

3-6-1 السباحة التعليمية " LEARNING SWIMMING "

تتضمن السباحة التعليمية إكتساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة بدئاً بالمهارات الأساسية وعلى ذلك فإن البرنامج التعليمي للسباحة هو أساس لا غنى للانتقال إلى مرحلة التدريب في السباحة والوصول إلى المستويات المتقدمة، كما أنه أساس لممارسة مجالات السباحة المختلفة.

3-6-2 السباحة التنافسية:

تتمارس هذه السباحة وفقاً لقوانين وقواعد محددة ومعروفة ينظمها الاتحاد الدولي للسباحة الدولية وتتفرع منها الاتحاديات في جميع أنحاء العالم، ومما هو جدير بالذكر أن أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة

¹ أبو العلا أحمد عبد الفتاح.. مرجع سابق، 1994.. ص23.

² وفيقة مصطفى سالم.. مرجع سابق، 1997.. ص269.

³ علي البيك، عصام حلمي.. اتجاهات حديثة في تعليم السباحة .. منشأة المعارف: الاسكندرية، 1995.. ص110.

اليومية، والتغذية، والنوم، النواحي الصحية.... إلخ وتمارس بالنسبة للجنسين أي رجال ونساء وكذا فيما يخص المدارس، الأصاغر، الأشبال، الأواسط والأكابر.

3-6-3 السباحة الترويحية:

وهي السباحة التي تتجدد فيها طاقة الإنسان، ويجد متعة في ممارستها، وتلعب الميول والأمزجة دورا كبيرا، وهذا النوع هو الذي يتوافر فيه الحرية، والطلاقة والرغبة وكما يقول في هذا الصدد "وليام مانجر" (أن الشخص المتمتع بالصحة الجيدة هو ذو الهوايات الترويحية).¹

3-6-4 - السباحة التوقيتية:

تعرف بالسباحة الإيقاعية بأنها نشاط مائي تمارسه الفتيات فقط دون الرجال، وتشمل على الطريق الفنية المائية، أو الحركات التي تنظم وتخطط الأداء الجماعي مع المصاحبة الموسيقية المختارة.

3-6-5 - السباحة لذوي الحاجات الخاصة:

منذ زمن بعيد تستعمل رياضة السباحة كوظيفة علاجية، وتتزايد أهميتها يوم بعد يوم، حتى أصبحت الآن جزء من برنامج السباحة العلاجية.

3-7- فلسفة السباحة للناشئين:

تعتبر السباحة للأطفال في المراحل السنوية المختلفة خبرة وتجربة هادفة ويعتمد نجاح الطفل في السباحة على الوالدين والمدرّب والبرامج، لذا تتفاوت خبرات الأطفال المستمدة من هذه التجربة في توجيه السليم الأطفال في هذا السن والتي تفود إلى فوائد سيكولوجية وتربوية كبيرة ويمكن عن طريق تطوير برامج هؤلاء السباحين أن نحني من، الفوائد الكثير ويتوافق ذلك على مدى تجارب الوالدين وتشجيعهما لأولادهما ومتابعة ومعاينة المدرّب أثناء إعداد أولادهما يهتم به أبنائهم ويجب أن تكون برامج تدريب الأطفال ذات فلسفة معينة وأهداف محددة لخدمة الأطفال ومعاونتهم، ويجب أن يتعاون الجميع أي الإدارة والمدرّبين والوالدين على إنجاح السباحة لمراحل السنوية المختلفة.²

• العمر المناسب لتعليم السباحة:

يتعلم الناشئ أن يسبح في عمر المدرسة (حوالي 6 سنوات) ويستمر حوالي سنتين لتحسين أداء في الأربع سباحات و يبدأ في عمر 9 سنوات تعلم المهارات أكبر وتدرجيا مع بداية هذا العمر يعطي إهتماما أكبر في دقة الأداء للسباحات المختلفة، ويبدأ التدريب الرسمي من أعمار تتراوح من 10 إلى 13 سنة، ويجب مراعاة تجنب إحداث

¹ أسامة كامل راتب.. تعليم السباحة.. الطبعة الثالثة.. دار الفكر العربي: مصر، 1999.. ص 22.

² محمد علي القط .. المبادئ العلمية للسباحة.. المركز العربي للنشر: مصر، 2004.. ص 13.

التعب للسباح المبتدئ حتى يتمكن أن يحصر كل تدريب وهو كامل النشاط والحيوية ويرى " أبو العلا أحمد" أستاذ السباحة والفسيولوجي بكليات التربية الرياضية العليا "أن هناك ارتباطا وثيقا بين المستويات العليا العمر البيولوجي للرياضي باعتباره أن الإنسان يمر من الطفولة وإلى الشيخوخة بمراحل النمو المختلفة ولكل مرحلة من هذه المراحل الصفات والخصائص الخاصة بها".¹

3-8-8- المواصفات القانونية لحمامات السباحة:

يتوقف التصميم على نوع الحوض المعد للسباحة، وكذلك شكله وحجمه ومقاساته ودرجة الميل فيه والغرض من إقامته ومراعاة أن درجة الميل تختلف على وجود سلم القفز.

3-8-1. الأبعاد

الطول 50 متر، العرض 21 متر بحد أدنى، العمق 1.80 متر بحد أدنى.

3-8-2. عدد الحارات:

توجد بحمام السباحة 8 حارات، عرضها 2.5 متر على الأقل، وتترك 5 سم خارج كل كم الحارتين 1 و 8

3-8-3. منصات الإبتداء:

- ارتفاعها فوق سطح الماء من 0.50 إلى 0.75 متر.
- مساحة السطح 0.5 x 0.5 متر بحد أدنى.
- انحدار السطح لا يزيد عن 10 درجات بحد أقصى.
- مقابض اليد لبد سباحة الظهر يجب أن تكون بارتفاع من 0.30 إلى 0.60 متر فوق سطح الماء أفقيا وعموديا، ويجب أن تكون متوازية مع حائط النهاية و لا تبرز خارجه.

3-8-4. الترقيم:

يجب أن ترقم كل منصة من منصات الإبتداء من الأربعة جوانب على أن تكون واضحة ومرئية للحكام، والرقم (01) يجب أن يكون على الجانب الأيمن عند مواجهة الحمام.

3-8-5. الحوائط:

- يجب أن تكون متوازنة وعمودية، ويجب أن تصنع زوايا منع سطح الماء وتكون مبنية من مواد صلبة غير مسببة للانزلاق، وممتدة لمسافة 0.8 متر من تحت سطح الماء حتى يتمكن للمتسابق من اللمس و الدفع أثناء الدوران بدون مخاطر.

¹ محمد علي القط .. مرجع سابق، 2004 .. ص 14.

- لوحات اللمس الالكترونية يجب ألا تزيد عن 0.01 متر في السمك للمساحة الكلية على أن تغطي حائط النهاية لكل حارة، و تمتد 0.3 متر فوق، و 08 تحت سطح الماء.
- يسمح بعمل إفريز للراحة على امتداد حوائط الحمام على أن لا يقل عمقه تحت سطح الماء عن 1.2 متر و بعرض 0.10 إلى 0.15 متر.
- يمكن عمل قنوات صرف على حوائط الحمام الأربعة، و إذا أنشئت قنوات الصرف على حائط النهاية يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب ارتفاعها 0.3 متر فوق سطح الماء، كما يجب أن يجهز الحمام بصمام للقفل (محابس) للمحافظة على مستوى الماء المطلوب.¹

3-8-6. حبال الحارات:

- يجب أن تمتد بطول الحوض و تثبت على كل حائط بواسطة حلقات داخل تجويف في حوائط النهاية، و يتكون كل حبل من عوامات متلاصقة من 0.05 م إلى 0.10 م و يجب أن تكون لون تدهن العوامات و على امتداد 5 أمتار من نهايتي الحمامات بلون مميز عن باقي العوامات.

3-8-7. حبل إلغاء البدء:

- يكون مدلي عبر الحوض و مثبت على قوائم على مسافة 15 متر من منصة البدء، و يجب أن يتصل مع القوائم بآلة لإسقاطه بسرعة عند اللزوم.

3-8-8. علامات تنبيه لسباحة الظهر:

- عبارة عن أعلام مدلاة من حبال عبر الحمام بارتفاع 1.8 متر من مستوى سطح الماء و مثبتة على أعمدة قوائم على بعد 5 متر من كل حائط نهاية.

3-8-9. الماء:

- يجب أن تكون درجة حرارة الماء +24 درجة مئوية على الأقل، كما يجب أن يكون مستوى الماء أثناء المسابقات ثابت و ليس به أية حركة.

3-8-10. الإضاءة:

- يجب أن تكون عند منصات الابداء و نهايات الدوران 100 شمعة على القدم المربع.

3-8-11. رايات الحارة:

- يجب أن تكون بلون قاتم و متباين على أرضية الحمام و من منتصف كل حارة بعرض 0.20 إلى 0.30 متر بحد أقصى و بطول 46 متر.

¹ محمد على القطـ.. مرجع سابق، 2004.. ص 143.

خلاصة:

تعد السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه، بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات وما يتناقله الناس من أفكار يمكن أن تكون ذات تأثيرات مختلفة الشدة أيضا كما أن السباحة واحدة من المهارات الحركية التي تتطلب كفاءة بدنية لجميع أجزاء الجسم فهي من النوع الوظيفي المتكامل الذي ينبغي أن تعلم طبقا للمبادئ العلمية التي تتعرض لقوانين ونظريات التعلم ثم العوامل والظروف المؤثرة فيه.

ويعتبر الماء مدلك طبيعي لجميع عضلات الجسم إذ يساعد الماء على التقليل من وزن الجسم بسبب اختلاف الكثافة بين جسم الإنسان والماء فبواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية، فبواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب، كما تساعد السباحة في تنشيط عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتان، لاستيعاب أكبر كمية من الهواء وتقوية عضلات الصدر، وهي وسيلة ترفيهية في قضاء أوقات ممتعة وإزالة هموم الحياة والراحة النفسية كما أنها تمثل حافزا خاصا يقع على جسم الإنسان بشكل عام والخلية الجسمية بشكل خاص، والتي تؤثر بشكل ايجابي في أجهزة الجسم المختلفة. فممارستها بشكل دائم ومنتظم وبتدريبات مؤثرة تؤدي إلى بناء ما يسمى بالقلب الرياضي، الذي يساعد الدورة الدموية أن تكون اقتصادية في عملها مما يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية وبالتالي تحسين الأداء الحركي.

الفصل الثالث: السباحة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه يتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات الموضوع، هذا ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها في ما بعد، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها، هذا من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية، تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة، وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة، والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج معروفة فإن الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

4-1 المنهج المتبع:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه، فالمنهج لغة هو الطريق والمستقيم.¹

حيث يعتبر إختيار وتحديد منهج الدراسة مرحلة هامة في البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد إختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا: "دور التحضير النفسي في التقليل من الخوف عند السباحين الناشئين قبل المنافسة" حيث نتطرق في بحثنا إلى موضوع أو ظاهرة من ظواهر النفسية ما هي في الحاضر وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع واستجابة لطبيعة الدراسة اعتمدنا المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه:

"هو تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور بحث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"²... الخ.

«الطريقة المنظمة لدراس حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد أو أحداث أو أوضاع معينة بهدف اكتشاف حقائق جديدة أو لتحقيق من حصة حقائق قديمة، وأثارها، والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها»³.

عرفه (بشير صالح الرشيد) بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا للاستخلاص دلالاتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات على الظاهرة أو الموضوع محل البحث"⁴.

ولقد استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي والذي يعتبر من المناهج الأكثر استعمالاً في البحوث العلمية والموثوق بنتائجها، والاقتصاد في الجهد والوقت، وملائمة لطبيعة مشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه ويمكن من خلاله وبواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الصدق والموضوعية وقابلية للتعميم.

¹ العيساوي عبد الرحمان.. مناهج البحث العلمي.. المكتب العربي الحديث: مصر، 1996.. ص 76.

² وجيه محبوب.. طرائق البحث العلمي ومناهجه.. دار الكتاب للطباعة والنشر: الموصل، 1991.. ص 219.

³ محمد شفيق زكي.. البحث العلمي الخطوات والمنهج لإعداد البحوث الاجتماعية.. المكتب الجامعي: مصر، 1985.. ص 84.

⁴ بشير صالح الرشيد.. مناهج البحث التربوي.. دار الكتاب الحديث، 2000.. ص 59.

4-2 الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحث العلمي، والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة وبعض المتغيرات المتعلقة بالدراسة، والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المرتبطة بموضوع البحث وضبط العينة التي ستجري عليه الدراسة.

نظرا لأهمية موضوع بحثنا ودقته والجوانب المراد دراستها، والتي تتطلب منا جهد كبير واجتهاد مقنن حسب الإمكانيات المتوفرة لدينا، بالإضافة إلى الخصائص التي تتميز بها عينة البحث، جاءت الدراسة الاستطلاعية على النحو الآتي:

في بداية الأمر وبعد إختيار موضوع الدراسة وتحديد المشكلة ثم صياغة الفرضيات والعينة التي سنجري عليها الدراسة، قمنا بدراسة ميدانية استطلاعية على المسبح النصف الأولمبي بالبويرة للاطلاع على عمل بعض المدربين، وكانت لنا لقاءات مع بعضهم وطرح بعض الأسئلة عليهم بخصوص الإعدادات النفسي الرياضي في السباحة وخصوصا مع الفئات العمرية الصغرى، والغرض منها هو إيضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة.

ثم بعد ذلك تلتها زيارات ميدانية إلى مقر رابطة ولاية البويرة للسباحة وكان لنا نقاش مع رئيس الرابطة الذي أمدا ببعض المعلومات والإحصائيات المتعلقة بالنوادي الموجودة على مستوى مسابح الولاية، وعدد الأندية والمدربين القائمين على إعداد الفئات الصغرى.

