

جامعة آكلي محند أولحاج -البويرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع:

علاقة سمة قلق المنافسة الرياضية بمردود السباحين الناشئين

(13-14 سنة)

- دراسة ميدانية على أندية ولاية البويرة الرابطة الولائية للسباحة بالبويرة -

- تحت إشراف الدكتور:

\* مزارى فاتح

- إعداد الطالب:

\* غربي عبد الرحمان

السنة الجامعية 2015/2014

# شكر وتقدير

يَا أَنْ شُدُّرُ ﴿نَعْمَ تَكَ الْوَتَلِيْلَانِي مَوْتَنَ عَاطِيَّ لَهُ هَدَلِلِدَا تَرَضَاهُ وَ أَدْخَلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي  
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿ سورة النمل الآية 19 .

فالحمد لله حمد الشاكرين موصولا بالثناء عليه وتوفيقه لنا في إتمام وإنجاز

هذه المذكرة، فالحمد له أولا والشكر له ثانيا، والفضل له ثالثا.

وقال الرسول(ص) «من لم يشكر الناس لم يشكر الله».

حيث أتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور **مزاري فاتح** المشرف على مذكرة تخرجي هذا لما أسدى لنا به من نصح وتوجيه.

وإلى جميع الأساتذة الذين درّسونا، وإلى الطاقم الإداري والبيداغوجي لقسم التدريب الرياضي.

ولا يفوتنا أيضا التنويه بالتسهيلات العملية لبعض للمدربين الكرام

كما نتقدم بالشكر الكبير إلى

كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد.

فالشكر لهم جميعا وعسى الله أن يتقبل منا هذا العمل ويجعله خالصا لوجهه الكريم.

**غربي عبد الرحمان**

# إهداء

كَ أَلَا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِلَدُنَا الْبُنُورُ إِنَّكَ بِرَأْسِ عَرْشِكَ الْكَبِيرِ أَدَدُهُمْ أَوْ كَلِمَاتُهُمْ أَفَلَا  
وَلَا تَنْهَرُهُمْ أَوْ قُلْ لَهُمْ أَقْوَالٌ كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ صدق الله العظيم. سورة الإسراء (الآية 23).

بسم الله، اللهم لك الحمد ولك الشكر كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك، اللهم لك الحمد في  
الأولى ولك الحمد في الأخرى ولك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا،  
والصلاة والسلام على خير عباد الله محمد (ص) المبعوث رحمة للعالمين.

أهدي ثمرة جهدي وتاج عملي إلى الإنسانية التي أرضعتني بقوة صبرها، وكفاحها المستميت،  
إلى والدتي أُمِّي الغالية حفظها الله وراعها نبع الحنان التي مهما تحدثت عنها لا أوفيها حقها، إلى  
الذي شقي من أجل راحتي وعلمني كيف أكون رجلا إلى الذي أفنى عمره في تربيته وتعليمي أبي  
العزير الطاهر حفظه الله وراعاه.

إلى أخي العزيز عبد الفتاح أدعو الله أن يوفقه في دراسته

إلى كل الأصدقاء و الأحاب

إلى كل طلبة الماستر وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة،

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في دفع هذا البحث بكلمة طيبة أو فكرة نيرة أو

بسمه صادقة.

غربي عبدالرحمان

# محتوى البحث

## محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير
ب	- إهداء
ج	- محتوى البحث
د	- قائمة الجداول
هـ	- قائمة الأشكال
و	- ملخص البحث
م	- المقدمة
مدخل عام للتعريف بالبحث	
2	1- الإشكالية
3	2- الفرضيات
3	3- أسباب اختيار الموضوع
4	4- أهمية البحث
4	5- أهداف البحث
5	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم
الجانب النظري	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
9	- تمهيد
المحور الأول: القلق في المجال الرياضي	
11	1- مفهوم القلق
11	2- تعريف القلق
12	3- القلق في المجال الرياضي
12	4- قلق المنافسة الرياضية
12	5- سمة قلق المنافسة الرياضية
13	6- تأثير القلق في المجال الرياضي
13	7- مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية
13	7-1- الخوف من الفشل
13	7-2- الخوف من عدم الكفاءة
14	7-3- الخوف من فقدان السيطرة
المحور الثاني: المنافسة الرياضية	

16	1- مفهوم المنافسة الرياضية
16	2- تعريف المنافسة
16	3- أنواع المنافسات الرياضية
17	3-1- المنافسة التمهيدية
17	3-2- المنافسة الاختبارية
17	3-3- المنافسة
17	3-4- المنافسة الرئيسية
17	3-5- المنافسة الرياضية التجريبية
18	4- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية
18	4-1- الضبط الانفعالي
18	4-2- المنافسات السابقة
18	4-3- الاستعداد للمنافسة الرياضية
18	4-4- مستوى المنافسة الرياضية
19	4-5- غموض المنافسة الرياضية
19	4-6- نظام المنافسة الرياضية
19	4-7- ترتيب المنافسة الرياضية
19	4-8- أهمية المنافسة الرياضية
19	4-9- موقع المنافسة الرياضية
20	4-10- اختلاف أدوات المنافسة الرياضية
20	4-11- اختلاف مناخ المنافسة الرياضية
20	4-12- جمهور المشاهدين
<b>المحور الثالث: السباحة</b>	
22	1- تعريف السباحة
22	2- فوائد السباحة
22	2-1- الفوائد الجسمية
23	2-2- الفوائد الفيزيولوجية
23	2-3- الفوائد الترويحية والاجتماعية
23	2-4- الفوائد الصحية
23	2-5- الفوائد النفسية والعقلية
24	2-6- الفوائد العلاجية
24	3- التحليل الفني لطرق السباحة

24	3-1- سباحة الزحف
24	3-2- سباحة الصدر
25	3-3- سباحة الفراشة
26	3-4- سباحة الظهر
المحور الرابع: خصائص المرحلة العمرية وممارسة السباحة	
28	1- التعريف بفترة الناشئين
28	2- خصائص المرحلة العمرية (13-14) سنة
29	2-1- النمو الجسمي
29	2-2- النمو الفيزيولوجي
30	2-3- النمو الحركي
30	2-4- النمو الحسي
31	2-5- النمو العقلي
31	2-6- النمو الانفعالي
31	2-7- النمو الاجتماعي
32	2-8- النمو الديني
32	2-9- النمو الأخلاقي
32	3- المرحلة العمرية (13-14) سنة وممارسة الرياضة
33	4- خصائص تدريب الناشئين تبعاً للعمر
33	5- مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة
35	- خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة والمشابهة	
37	- تمهيد
38	- الدراسات السابقة المرتبطة
41	- التعليق على الدراسات
42	- خلاصة
الفصل الثالث: نهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
45	- تمهيد
46	3-1- الدراسة الاستطلاعية
47	3-2- منهج البحث
47	3-3- متغيرات البحث
47	3-4- مجتمع البحث

49	3-5- عينة الدراسة
49	3-6- مجالات البحث
49	3-7- أدوات البحث
52	- خلاصة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
54	- تمهيد
55	4-1- عرض وتحليل النتائج
73	4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
77	- خلاصة
79	- الاستنتاج العام
81	- الخاتمة
83	- اقتراحات وفروض مستقبلية
86	- البيبليوغرافيا
-	- الملاحق
-	الملحق رقم (01) الاستبيان.
-	الملحق رقم (02) تسهيل مهمة.
-	الملحق رقم (03) النوادي المنخرطة في الرابطة مع عدد