قمنا بعد ذلك بصياغة أسئلة على شكل استبيان لغرض تقصي الحقائق والإطلاع على واقع الإعدادات النفسي للناشئين، وعمل المدربين وطبيعة هذه العلاقة ، هذا الإستبيان تم عرضه على الأستاذ المشرف وبعض الأساتذة المحكمين، والغرض منه هو التأكد من أن الأسئلة واضحة ومفهومة وتحقق غرض الدراسة وتخدم فرضيات البحث، وبعد مراجعة الأسئلة والتصحيح وتغيير البعض منها حسب ملاحظات الأساتذة قمنا بتوزيع الإستبيان على عينة البحث، وإستنتجنا أن الإجابة على الأسئلة كانت بصدق وجدية من طرف عناصر عينة البحث.

4-3 عينة البحث:

يعتبر إختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث، إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي سيستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي ستختارها، هل ستأخذها عينة واسعة وممثلة أم عينة محددة؟ هل سيطبق دراسته على كل الأفراد أم يختار قسما منهم فقط؟¹

لقد تم اختيارنا للعينة بطريقة قصدية (عينة مقصودة)، أخذ كل العينة، جميع نوادي البويرة للناشئين.

4-4 - أدوات البحث:

قصد إيجاد حلول لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات، لزم علينا إتباع طرق علمية للدراسة، واستخدم مجموعة من الأدوات لجمع المعلومات التي تخدم موضوع البحث، ومجموعة من الوسائل الإحصائية لتحليل المعطيات والنتائج التي سنتحصل عليها، حيث تم استخدام الأدوات والوسائل التالية:

➤ الإستبيان:

يعتبر الإستبيان أحد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من أجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس أو ميولهم أو إتجاهاتهم، ودوافعهم أو معتقداتهم، وتأتي أهمية الاستبيان كأداة لجمع المعلومات بالرغم مما يتعرض له من إنتقادات على أنه اقتصادي في الجهد والوقت، كما يعرف الإستبيان على أنه أداة علمية عملية، تعتبر من بين وسائل الإستقصاء لجمع المعلومات.²

تحتوي إستمارة الاستبيان الموجهة للمدرين على مجموع من الأسئلة، تمت صياغتها لإيجاد حلول لمشكلة البحث تبعاً للمنهج العلمي الذي إتبعناه في هذه الدراسة، وقد تم تصميم هذا الإستبيان وصياغة الأسئلة وكتابتها إستناداً إلى آراء وتوجيهات الأستاذ المشرف وبعض الأساتذة المختصين في المجال الرياضي بما يتماشى مع موضوع وإشكالية البحث وفروضة، ولقد احتوى الاستبيان في مضمونه على عبارات في شكل أسئلة عددها (21) سؤال، منها (17) سؤال مغلق، (1) سؤال مفتوح، و(03) أسئلة من النوع المغلقة المفتوحة كانت كلها موزعة على المدرين.

¹ ذوقات عبيدات، عبد الرحمان عدس، كايد عبد الحق.. مرجع سابق.. ص 99.

² سامي عريفج و آخرون.. مناهج البحث العلمي وأساليبه.. ط2.. دار مجدلاوي للنشر: عمان، 1999.. ص 67-68.

4-5- متغيرات البحث:

المتغير المستقل: التحضير النفسي. (هو الذي يؤثر على المتغير التابع)

المتغير التابع: التقليل من الخوف. (هو الذي يتأثر بالمتغير المستقل)

4-6- مجالات البحث:

4-6-1- المجال الزمني:

إنطلاقنا في بحثنا هذا عند تلقينا الموافقة من طرف الأستاذ المشرف في شهر نوفمبر، بدأنا بجمع المعلومات التي لها علاقة بالجانب النظري للبحث، وهذا بعد تلقينا الموافقة النهائية، وذلك يوم 20 جانفي 2013 .
تم توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة في الفترة الممتدة ما بين 2013-04-22 إلى 2013-04-24،
و تم استرجاعها بعد 05 أيام.

4-6-2- المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية، على مستوى المسبح الشبه الالمبي، الذي يتدرب فيه الأندية التابعة لولاية البويرة وهي كالتالي:

- نادي مولودية البويرة (MBB)
- نادي مدينة البويرة (OMB)
- نادي الامل البويرة (AMEL)
- نادي البهجة الرياضي البويرة (CNB)
- نادي الابطال (ABTAL)
- نادي (BSB)
- نادي المستقبل (ALMOUSTAKBAL)

4-7- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها، سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية،

وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية:

➤ النسب المئوية:

استخدم الباحث قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها، بعد تطبيق قانون حساب النسب المئوية " الطريقة الثلاثية" وهي كما يلي:

$$\text{س\%} = \frac{\text{عدد الاجابات} \times 100}{\text{عدد التكرارات}}$$

➤ إختبار كا تربيع "كا²":

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان،

وقانون كا تربيع "كا²" هو كما يلي:

$$\text{كا}^2 = \frac{(\text{ت ح} - \text{ت ن})^2}{\text{ت ن}}$$

حيث:

كا²: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار. ت ح: عدد التكرارات. ت ن: عدد التكرارات النظرية.

درجة الخطأ المعياري مستوى الثقة: 0.05

درجة الحرية ن = هـ - 1 حيث هـ تمثل عدد الفئات.

4-8- صعوبات البحث:

إن القيام بعمل أو بحث ما مهمة تتطلب اتخاذ عدة إجراءات لتجنب أو للتخفيف من الصعوبات التي تعرقل الباحث، وإذا كانت مسؤولية هذه البحوث والدراسات أن تفر بالصعوبات التي لقيتها في الميدان، فإن القول ينطبق على هذا البحث.

ومن الصعوبات التي لقيناها في الميدان هي قلة المراجع التي تتناول مواضيع السباحة والتحصير النفسي، خاصة عند الفئات الناشئة، وصعوبة توزيع إستمارات الإستبيان على أفراد العينة، لأن هناك نوادي لا تتدرب حاليا رغم تسجيلها في الرابطة، وعند استرجاعها أيضا،

خلاصة:

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا هذا تطلب منا التعريف بالبحث المتبع وإجراءاته في هذا الفصل، فطرحنا من خلال هذا كله المراحل و العناصر التي اعتمدنا عليها واتبعناه في دراستنا، معتمدين في ذلك على المعاينة لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية لاستكشاف حقائق مرتبطة بمشكلة البحث.

ووظفنا في هذا الجانب من الفصل عدة طرق ووسائل وأدوات التي ساعدتنا في كشف بعض الحقائق والتوصل إلى نتائج التي من خلالها يمكن التحقق من صحة فرضيات البحث، معتمدين في ذلك على خطة منهجية علمية اتبعناها لهذا الغرض، حيث تم اختيار منهج الدراسة وهذا حسب طبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة، وقد تم تحليل منهج الدراسة وهذا حسب طبيعة المشكلة إحصائية وهذا للتحقق من صحة الفرضيات أو عدمها، بالإضافة إلى هذا فقد تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم الصعوبات التي واجهتنا في الميدان.

الفصل الخامس: عرض و تحليل النتائج

تمهيد:

إن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه، وهذا ما يتطلب تدعيمها عن طريق تحليل النتائج ومناقشتها، وذلك من أجل التأكد من تحقق الفرضيات البحث أم لا، وهذا ما تتطلب من الباحث إستعمال وسائل إحصائية متمثلة في النسب المؤوية وإختبار كا تربيع التي تعطينا نتائج ذات دلالة ودقة علمية، تمكننا من تحليل ومناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات، والخروج باستنتاجات.

1-5 عرض و تحليل النتائج الاستبيان:

المحور الأول:

فترات التحضير النفسي كافية لجعل نفسية الرياضي أفضل قبل المنافسة.

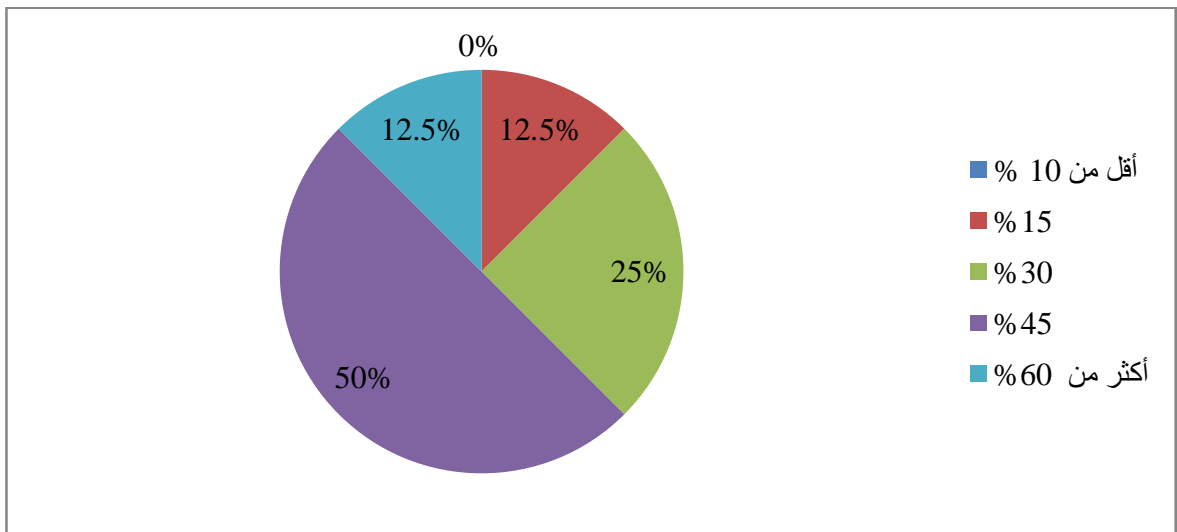
العبارة رقم (01): ما هي النسبة التي تعطونها للتحضير النفسي ، في برنامجكم السنوي ؟

الغرض منها: معرفة نسبة التحضير النفسي التي تقدم للسباحين في السنة (خلال موسم)

الجدول رقم (01) يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم (01)

| درجة الحرية | مستوى الدلالة | كا ² مجدولة | كا ² محسوبة | النسبة | التكرارات | الإجابة |
|-------------|---------------|------------------------|------------------------|--------|-----------|-------------|
| 4 | 0.05 | 9.49 | 2.26 | 0 | 0 | أقل من 10 % |
| | | | | % 12.5 | 1 | % 15 |
| | | | | % 25 | 2 | % 30 |
| غير دالة | | | | % 50 | 4 | % 45 |
| | | | | % 12.5 | 1 | أكثر من 60% |
| | | | | % 100 | 8 | المجموع |

الشكل رقم (02) التمثيل البياني للإجابة على العبارة رقم: (01)



التحليل و المناقشة :

من خلال الجدول رقم (01) أن نسبة 50 % من المدربين الذين كان عددهم (4) يخصصون نسبة 45 % للتحضير النفسي في البرنامج السنوي ونسبة 25 % من المدربين وعددهم (2) يخصصون حوالي 12 % للتحضير النفسي في البرنامج السنوي أما 12% من المدر بين عددهم (1) فمنهم من يخصص نسبة 15 % للتحضير النفسي ومنهم من يخصص نسبة أكثر من 60 % للتحضير النفسي في البرنامج السنوي يتضح لنا نصف المدربين يعطون للتحضير النفسي نسبة 45 % من برنامجهم السنوي فقط وهذا ما يجعل فترات التحضير النفسي غير كافية لجعل نفسية الرياضي أفضل قبل المنافسة و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 04، حيث كا^2 المحسوبة (2.65) أصغر من كا^2 الجدولة (9.49)

الإستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن فترات التحضير النفسي غير كافية و غير مبرمجة بنسبة كبيرة في البرنامج السنوي.

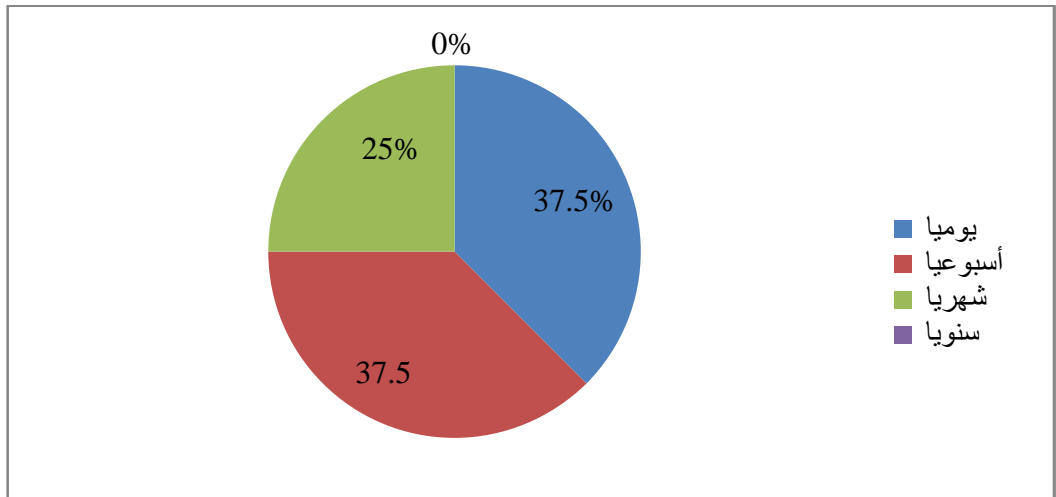
العبارة رقم (02): كيف يتم برمجة حصص التحضير النفسي في برنامجكم السنوي؟

الغرض منها: هو معرفة كيف تتم برمجة حصص التحضير النفسي بالنسبة للسباحين خلال الموسم.

الجدول رقم (02) يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (02):

| الإجابة | التكرارات | النسبة | كا ² محسوبة | كا ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|-----------|--------|------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| يومية | 5 | 62.5 % | 5.5 | 7.81 | 0.05 | 3 |
| أسبوعيا | 2 | 25 % | | | | |
| شهريا | 1 | 12.5 % | | | | |
| سنويا | 0 | 0 % | غير دالة | | | |
| المجموع | 8 | 100 % | | | | |

الشكل رقم (03) التمثيل البياني لإجابة على عبارة رقم (02):



التحليل و المناقشة :

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم 02 أن نسبة 37.5% من المدربين و كان عددهم 5 يقومون بالتحضير النفسي يوميا و 25% يقومون به أسبوعيا ، أما نسبة 12.5% من المدربين يقومون بهذا شهريا.

يتضح أن معظم المدربين يقدمون تحضيرا نفسيا لسباحيهم يوميا وأسبوعيا وفئة منهم يقدمون ذلك شهريا وهذا يعني انه بوجود وقت مخصص للتحضير النفسي، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03، حيث أن كا² المحسوبة(5.5) أصغر من كا² المجدولة (7.81)

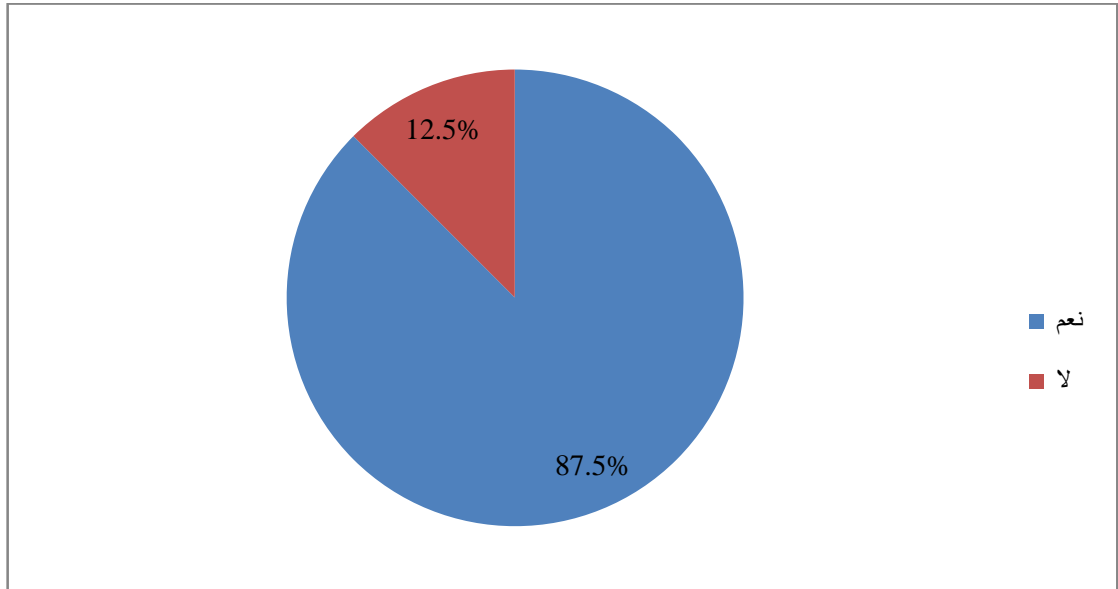
الإستنتاج: نستنتج إذا أن فترات التحضير النفسي كافية فهي تقدم يوما أو أسبوعيا، على الأكثر عند معظم المدربين .

العبارة رقم (03) : هل تخصصون فترات للتحضير النفسي أثناء الحصص التدريبية؟
الغرض منها: هو معرفة إن كان هناك حصص خاصة بالتحضير النفسي أو أنه يتم العمل به خلال الحصص التدريبية.

الجدول رقم (03) يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (03):

| الإجابة | التكرارات | النسبة | كا ² محسوبة | كا ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|-----------|--------|------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| نعم | 7 | % 87.5 | 4.5 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 1 | %12.5 | | | | |
| المجموع | 8 | % 100 | | | دالة | |

الشكل رقم (04) التمثيل البياني لإجابة على عبارة رقم (03):



التحليل و المناقشة :

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم 03 أن نسبة 87.5% من المدربين وكان عددهم 07 يخصصون فترات للتحضير النفسي أثناء الحصص التدريبية و 12.5% منهم وكان عددهم 01 لا يخصصون فترات التحضير النفسي أثناء الحصص التدريبية يتضح لنا أن الأغلبية الساحقة من المدربين يخصصون فترات للتحضير النفسي أثناء الحصص التدريبية، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن كا² المحسوبة 4.5 أكبر من كا² المجدولة 3.84

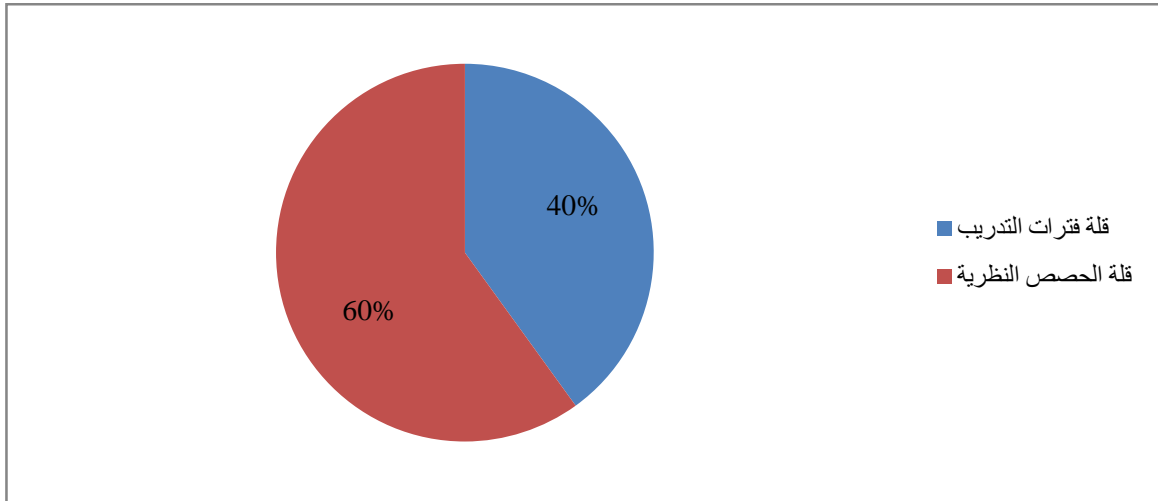
الإستنتاج: نستنتج مما سبق أن أغلبية الساحقة من المدربين في حصصهم التدريبية يخصصون فترات يقدمون فيها تحضيراً نفسياً لسباحيهم.

العبارة رقم (04): في رأيكم ما هي العوامل التي تقلل من الوقت المخصص للتحضير النفسي أثناء فترة التدريب؟
الغرض منها: معرفة الأسباب التي تؤدي إلى التقليل من الوقت المخصص للتحضير النفسي.

الجدول رقم (04) يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (04):

| الإجابة | التكرارات | النسبة | كا ² محسوبة | كا ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|-------------------|-----------|--------|------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| قلة فترات التدريب | 4 | % 40 | 0.4 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| قلة الحصص النظرية | 6 | % 60 | | | | |
| المجموع | 10 | % 100 | غير دالة | | | |

الشكل رقم (05) التمثيل البياني لإجابة على عبارة رقم (04):



التحليل و المناقشة:

يتبين من خلال الجدول رقم (04) أن نسبة 40 % من المدربين وكان عددهم 04 كانت قلة فترات التدريب لديهم هي السبب في التقليل من الوقت المخصص للتحضير النفسي أما نسبة 60 % منهم وكان عددهم 06 فكانت قلة الحصص النظرية هي السبب في ذلك، يتضح لنا أن أغلبية المدربين كانوا يعانون من قلة الحصص النظرية التي كانت تقلص من فترات التحضير النفسي وأما المتبقين من هؤلاء المدربين كان السبب في ذلك قلة الحصص التدريبية، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الثقة 0.05 ودرجة الحرية 1، حيث كا² المحسوبة 0.4 أقل من كا² المجدولة 3.84.

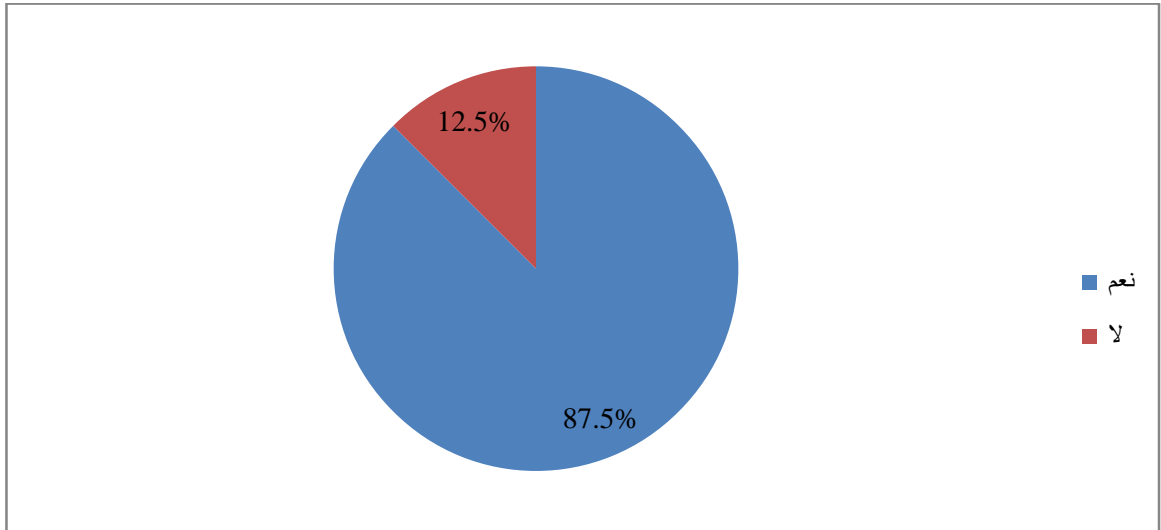
الإستنتاج: نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين أقروا بأن قلة الحصص النظرية هي التي تؤدي إلى التقليل من الوقت المخصص للتحضير النفسي.

العبارة رقم (05): هل لديكم الوقت الكافي لتحضير سباحيكم نفسيا قبل المنافسة؟
الغرض منها: معرفة إن كان يوجد وقت لدى المدربين لتحضير سباحيهم نفسيا قبل المنافسة أم لا.

الجدول رقم (05) يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (05):

| الإجابة | التكرارات | النسبة | كا ² محسوبة | كا ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|-----------|--------|------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| نعم | 7 | % 87.5 | 4.5 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 1 | %12.5 | | | | |
| المجموع | 8 | % 100 | | | دالة | |

الشكل رقم (06) التمثيل البياني لإجابة على عبارة رقم(05):



التحليل و المناقشة :

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (05) أن نسبة 87.5% من المدربين وكان عددهم 07 كانت إجابتهم بـ "نعم" وأن نسبة 12.5% منهم وكان عددهم 01 كانت إجابتهم بـ "لا"، يتضح لنا أن أغلبية مدربي السباحة كان لديهم الوقت الكافي لتحضير سباحيهم نفسيا قبل المنافسة أما 12.5% من المدربين لم يكن لهم الوقت لذلك، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الثقة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث أن كا² المحسوبة 4.5 أكبر من كا² المجدولة 3.84

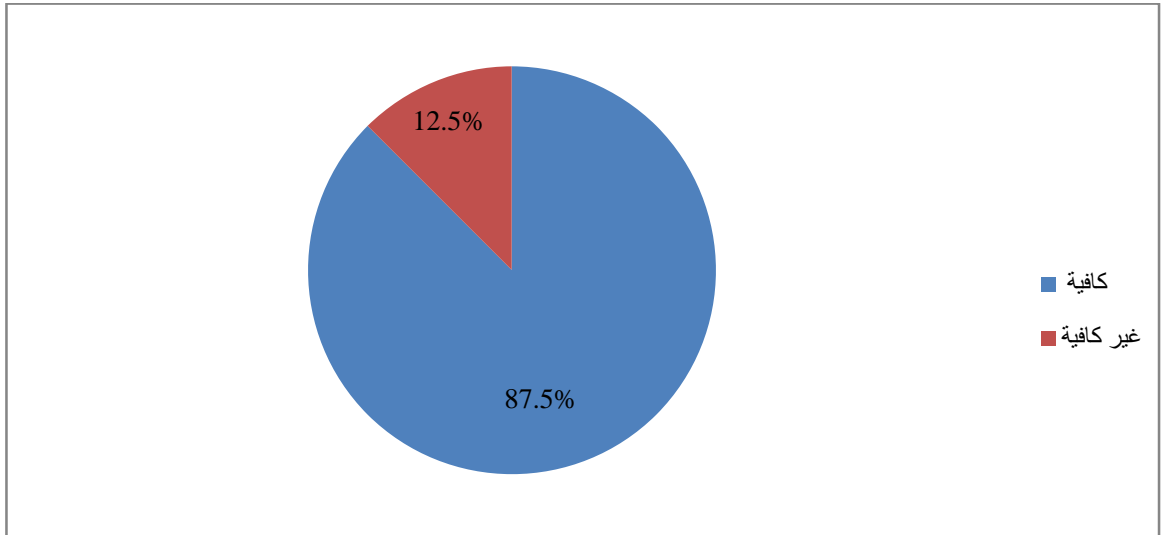
الإستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية السباحة لمدربي السباحة لديهم الوقت الكافي لتحضير سباحيهم نفسيا قبل المنافسة.

العبارة رقم (06): كيف ترون برمجة التحضير النفسي قبل المنافسة ؟
الغرض منها: معرفة إن كانت البرمجة أي الحصص المخصصة لتحضير النفسي كافية أم لا .

الجدول رقم (06) يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (06):

| الإجابة | التكرارات | النسبة | كا ² محسوبة | كا ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|-----------|-----------|--------|------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| كافية | 7 | 87.5 | 4.5 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| غير كافية | 1 | 12.5 | | | | |
| المجموع | 8 | % 100 | | | دالة | |

الشكل رقم (07) التمثيل البياني لإجابة على عبارة رقم (06):



التحليل و المناقشة:

يتبين من خلال الجدول رقم (06) أن نسبة 87.5 % من المدربين وكان عددهم 07 كانوا يرون أن برمجة الحصص التحضير النفسي قبل المنافسة كافية، و12.5 % منهم وكان عددهم 01 كانوا يرون أنها غير كافية، يتضح لن أن أغلبية المدربين كانت برمجة التحضير النفسي لديهم كافية على عكس المدربين المتبقين الذين كان عددهم 01 يرون أنها غير كافية ، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الثقة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث أن كا² المحسوبة 4.5 أكبر من كا² المجدولة 3.84.

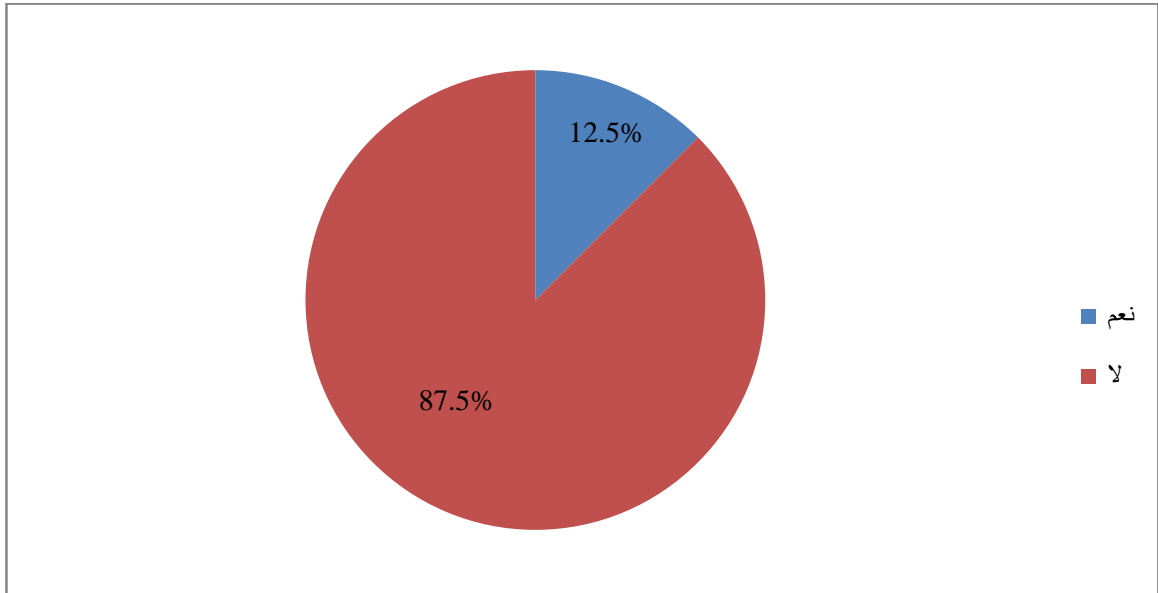
الإستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق ان الاغلبية الساحقة للمدربين يرون بان برمجة حصص التحضير النفسي قبل المنافسة كافية لجعل نفسة الرياضي جيدة

العبارة رقم (07): هل تقومون بحصص نظرية خاصة بعملية التحضير النفسي؟
الغرض منها: معرفة إن كان هناك حصص نظرية للتحضير النفسي غير التحضير المقدم في الحصص التطبيقية

الجدول رقم (07) يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (07):

| الإجابة | التكرارات | النسبة | كا ² محسوبة | كا ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|-----------|--------|------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| نعم | 1 | % 12.5 | 4.5 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 7 | % 87.5 | | | | |
| المجموع | 8 | % 100 | دالة | | | |

الشكل رقم (08) التمثيل البياني لإجابة على عبارة رقم (07):



التحليل و المناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (07) أن نسبة 87.5% من المدربين وكان عددهم 07 كانت إجاباتهم بـ "لا" وإن نسبة 12.5% منهم كانت إجاباتهم بـ "نعم"، يتضح لنا أن الأغلبية الساحقة للمدربين يخصصون حصص نظرية خاصة بالتحضير النفسي، و القليل من المدربين كانوا لا يخصصون ذلك، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الثقة 0.05 و درجة الحرية 01 حيث أن كا² المحسوبة 4.5 أكبر من كا² المجدولة 3.84.

الإستنتاج: نستنتج مما سبق ان معظم المدربين لا يقومون بحصص نظرية للقيام بعملية التحضير النفسي

المحور الثاني:

- يلعب الأخصائي النفسي دور كبير في عملية التحضير النفسي قبل المنافسة

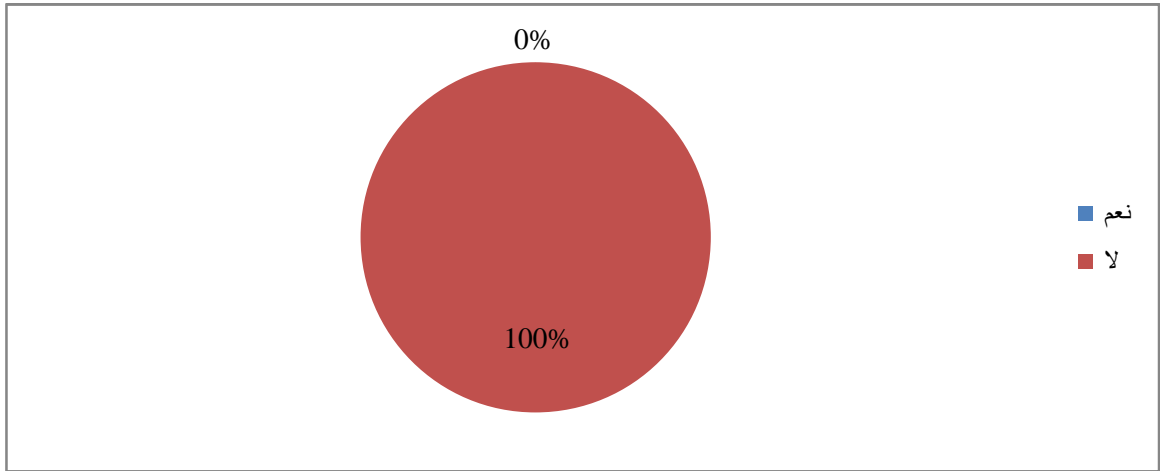
العبارة رقم (08): هل ليديكم أخصائي نفسي في الفريق ؟

الغرض منها: معرفة إن كان يوجد هناك أخصائي نفسي في الفريق .

الجدول رقم (08) يمثل التكرارات و النسبة المئوية و قيم كا² للعبارة رقم (08):

| الإجابة | التكرارات | النسبة | كا ² محسوبة | كا ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|-----------|--------|------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| نعم | 0 | 0 | 8 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 8 | 100 % | | | | |
| المجموع | 8 | 100 % | دالة | | | |

الشكل رقم (09) التمثيل البياني لإجابة على عبارة رقم (08):



التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول رقم (08) أن نسبة 100% من المدربين كان عددهم 08 كانت إجابتهم بـ "لا" و 0% من المدربين كانت بـ "نعم" على وجود أخصائي نفسي في الفريق، يتضح لنا من خلال الإجابة التي قدمها المدربين أن جميع النوادي ليس لها أخصائي نفسي، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الثقة 0.05 و درجة الحرية 01 حيث أن كا² المحسوبة 8 أكبر من كا² المجدولة 3.84.

الإستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن جميع النوادي ليس بها أخصائي نفسي لتحضير السباحين نفسياً.

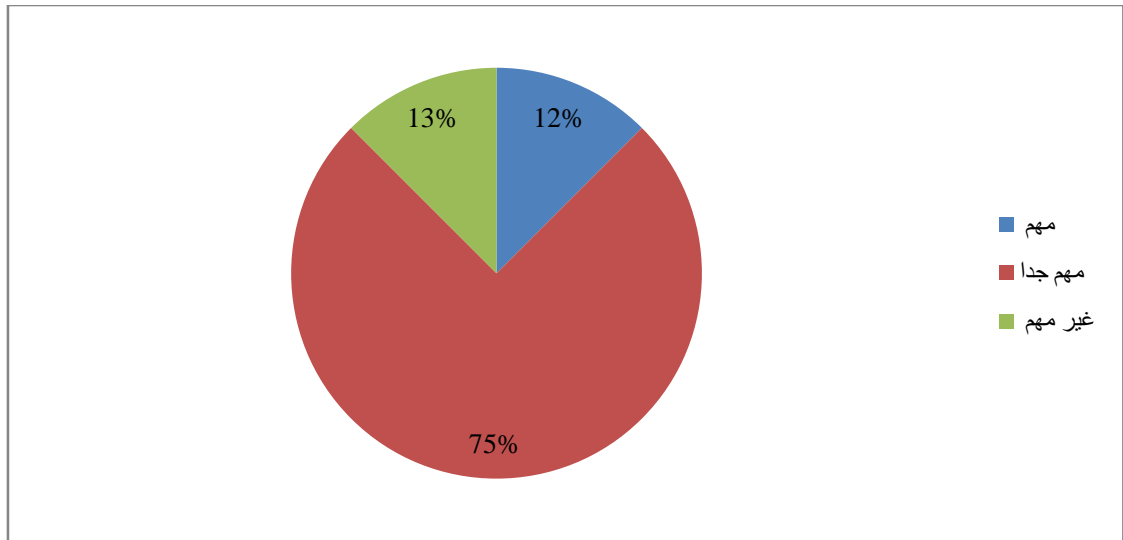
العبارة رقم (09): كيف ترون وجود أخصائي نفسي في الفريق

الغرض منها: معرفة إن كان لوجود أخصائي نفسي في الفريق أهمية أم لا

الجدول رقم (09) يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (09)

| الإجابة | التكرارات | النسبة | χ^2 محسوبة | χ^2 مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|-----------|--------|-----------------|-----------------|---------------|-------------|
| مهم | 1 | 12.5% | 6.34 | 5.99 | 0.05 | 2 |
| مهم جدا | 6 | 75% | | | | |
| غير مهم | 1 | 12.5% | | | | |
| المجموع | 8 | 100% | دالة | | | |

الشكل رقم (10) التمثيل البياني لإجابة على عبارة رقم (09):



التحليل و المناقشة:

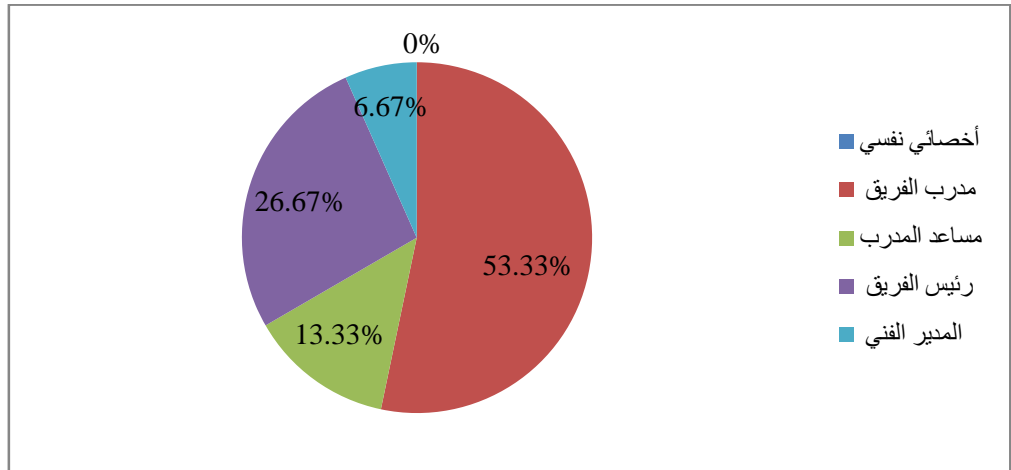
يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (09) أن نسبة 75% من المدربين وكان عددهم 06 كانت إجاباتهم ب مهم جدا وجود أخصائي نفسي في الفريق ونسبة 12.5% منهم كانت إجاباتهم مهم و 12.5% منهم كانت إجاباتهم غير مهم، يتضح من خلال الإجابات التي قدمها المدربين أن الاغلبية الساحقة منهم يقولون بأن وجود أخصائي نفسي في الفريق مهم جدا، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 حيث أن χ^2 المحسوبة 6.34 أكبر من χ^2 المجدولة 5.99.

الإستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن وجود أخصائي نفسي في الفريق مهم جدا.

العبارة رقم (10): من هو المسؤول عن التحضير النفسي في فريقكم؟
 الغرض منها: معرفة من المسؤول عن التحضير النفسي في الفريق.
 الجدول رقم (10) يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (10):

| الإجابة | التكرارات | النسبة | كا ² محسوبة | كا ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|--------------|-----------|--------|------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| أخصائي نفسي | 0 | 0 | 13.33 | 9.49 | 0.05 | 4 |
| مدرب الفريق | 8 | 53.33% | | | | |
| مساعد المدرب | 2 | 13.33% | | | | |
| رئيس الفريق | 4 | 26.67% | | | | |
| المدير الفني | 1 | 6.67% | | | | |
| المجموع | 15 | 100% | | | | |

الشكل رقم (11) التمثيل البياني لإجابة على عبارة رقم (10):



التحليل و المناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (10) أن نسبة 53.33% من الإجابات كانت بأن مدرب الفريق هو المسؤول على التحضير النفسي و 26.67% من الإجابات كانت أن رئيس الفريق هو المسؤول على ذلك و 13.33% من الإجابات كانت أن مساعد المدرب هو المسؤول على ذلك و 0% كانت أن أخصائي النفسي هو المسؤول، يتضح لنا أنه لا توجد إجابة تبين أن هناك أخصائي نفسي مسؤول على التحضير النفسي و أن معظم الإجابة تؤكد أن مدرب الفريق هو المسؤول عن التحضير النفسي وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04 حيث أن كا² المحسوبة 13.33 أكبر من كا² المجدولة 9.49.

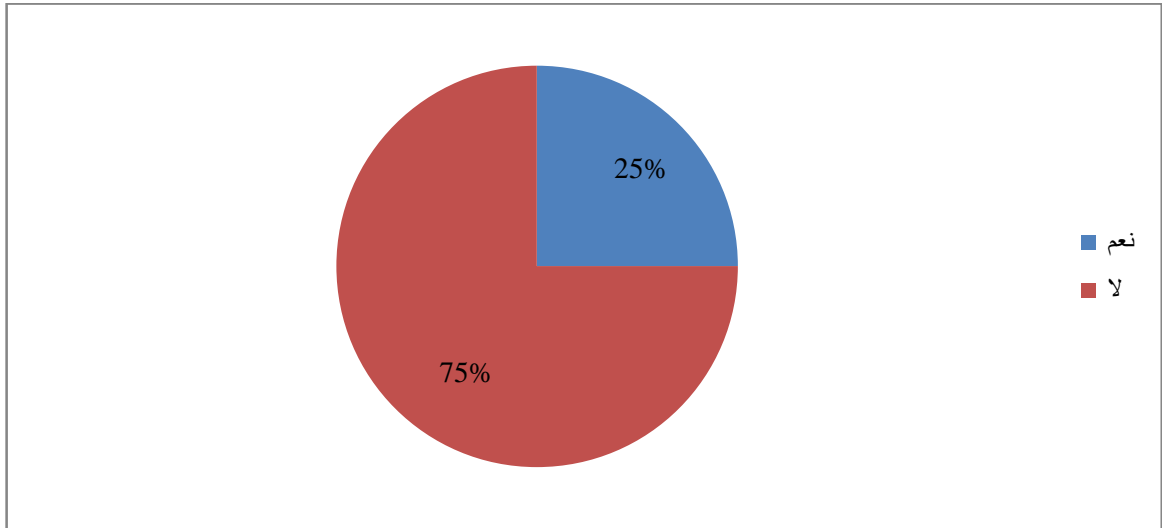
الإستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن معظم النوادي المدرب هو المسؤول عن تحضيرهم نفسياً ولا يوجد في أي نادي أخصائي نفسي لتحضيرهم.

العبارة رقم (11): هل يمكن للمدرب وحده أن يحضر سباحيه نفسيا جيدا قبل المنافسة؟
الغرض منها: معرفة قدرة أو إمكانية المدرب على تحضير سباحيه نفسيا قبل المنافسة.

الجدول رقم (11) يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (11):

| الإجابة | التكرارات | النسبة | كا ² محسوبة | كا ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|-----------|--------|------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| نعم | 1 | % 25 | 4.5 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 7 | %75 | | | | |
| المجموع | 8 | % 100 | | | دالة | |

الشكل رقم (12) التمثيل البياني لإجابة على عبارة رقم (11):



التحليل و المناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (11) أن نسبة 75% من إجابات المدربين وكان عددهم 07 كانت بـ "لا" أي أنه لا يمكن للمدرب وحده تحضير سباحيه نفسيا، و 25% كانت الإجابة بـ "نعم" أي أنه يستطيع تحضيرهم نفسيا وحده، يتضح لنا أن الاغلبية الساحقة للمدربين كانت إجابتهم بعدم قدرة المدرب على تحضير سباحيه نفسيا لوحده قبل المنافسة وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن كا² المحسوبة 4.5 أكبر من كا² المجدولة 3.84.

الإستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج المتحصل عليها أن المدرب وحده لا يستطيع تحضير سباحيه نفسيا قبل المنافسة.

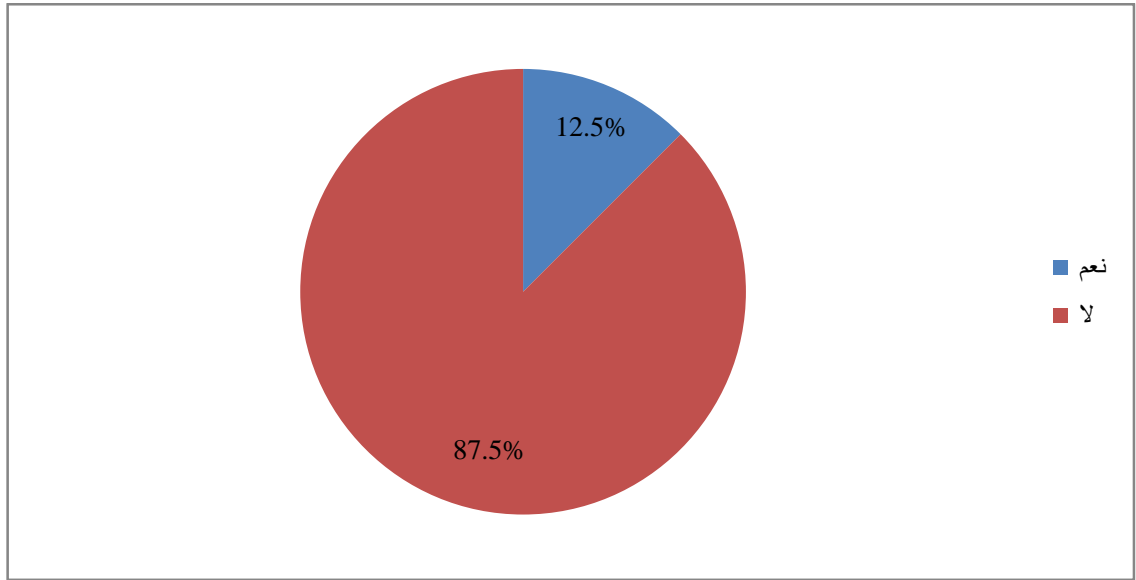
العبارة رقم (12): هل هناك متابعة نفسية لسباحيكم طيلة مدة تكوينهم (تدريبهم).

الغرض منها: معرفة إن كان متابعة نفسية للسباحين خلال مدة التدريب من طرف أخصائي يدرس حالتهم.

الجدول رقم (12) يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (12):

| الإجابة | التكرارات | النسبة | χ^2 محسوبة | χ^2 مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|-----------|--------|-----------------|-----------------|---------------|-------------|
| نعم | 1 | 12.5 % | 4.5 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 7 | 87.5 % | | | | |
| المجموع | 8 | 100 % | دالة | | | |

الشكل رقم (13) التمثيل البياني لإجابة على عبارة رقم (12):



التحليل و المناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (12) أن نسبة 87.5 % من إجابات المدربين وكان عددهم 07 كانت ب "لا" أي أنه لا توجد متابعة نفسية لسباحيهم خلال مدة تكوينهم ونسبة 12.5% من الإجابات كانت ب "نعم" أي أنه توجد متابعة نفسية لسباحيهم خلال مدة تكوينهم، يتضح لنا إذا أن معظم الإجابات على عدم وجود متابعة نفسية للسباحين طيلة مدة تكوينهم و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن χ^2 المحسوبة 4.5 أكبر من χ^2 المجدولة 3.84.

الإستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أنه ليس هناك متابعة نفسية لأغلبية الساحة لسباحي نوادي البويرة.

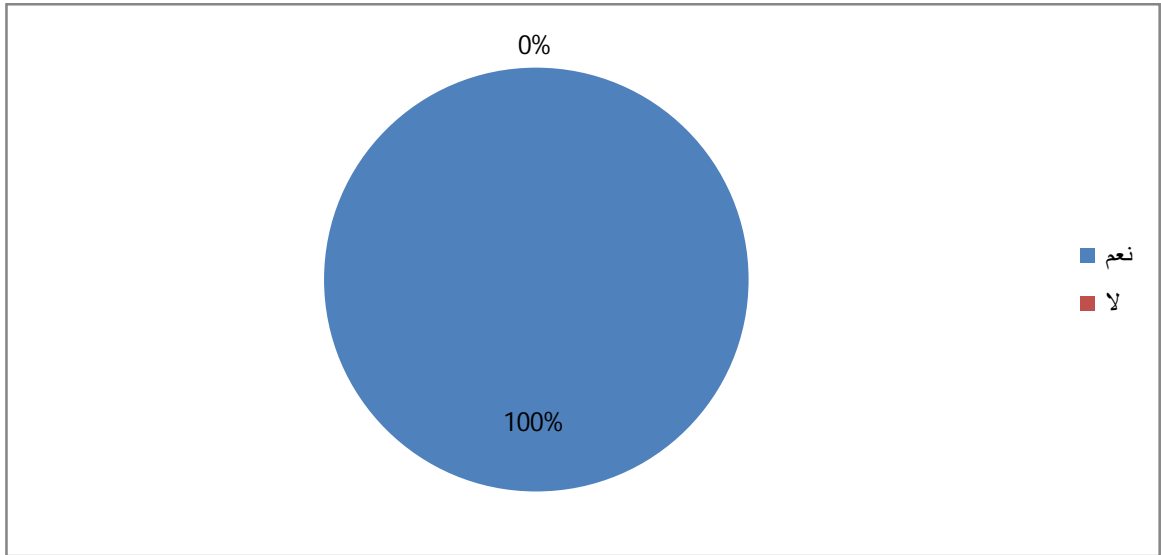
العبارة رقم (13): أثناء التكوين الذي تلقيتموه هل تناولتم التحضير النفسي الرياضي؟

الغرض منها: هو مدى معرفة المدرب و ثقافته بالنسبة للجانب النفسي.

الجدول رقم (13) يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (13):

| الإجابة | التكرارات | النسبة | χ^2 محسوبة | χ^2 مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|-----------|--------|-----------------|-----------------|---------------|-------------|
| نعم | 8 | 100 % | 8 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 0 | 0 % | | | | |
| المجموع | 8 | 100 % | | | دالة | |

الشكل رقم (14) التمثيل البياني لإجابة على عبارة رقم (13):



التحليل و المناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (13) أن نسبة 100% من إجابات المدربين وكان عددهم 08 كانت بـ "نعم" أي أنهم أثناء مدة تكوينهم تناولوا التحضير النفسي، وأن نسبة 0% من الإجابات كانت بـ "لا"، يتضح لنا إذ أن كل المدربين تناولوا التحضير النفسي الرياضي أثناء التكوين الذي تلقونه، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دالة 0.05 و درجة الحرية 01 حيث أن χ^2 المحسوبة 8 أكبر من χ^2 المجدولة 3.84.

الإستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن كل المدربين في النوادي تناولوا التحضير النفسي الرياضي وتكوينهم أي أنهم على علم بعملية التحضير النفسي وهذا ما اكده الكاتب زكي محمد حسن في كتابه المدرب الرياضي "على المدرب ان يملك مستوى معتبر من المعرفة في الميدان النفسي".

المحور الثالث:

- يؤدي التحضير النفسي دور في تحسين الحالة النفسية قبل المنافسة لتحقيق نتائج جيدة.

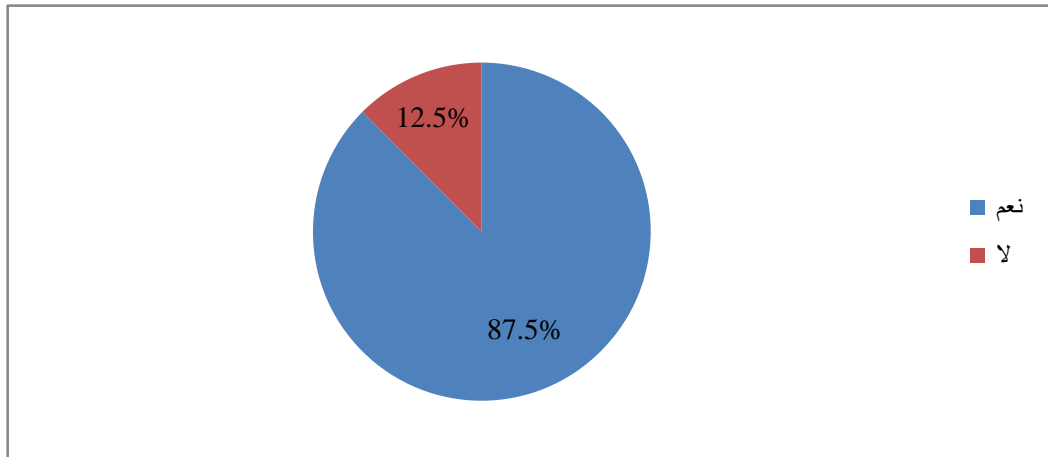
العبارة رقم (14): هل التحضير النفسي دور في التقليل من انفعالات سباحيكم قبل المنافسة

الغرض منها: هو معرفة إن كان التحضير النفسي يقلل من انفعالات السباحين أم لا قبل المنافسة.

الجدول رقم (14) يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (14):

| الإجابة | التكرارات | النسبة | كا ² محسوبة | كا ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|-----------|--------|------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| نعم | 7 | % 87.5 | 4.5 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 1 | % 12.5 | | | | |
| المجموع | 8 | % 100 | دالة | | | |

الشكل رقم (15) التمثيل البياني لإجابة على عبارة رقم (14):



التحليل و المناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (14) أن نسبة 87.5% من إجابات المدربين وكان عددهم 07 كانت ب "نعم" أي أن التحضير النفسي يقلل من انفعالات السباحين ونسبة 12.5% من إجاباتهم كانت ب "لا"، يتضح لنا إذا من خلال إجابات المدربين أن الأغلبية الساحقة منهم يرون بأن للتحضير النفسي دور في التقليل من انفعالات السباحين أما الذين يرون العكس في ذلك فهم قليلون، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دالة 0.05 و درجة الحرية 01 حيث أن كا² المحسوبة 4.5 أكبر من كا² المجدولة 3.84.

الإستنتاج: نستنتج من خلال نتائج الجدول رقم (14) أن الأغلبية الساحقة للمدربين يرون بأن للتحضير النفسي دور في التقليل من انفعالات السباحين قبل المنافسة وهذا ما اكده محمد حسن علاوي " التحضير النفسي يزيد في عملية تكوين الإمكانات النفسية و التقليل من الاضطرابات".

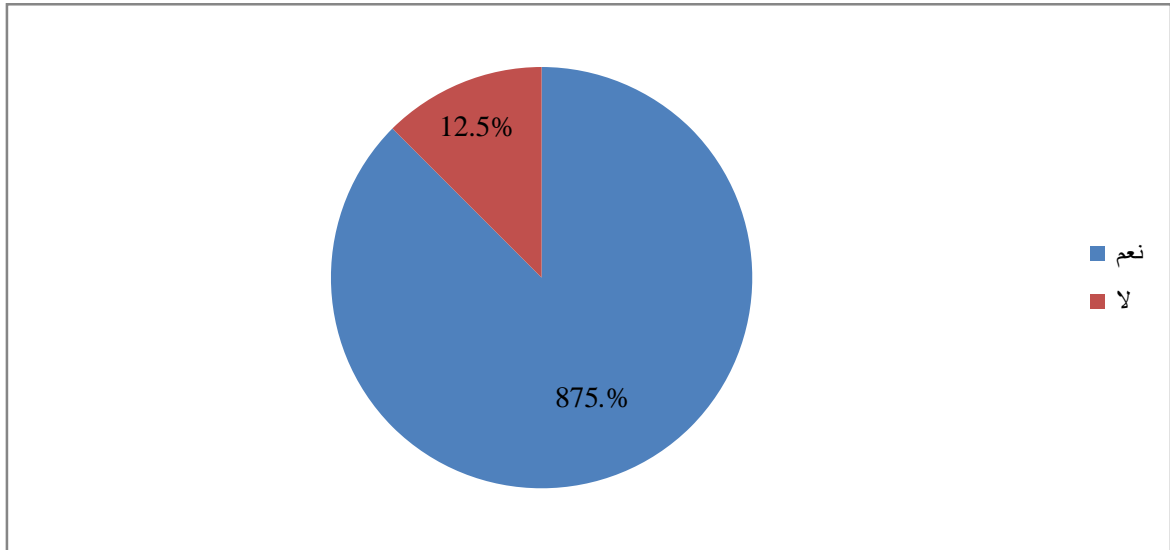
العبارة رقم(15): هل تلاحظ تغيرات في سلوكات سباحيكم قبل المنافسة؟

الغرض منها: معرفة الحالة السلوكية للسباحين قبل المنافسة هل تتغير أم لا

الجدول رقم (15) يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (15):

| الإجابة | التكرارات | النسبة | χ^2 محسوبة | χ^2 مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|-----------|--------|-----------------|-----------------|---------------|-------------|
| نعم | 7 | 87.5 % | 4.5 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 1 | 12.5 % | | | | |
| المجموع | 8 | 100 % | دالة | | | |

الشكل رقم (16) التمثيل البياني لإجابة على عبارة رقم (15):



التحليل و المناقشة :

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (15) أن نسبة 87.5% من أجوبة المدربين وكان عددهم 07 كانت ب "نعم" أي أنه يلاحظ تغيرات في سلوكات سباحيه قبل المنافسة، ونسبة 12.5% من الإجابات كانت ب "لا"، يتضح لنا من خلال إجابات المدربين أن الأغلبية الساحقة منهم يلاحظون تغيرات في سلوكات سباحيهم قبل المنافسة وإجابات قليلة كانت بالعكس وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن χ^2 المحسوبة 4.5 أكبر من χ^2 المجدولة 3.84.

الإستنتاج: نستنتج من خلال النتائج في الجدول رقم (15) أن أغلبية السباحين تتغير سلوكاتهم قبل المنافسة وهذا ما اكده الكاتب محمد حسن علاوي في كتابه علم النفس الرياضي " الفرد الرياضي قبيل إشراكه في المنافسة الرياضية ببعض الحالات والمظاهر النفسية التي تؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة".

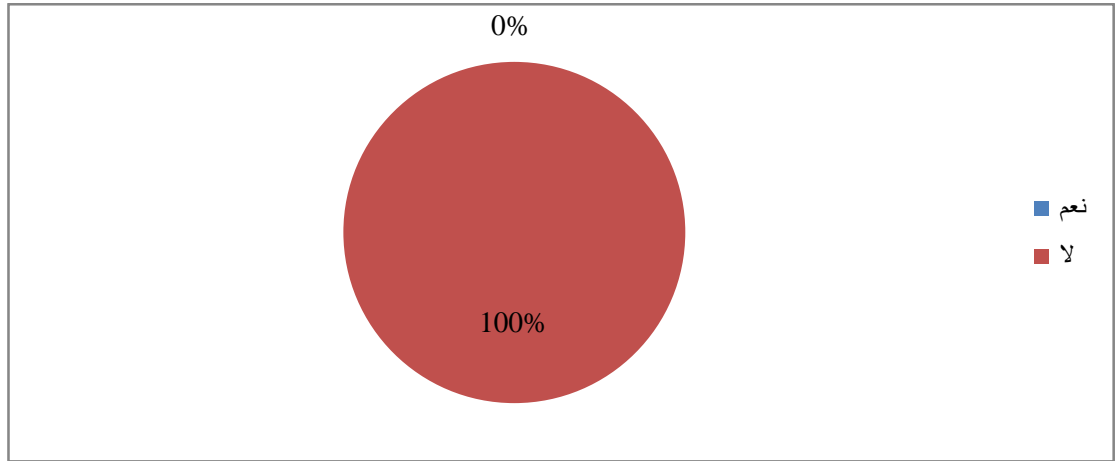
العبارة رقم (16): هل الحالة النفسية لسباحيكم أثناء التدريب هي نفسها أثناء المنافسة؟

الغرض منها: معرفة إن كانت الحالة النفسية للسباحين أثناء التدريب هي نفسها أثناء المنافسة أم لا

الجدول رقم (16) يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (16):

| الإجابة | التكرارات | النسبة | كا ² محسوبة | كا ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|-----------|--------|------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| نعم | 0 | 0 % | 8 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 8 | 100 % | | | | |
| المجموع | 8 | 100 % | دالة | | | |

الشكل رقم (17) التمثيل البياني لإجابة على عبارة رقم (16):



التحليل و المناقشة:

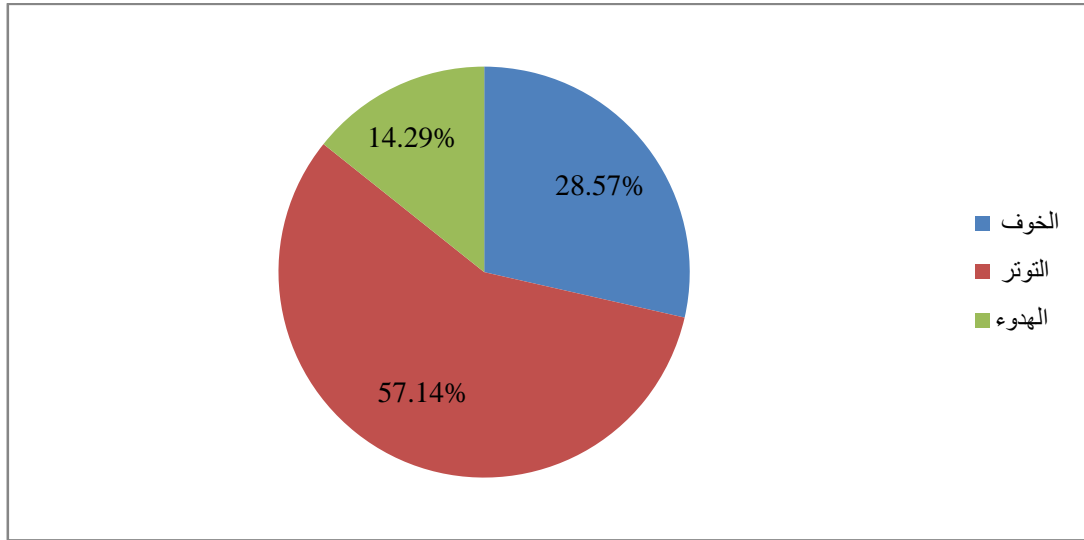
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (16) أن جميع الإجابات أي نسبة 100% وكان عددهم 08 كانت بـ "لا" أي أن الحالة النفسية للسباحين أثناء المنافسة، يتضح لنا من خلال إجابة المدربين أن الحالة النفسية للسباحين أثناء التدريب تختلف عن الحالة النفسية للسباحين أثناء المنافسة وذلك ان كل الإجابات كانت تدل على ذلك وهذا على ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دالة 0.05 و درجة الحرية 01 حيث أن كا² المحسوبة 08 أكبر من كا² المجدولة 3.84.

الإستنتاج: نستنتج من خلال نتائج الجدول رقم (16) أن الحالة النفسية للسباحين أثناء التدريب ليس نفسها أثناء المنافسة.

العبارة رقم (17): ما هو الطابع النفسي الذي يغلب على نفسية سباحيك قبل المنافسة؟
 الغرض منها: معرفة الحالة النفسية للسباحين قبل المنافسة ماذا يميزها.
 الجدول رقم (17) يمثل التكرارات و النسبة المئوية و قيم كا² للعبارة رقم(17):

| الإجابة | التكرارات | النسبة | كا ² محسوبة | كا ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|-----------|---------|------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| الخوف | 4 | % 28.57 | 4.06 | 5.99 | 0.05 | 2 |
| التوتر | 8 | % 57.14 | | | | |
| الهدوء | 2 | % 14.29 | دالة | | | |
| المجموع | 14 | % 100 | | | | |

الشكل رقم (18) التمثيل البياني لإجابة على عبارة رقم (17):



التحليل و المناقشة

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (17) أن 57.14% من إجابة المدربين وكان عددهم 08 كانت بأن الطابع النفسي الذي يغلب على نفسية السباح قبل المنافسة هو التوتر وبنسبة 28.57% وكان عددهم 04 كانت الخوف و 14.29% وكان عددهم 02 كانت الهدوء، يتضح إذن من خلال إجابات المدربين أن معظم الإجابات كانت هي أن الطابع النفسي الذي يغلب على نفسية السباحين قبل المنافسة هو التوتر و بعض الإجابات كانت تدل على الخوف والقليل من الإجابات تدل على الهدوء ، و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 حيث أن كا² المحسوبة 4.06 أقل من كا² المجدولة 5.99.

الإستنتاج: نستنتج من خلال نتائج الجدول رقم (17) أن الطابع النفسي الذي يغلب على السباحين قبل المنافسة يتمثل في التوتر والخوف وهذا ما اكده محمد حسن علاوي "من الحالات النفسية قبل المنافسة لشعور بالخوف من المنافسة والإحساس بفقد الثقة في القدرات الذاتية للفرد.

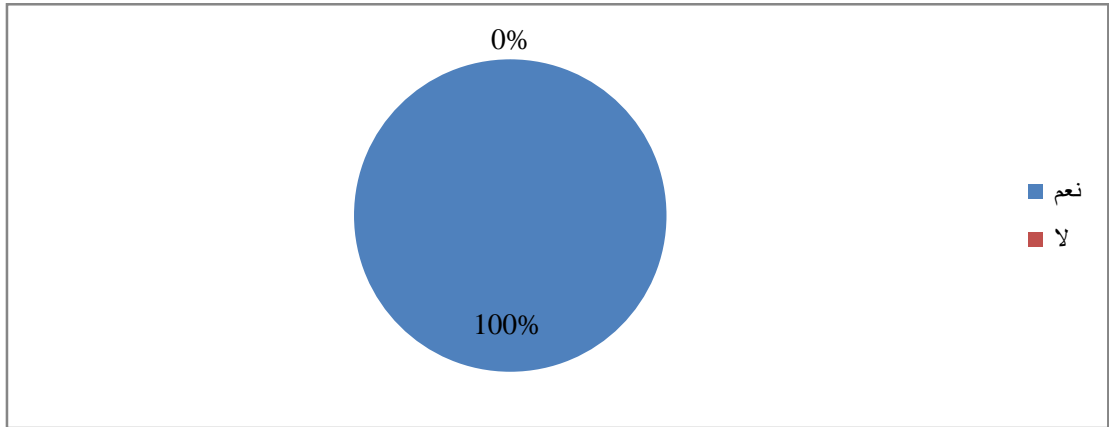
العبارة رقم (18): هل التحضير النفسي الجيد دور في تحسين المردود لسباحيكم؟

الغرض منها: معرفة مدى تأثير التحضير النفسي على مردود السباحين

الجدول رقم (18) يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (18):

| الإجابة | التكرارات | النسبة | χ^2 محسوبة | χ^2 مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|-----------|--------|-----------------|-----------------|---------------|-------------|
| نعم | 8 | % 100 | 8 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 0 | % 0 | | | | |
| المجموع | 8 | % 100 | | | دالة | |

الشكل رقم (19) التمثيل البياني لإجابة على عبارة رقم (18):



التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (18) أن نسبة 100% من إجابات المدربين وكان عددهم 08 كانت بـ "نعم" أي أن للتحضير النفسي الجيد دور في تحسين المردود للسباحين ونسبة 0% من الإجابات كانت بـ "لا"، يتضح لنا إذا من خلال الإجابات أن كل الإجابات كانت بأن للتحضير النفسي الجيد دور في تحسين المردود للسباحين وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن χ^2 المحسوبة 8 أكبر من χ^2 المجدولة 3.84.

الإستنتاج: نستنتج من خلال نتائج الجدول رقم (18) أن للتحضير النفسي الجيد دور في تحسين المردود للسباحين.

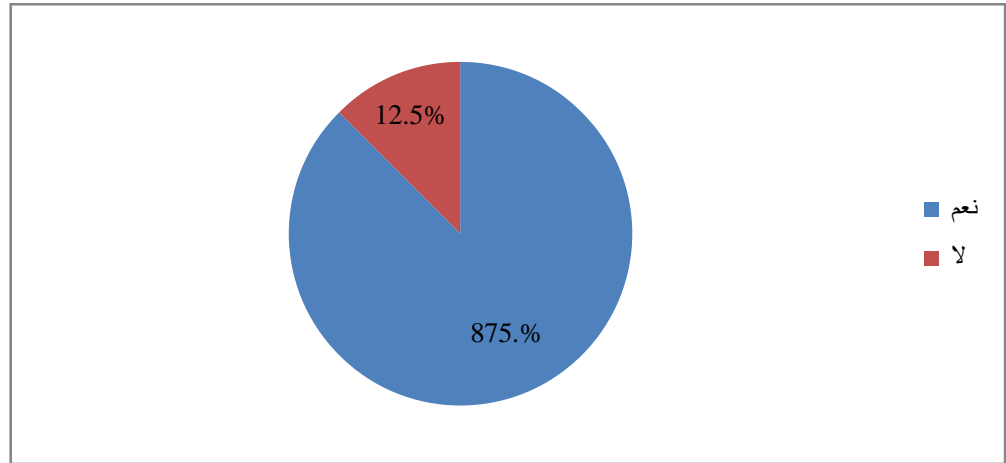
العبارة رقم (19): هل ترون في فشل أو نجاح سباحيكم دور للتحضير النفسي في ذلك؟

الغرض منها: معرفة إن كان للتحضير النفسي سبب في فشل أو عدم نجاح السباحين أم لا.

الجدول رقم (19) يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (19):

| الإجابة | التكرارات | النسبة | كا ² محسوبة | كا ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|-----------|--------|------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| نعم | 7 | % 87.5 | 4.5 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 1 | % 12.5 | | | | |
| المجموع | 8 | % 100 | دالة | | | |

الشكل رقم (20) التمثيل البياني لإجابة على عبارة رقم (19):



التحليل و المناقشة:

يتبن لنا من خلال معطيات الجدول رقم (19) أن نسبة 87.5% من أجوبة المدربين وكان عددهم 07 كانت ب "نعم" أي أن لفشل أو نجاح السباحين دور للتحضير النفسي في ذلك ونسبة 12.5% وكان عددهم 01 كانت ب "لا" أي انه ليس له دور في ذلك، يتضح لنا من خلال إجابات المدربين أن الأغلبية الساحقة الإجابات كانت تقول بأن للتحضير النفسي دور في فشل أو نجاح السباحين و أن بعض الإجابات كانت تدل على أنه ليس له دور في ذلك، هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن كا² المحسوبة 4.5 أكبر من كا² المجدولة 3.84.

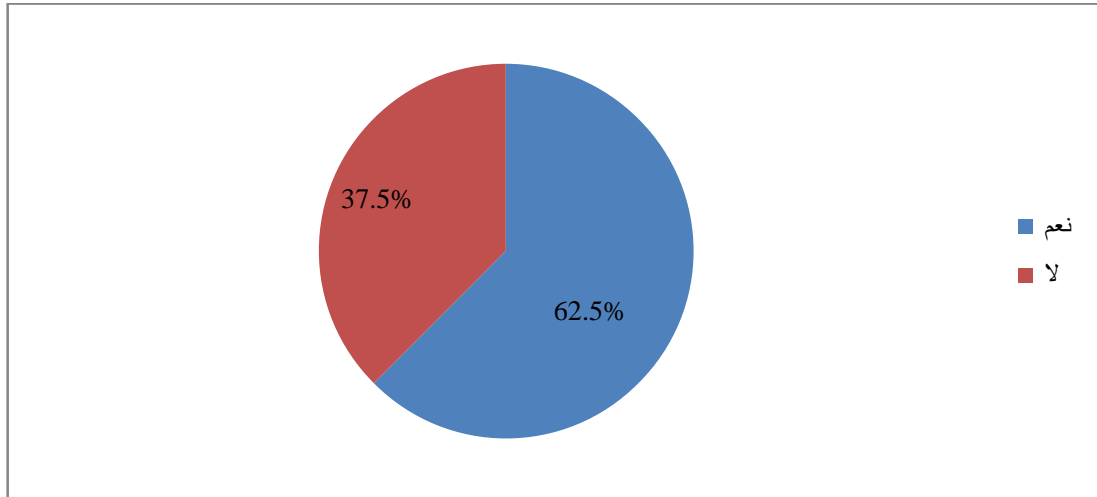
الاستنتاج: نستنتج من خلال نتائج الجدول رقم (19) أن للتحضير النفسي الجيد دور في فشل أو نجاح السباحين في المنافسة.

العبارة رقم (20): هل التحضير النفسي وحده قبل المنافسة كان للتقليل من الخوف ؟
الغرض منها: معرفة إن كان التحضير النفسي يكفي للتقليل من الخوف أم لابد من أشياء أخرى لذلك.

الجدول رقم (20) يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (20):

| الإجابة | التكرارات | النسبة | كا ² محسوبة | كا ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|-----------|--------|------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| نعم | 5 | % 62.5 | 0.5 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 3 | % 37.5 | | | | |
| المجموع | 8 | % 100 | | | غير دالة | |

الشكل رقم (21) التمثيل البياني لإجابة على عبارة رقم (20):



التحليل و المناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (20) أن نسبة 62.5% من الإجابات وكان عددهم 05 كانت بـ "نعم" أي أن التحضير النفسي وحده قبل المنافسة كاف للتقليل من الخوف ونسبة 37.5% من الإجابات وكان عددهم 03 كانت بـ "لا" أي أنه غير كاف، يتضح لنا إذا أن أغلبية الإجابات كانت تدل على أن التحضير النفسي وحده قبل المنافسة كاف للتقليل من الخوف و بعض الإجابات كانت تدل على أن التحضير النفسي وحده قبل المنافسة غير كاف للتقليل من الخوف و هذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن كا² المحسوبة 0.5 أصغر من كا² المجدولة 3.84.

الإستنتاج: نستنتج من خلال نتائج الجدول رقم (20) أن التحضير النفسي وحده قبل المنافسة يكفي للتقليل من الخوف لكن ليس بنسبة كبيرة وهذا ما اكده محمد حسن علاوي في كتابه علم التدريب الرياضي "يعمل التحضير النفسي على احماد ما قد ينتاب الفرد من خوف او قلق".

العبارة رقم (21): كيف تفسر العلاقة الموجودة بين التحضير النفسي و مستوى الإنجاز ؟
الإجابة كانت بأن العلاقة الموجودة بين التحضير النفسي و مستوى الإنجاز هي علاقة طردية.

5-2- مقارنة النتائج بالفرضيات الجزئية

الفرضية الأولى:

تفسير نتائج المحور الأول الخاص بالفرضية الأولى من خلال إجابات المدربين على عبارات المحور الأول من الاستبيان .

تطلق الفرضية الجزئية الأولى على اعتقاد مفاده أن فترات التحضير النفسي كافية لجعل نفسية الرياضي أفضل قبل المنافسة، فمن خلال مختلف النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة المتعلقة بالمحور الأول، من الاستبيان والمؤكد بطريقة إحصائية، وذلك من خلال الجدول رقم (02) والذي كانت نتائجه تؤكد أن 62% من المدربين يبرمجون حصص للتحضير النفسي يوميا، ونتائج الجدول رقم (03) التي تؤكد أن نسبة 87.5% من المدربين كانوا يخصصون فترات للتحضير النفسي أثناء الحصص التدريبية، ونتائج الجدول رقم (05) التي تؤكد أن 87.5% من المدربين لديهم الوقت الكافي لتحضير سباحيهم نفسيا وكذا نتائج الجدول رقم (06) التي أكدت أن 87% من الإجابات كانت بأن فترات التحضير النفسي كافية قبل المنافسة، وقد جاء مطابقا لتوقعات الباحث ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ، وعليه نستنتج أن الفرضية رقم (01) قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها.

الفرضية الثانية:

تفسير نتائج المحور الثاني الخاص بالفرضية الثانية من خلال إجابات المدربين على عبارات المحور الثاني من الاستبيان

تنطلق الفرضية الجزئية الثانية على اعتقاد مفاده أن الأخصائي النفسي يلعب دور كبير في عملية التحضير النفسي قبل المنافسة فمن خلال مختلف النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة المتعلقة بالمحور الثاني من الاستبيان والمؤكد بطريقة إحصائية، وذلك من خلال الجدول رقم (09) والذي كانت نتائجه أن نسبة 75% من المدربين يرون بأن وجود أخصائي نفسي في الفريق مهم جدا ونتائج الجدول رقم (11) التي كانت 75% منها تؤكد بأن المدرب وحده لا يمكنه أن يحضر سباحيه جيدا قبل المنافسة، ونتائج الجدول رقم (08) التي تؤكد بنسبة 100% على عدم وجود أخصائي نفسي في الفريق وهذا ما أدى إلى عدم وجود متابعة نفسية للسباحين طيلة مدة تكوينهم وهذا ما أكد في الجدول رقم (12) بنسبة 87.5% وقد جاء هذا مطابقا لتوقعات الباحث ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وعليه نستنتج أن الفرضية رقم (02) قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها.

الفرضية الثالثة

تفسير نتائج المحور الثالث الخاص بالفرضية الثالثة من خلال إجابات المدربين على عبارات المحور الثالث من الاستبيان

بنيت الفرضية الثالثة على اعتقاد مفاده أن التحضير النفسي يؤدي دور في تحسين الحالة النفسية قبل المنافسة لتحقيق نتائج جيدة، فمن خلال مختلف النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة المتعلقة بالمحور الثالث من الاستبيان والمؤكدة إحصائياً وذلك من خلال نتائج الجدول رقم (14) التي تؤكد أن نسبة 87.5% أن التحضير النفسي يلعب دور في التقليل من انفعالات السباحين قبل المنافسة، وذلك لأن الطابع النفسي الذي يغلب على نفسية السباحين قبل المنافسة، وذلك لأن الطابع النفسي الذي يغلب على نفسية السباحين قبل المنافسة كان يتمثل في الخوف والتوتر وذلك ما تبين في نتائج الجدول رقم (17) بنسبة 57.14% من الإجابات كانت على التوتر و 28.57% من الإجابات كانت على الخوف .

وتبين نتائج الجدول رقم (18) والتي كانت نسبة 100% تدل على أن التحضير النفسي الجيد دور في تحسين المردود للسباحين وكذا في نتائج الجدول رقم (19) التي كانت بنسبة 75% من الإجابات تدل على أن سبب فشل أو نجاح السباحين في المنافسة يعود إلى التحضير النفسي، وقد جاء هذا مطابقاً لتوقعات الباحث ومنه فإنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية وعليه نستنتج أن الفرضية رقم (03) قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها. وهذا ما قد اكده محمد حسن علاوي في كتابه علم النفس الرياضي " التحضير النفسي هو اعداد الرياضي نفسياً قبل إشتراكه في المباراة وإيصاله الى حالة من الإستعداد، تؤهله الى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال المنافسة".

3-5 مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

الجدول رقم (21) مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

| النتيجة | صيغتها | الفرضية |
|---------|---|-------------------------|
| تحققت | فترات التحضير النفسي كافية لجعل نفسية الرياضي أفضل قبل المنافسة | الفرضية الجزئية الأولى |
| تحققت | يلعب الأخصائي النفسي دور كبير في عملية التحضير النفسي قبل المنافسة | الفرضية الجزئية الثانية |
| تحققت | يؤدي التحضير النفسي دور في تحسين الحالة النفسية قبل المنافسة و تحقيق نتائج جيدة | الفرضية الجزئية الثالثة |
| تحققت | للتحضير النفسي دور في التقليل من سمة الخوف قبل المنافسة | الفرضية العامة |

خلاصة:

من خلال الجدول رقم (21) يبين الفرضيات الثلاثة التي اقترحها الباحث كحل لمشكلة البحث قد تحققت، وهذا بفضل ما أثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للمدربين ومنه نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت و التي مفادها أن للتحضير النفسي دور في التقليل من سمة الخوف قبل المنافسة.

الاستنتاج العام:

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة ومن خلال الفرضيات المطروحة نستنتج أن للتحضير النفسي دور كبير في جعل نفسية الرياضي جيدة والتقليل من انفعالاته خاصة بالنسبة لفئة الناشئين.

فمن خلال ما توصلنا إليه من نتائج هذه الدراسة، تبين لنا أن فترات التحضير النفسي التي تبرمج للسباحين تعتبر كافية لجعل نفسياتهم جيدة قبل المنافسة، وذلك لأن هناك وقت كاف لذلك بالإضافة إلى أن معظم المدربين يقومون بتخصيص وقت للتحضير النفسي في الحصص التدريبية مما جعل برمجة التحضير النفسي قبل المنافسة كافية، وهذا ما أثبتته نتائج المحور الأول من الاستبيان ونستنتج أيضا من خلال نتائج المحور الثاني أن وجود أخصائي نفسي يلعب دور كبير في الفريق لتحضير السباحين نفسيا وذلك لأن معظم المدربين أقرروا بأن وجود أخصائي نفسي في الفريق يعتبر أمرا جد مهم وأن المدرب وحده لا يمكنه أن يحضر سباحيه نفسيا جيدا قبل المنافسة وأن عدم وجود أخصائي نفسي في الفريق أدى إلى عدم وجود متابعة نفسية للسباحين طيلة مدة تكوينهم، ونستنتج من خلال نتائج المحور الثالث من الاستبيان أن للتحضير النفسي دور كبير في جعل نفسية الرياضي جيدة لتحقيق نتائج جيدة وذلك لأن معظم الإجابات كانت بأن التحضير النفسي له دور كبير في التقليل من انفعالات السباحين للتقليل من التوتر والخوف، وكذا أن للتحضير النفسي دور في تحسين المردود للسباحين، وأن فشل أو نجاح السباحين في المنافسة يعود إلى التحضير النفسي بصفة كبيرة.

الخاتمة:

نحمد الله جزيل الشكر الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل، فقد حاولنا قدر المستطاع الكشف عن الأهمية البالغة للتحضير النفسي عند الناشئين في المرحلة السنوية (09 الى 12) سنة والتي لها مشاكلها الخاصة ومميزاتها حيث أن الإعداد النفسي بصفة خاصة يهدف الى تعبئة وتنشيط وتطوير و شحن قدرات الرياضي للتنافس بأعلى ما يملكه لمظاهر الانفعالات المثيرة التي تعمل على اعاقه عمل الرياضي وبالتالي ينخفض مردوده.

ولقد جاءت هذه الدراسة المتواضعة لتزيل الغبار عن بعض المفاهيم الخاطئة حول اهمية الجانب النفسي للرياضي عند الناشئين اختصاص سباحة حيث لم يعطي له الأهمية الحقيقية باعتبارها مرحلة كباقي المراحل الأخرى ولقد حاولنا في بحثنا هذا التأكيد من الدور والأهمية البالغة لجانب النفسي للرياضي.

وعلى انه عامل اساسي يساعد في تحقيق النتائج الجيدة اضافة الى التحضير البدني وتواصلنا من خلال نتائج الاستبيان الموجه للمدربين من اثبات جميع فرضيات البحث حيث ان عدم وجود أخصائيين نفسانيين في نوادي التدريب لهذا التخصص جعل السباحين يباشرون مرحلة ما قبل المنافسة بحالة نفسية سيئة كما ان ضيق و قلة الفترات التدريبية المخصصة للسباحين ونقص الحصص النظرية جعل معظم المشرفين على هاته الفئة يهملون هذا الجانب من التحضير النفسي حيث ان منافسات السباحة تتطلب من القائمين عليها بذل مجهود كبير لأن الإزدهار مرهون بوجود رجال أكفاء ومدربين وأخصائيين نفسانيين قادرين على تطوير هذا الإختصاص.

اقتراحات و فروض مستقبلية:

على ضوء ما توصلنا اليه والدراسة المفصلة في هذا الجانب والتي اثبتت ان في منافسات السباحة هناك نقص كبير في الاهتمام بالجانب النفسي عند الناشئين وهذا له تأثير سلبي على السباح خاصة في مرحلة ما قبل المنافسة وارتأينا الى محاولة تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات الى بعض المدربين والى كل من له شان بذلك طامحين ان تكون هذه الاقتراحات والتوصيات فعالة وتساعدهم على تجنب بعض الاضطرابات النفسية التي تواجههم قبل المنافسة والتي تعود سلبا على نتائجهم.

- إدراك اهمية التحضير النفسي كعامل اساسي اثناء التدريب.
- إعطاء الاهمية والعناية الكاملة لتكوين مربين في سيكولوجية الناشئ وميدان علم النفس الرياضي.
- بإعتبار طلبة هذا المعهد اساتذة المستقبل يستوجب تكوينكم سيكولوجيا لان مشاكل الناشئ عديدة.
- تدعيم النوادي بالأخصائيين النفسانيين لما لهم من كفاءة في مجال التحضير النفسي.
- تنظيم التعود على المواقف و الظروف والأجواء المختلفة للمنافسات وما يرتبط بكل من الاعباء النفسية للإمكانية التشكيل والتكيف الملائم لتلك المواقف المختلفة.
- تخصيص وقت اثناء الفترات التدريبية للتداول حتى يتولد عند الرياضي اسلوب التواصل الذي يقوده لمعرفة قدراته الشخصية.
- تخصيص حصص نظرية قبل المنافسات يتعرف الرياضي من خلالها على امكانياته ويعبئ ويشحن طاقاته النفسية.
- عند التدريب الرياضي على اساليب الاعداد النفسي لمواجهة ظروف المنافسة يجب تعريفهم ببضعة اساليب حيث ان لكل رياضي خصائص فردية والطريقة التي تصلح لرياضي ما قد تصلح لآخر.
- راقب سلوك الرياضي قبل بداية المنافسة مباشرة والبحث عن علامات التوتر والخوف.
- لا تقوم بنقد الرياضي أمام الآخرين حيث ان ذلك غالبا ما يؤدي الى ارتفاع مستوى قلقه وخزفه وقد يسبب ظهور أخطاء كثيرة في ادائه.
- نظرا لاختلاف السباحين في اسلوب واستجابتهم للخوف على المدرب التحدث الى الرياضيين للتعرف على طبيعة تأثير الخوف على كل واحد منهم وما هي الطرق التي يتابعها لمواجهة حالة الخوف.
- محاولة تطبيق اساليب الاعداد النفسي دون خبرة ودراية كافية تجعل مضارها تفوق فوائدها.

أ- باللغة العربية:

• المصادر:

1- سورة الاسراء.

• المراجع:

- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح.. تدريب السباحة للمستويات العليا.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1994.
- 3- أسامة كامل راتب.. تعليم السباحة.. الطبعة الثالثة.. دار الفكر العربي: مصر، 1999.
- 4- أسامة كامل راتب.. تعليم السباحة.. ط2.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1990.
- 5- أسامة كامل راتب.. دافع التفوق في النشاط الرياضي.. دار الفكر العربي: مصر، 1990.
- 6- أسامة كامل راتب.. دوافع التفوق في النشاط الرياضي.. دار الفكر العربي، 1992.
- 7- أسامة كامل راتب.. علم النفس الرياضية (المفاهيم و التطبيقات).. دار الفكر العربي: مصر، 1997.
- 8- أسامة كامل راتب، علي محمد زكي.. الأسس العلمية للسباحة للسباحة.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1998.
- 9- بشير صالح الرشيدى.. مناهج البحث التربوي.. دار الكتاب الحديث، 2000.
- 10- حامد عبد السلام زهران.. علم النفس الطفولة والمراهقة.. عالم الكتب: القاهرة، 1995.
- 11- حامد عبد السلام زهران.. علم النفس النمو الطفولة والمراهقة.. ط05.. عالم الكتب، 2001.
- 12- خليل ميخائيل معرض.. سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة.. كلية الآداب.. جامعة الإسكندرية.. دار الفكر العربي.
- 13- زكريا الشريني.. المشكلة النفسية عند الطفل.. دار الفكر العربي: القاهرة.
- 14- زكي محمد حسن.. المدرب الرياضي.. الناشر للمعارف : الإسكندرية، 1997.
- 15- سامي عريفج و آخرون.. مناهج البحث العلمي وأساليبه.. ط2.. دار مجدلوي للنشر: عمان، 1999.
- 16- سعد جلال علاوي.. الأمراض والانحرافات السلوكية.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1985.
- 17- عبد الرحمان العويسي.. أمراض العصر.. دار المعارف الجامعية: الإسكندرية، 1998.
- 18- عبد الرحمان العيساوي.. الاعصية النفسية والذهنية العقلية.. كلية الآداب.. جامعة الإسكندرية.. دار الفكر العربي.
- 19- عزة محمود الكاشف.. الإعداد النفسي للرياضي.. دار الفكر العربي: مصر، 1991.
- 20- عزت محمود كاشف.. الإعداد النفسي للرياضيين.. دار الفكر العربي.
- 21- عصام أمين حلمي.. تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق.. الطبعة الثانية.. دار المعارف: الإسكندرية، 1992.
- 22- عفاف عبد الكريم.. طرق التدريس في التربية الرياضية.. منشأة المعارف: الإسكندرية، 1989.
- 23- علي البيك، عصام حلمي.. اتجاهات حديثة في تعليم السباحة.. منشأة المعارف: الإسكندرية، 1995.
- 24- العيسوي عبد الرحمان.. مناهج البحث العلمي.. المكتب العربي الحديث: مصر، 1996.
- 25- فؤاد البهي السيد.. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة.. دار الفكر العربي: القاهرة.

- 26- قاسم المندلوي و آخرون.. دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية.
- 27- قاسم حسن حسين، افتخار أحمد.. مبادئ وأسس السباحة.. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع: عمان، 2000.
- 28- لوطفي عبد العزيز السنوسي.. كيف تتغلب على القلق المشكلة والحل.. دار النهضة العربية: بيروت.
- 29- محمد التومي.. العقيدة النفسية وموقف الإسلام منها نحو سيكولوجية إسلامية.. شركة شهاب الجزائر.
- 30- محمد حسن أبو عبيه.. علم النفس الرياضي.. دار المعارف: مصر.
- 31- محمد حسن أبو عبيه.. المنهج في علم النفس الرياضي.. دار المعارف: مصر، 1997.
- 32- محمد حسن علاوي.. علم النفس الرياضي.. دار المعارف: مصر، 1985.
- 33- محمد حسن علاوي.. علم النفس الرياضي.. دار المعارف: مصر، 1985.
- 34- محمد حسن علاوي.. علم النفس الرياضي.. ط2.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1998.
- 35- محمد حسن علاوي.. علم التدريب الرياضي.. الطبعة ط3.. دار المعارف، 1984.
- 36- محمد شفيق زكي.. البحث العلمي الخطوات والمنهج لإعداد البحوث الاجتماعية.. المكتب الجامعي: مصر، 1985.
- 37- محمد علي القط .. المبادئ العلمية للسباحة.. المركز العربي للنشر: مصر، 2004.
- 38- محمد مصطفى زيدان.. النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية.. دار الشروق.
- 39- محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم.. المناهج الشاملة لمعلمي ومدربي السباحة.. منشأة المعارف: الإسكندرية، 1997.
- 40- 2 وجددي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي.. دليل رياضة السباحة.. الجزء الأول.. دار الهدى للنشر و التوزيع، 1999.
- 41- وجيه محجوب.. طرائق البحث العلمي ومناهجه.. دار الكتاب للطباعة والنشر: الموصل، 1991.
- 42- وفيقة مصطفى سالم.. الرياضات المائية.. منشآت المعارف: الإسكندرية، 1997.
- 43- يحي كاظم النقيب.. علم النفس الرياضية.. معهد إعداد القادة.. اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضية.
- 44- يحيى السيد إسماعيل الحاوي.. الموهبة الرياضية والإبداع الحركي.. المركز العربي للنشر: مصر، 2004.

• المذكرات:

- 45- العمري عبدالرحمان.. دور التحضير النفسي في التحرر من الخوف قبل المنافسة.. شهادة ليسانس.. جامعة الجزائر، 2006.
- 46- علوان رفيق.. علاقة الكفاءة المهنية والعلمية بأداء مدرب السباحة في إعداد الناشئين.. رسالة ماجستير الجزائر، جامعة دالي ابراهيم، 2008 .
- 47- علي حجوط، يوسف أو منصور.. أهمية التحضير النفسي لدى مصارعي نخبة الكاراتي-أكابر - قبل المنافسة.. مذكرة لنيل شهادة ليسانس جامعة الجزائر دالي ابراهيم، 2002.

ب- المراجع باللغة الفرنسية

- 48- Alderman.. manuel de la psychologie du sport.. édition VIGOT: paris, 1990.
- 49- BRIKCI.. croissance de l'enfant pratique sport.
- 50- E .Thill et G.Rioux .. «COMPÉTIONS SPORTIVE ET PSYCHOLOGIE».. Ed Chiron : Paris, 1982.
- 51- Enseignant.. Belkacem Lalaoui cours de psychologie du sport.
- 52- Georges petite.. le rppport de sport.. directionnqire de la langue de sport, 1990.
- 53- Jürgen weinker.. la biologie du sport.. édition vigot, 1998.
- 54- R . Taeman et jp hauzeur .. entrainement du jeune footballeur.. pris édition amphora.s.a , 1987.
- 55- R.S weinber.. D.Goold .. psychologie du sport de l'activité physique.. édition vigot, 1997.
- 56- Raymond.. thomas.. la préparation psychotique du sport.. édition vigot : paris, 1991.
- 57- TENENBAUM.. la relation psychologique et physiologique dans les perturbation psychique.. édition mulier,
- 58- TROMAS(R).. PRÉPARATION PSYCHOLOGIE DU SPORTIF..2éme édit.. Edition Viget, 1994.

• المواقع الإلكترونية

- 59- [http// :www.larousse.com](http://www.larousse.com)
- 60- <http://www.startimes.com/f.aspx?t=21848937>

-جامعة آكلي محند أولحاج -البويرة-

-معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية-

استمارة استبيان

تحية طيبة أما بعد:

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة ليسانس في شعبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية (staps) تحت عنوان :

"دور التحضير النفسي في التقليل من الخوف قبل المنافسة للسباحين "

-دراسة ميدانية على نوادي البويرة للناشئين -

نرجو منكم المساهمة في انجاز هذا البحث من خلال اجابتكم بكل صراحة و موضوعية على الأسئلة المطروحة في الاستبيان ولكم جزيل الشكر.

ملاحظة :

ضع اشارة (X) الخانة امام الاجابة المناسبة

يسمح بتعدد الاجابات

معلومات عامة:

- السيد(ة):.....

- اسم النادي:

من اعداد الطلبة : اشراف الاستاد: *غربي عبدالرحمان

* مزارى فاتح

* هارون محمد أمين

المحور الاول:

*فترات التحضير النفسي كافية لجعل نفسية الرياضي افضل قبل المنافسة

1-ما هي النسبة التي تعطونها للتحضير النفسي في البرنامج السنوي ؟

- أقل من 10%
- 15%
- 30%
- 45%
- أكثر من 60%

2-كيف يتم برمجة حصص التحضير النفسي في برنامجكم السنوي ؟

- يوميا
- اسبوعيا
- شهريا
- سنويا

3-هل تخصصون فترات للتحضير النفسي أثناء الحصص التدريبية ؟

- نعم
- لا

4-في رأيكم ما هي العوامل التي تقلل من الوقت المخصص للتحضير النفسي أثناء فترة التدريب ؟

- قلة فترات التدريب
- قلة الحصص النظرية
- شيء آخر.....

5-هل لديكم الوقت الكافي لتحضير سباحيكم نفسيا قبل المنافسة ؟

- نعم
- لا

6-كيف ترون برمجة التحضير النفسي قبل المنافسة ؟

- كافية
- غير كافية

7-هل تقومون بحصص نظرية خاصة بعملية التحضير النفسي ؟

- نعم
- لا

المحور الثاني:

*يلعب الأخصائي النفسي دور كبير في عملية التحضير النفسي قبل المنافسة

1-هل لديكم أخصائي نفسي في الفريق ؟

- نعم
- لا

2-كيف ترون وجود أخصائي نفسي في الفريق ؟

- مهم
- مهم جدا
- غير مهم

3-من هو المسؤول عن التحضير النفسي في فريقكم ؟

- أخصائي نفسي
- مدرب الفريق
- مساعد المدرب
- رئيس الفريق
- المدير الفني

4-هل يمكن المدرب وحده أن يحضر سباحيه نفسيا جيدا قبل المنافسة ؟

- نعم
- لا

5-هل هناك متابعة نفسية لسباحيكم طيلة مدة تدريبهم (تكوينهم) ؟

- نعم
- لا

6-أثناء التكوين الذي تلقيتموه هل تناولتم التحضير النفسي الرياضي ؟

- نعم
- لا

المحور الثالث

*يؤدي التحضير النفسي دور في تحسين الحالة النفسية قبل المنافسة لتحقيق نتائج جيدة

1-هل التحضير النفسي دور في التقليل من انفعالات سباحيكم ؟

- نعم
- لا

2- هل تلاحظ تغيرات في سلوكات سباحيكم قبل المنافسة ؟

- نعم
- لا

3- هل الحالة النفسية لسباحيكم أثناء التدريب هي نفسها أثناء المنافسة ؟

- نعم
- لا

- اذا كانت الاجابة ب لا فما هو الفرق.....
.....

4- ما هو الطابع النفسي الذي يغلب على نفسية سباحيكم قبل المنافسة ؟

- الخوف
- التوتر
- الهدوء
- شيء اخر.....

.....
.....

5- هل للتحضير النفسي الجيد دور في تحسين المردود لسباحيكم ؟

- نعم
- لا

6- هل ترون في فشل او نجاح سباحيكم سبب للتحضير النفسي في ذلك ؟

- نعم
- لا

7- هل التحضير النفسي وحده قبل المنافسة كاف للتقليل من الخوف ؟

- نعم
- لا

8- قبل بداية المنافسة ما هو شعورك اتجاه سباحيكم ؟

- الثقة
- الخوف
- التفاؤل

9- كيف تفسر العلاقة الموجودة بين التحضير النفسي و مستوى الانجاز ؟

.....
.....

البيليوغرافيا

الملاحق

الملحق الأول

الملحق الثاني

الملحق الثالث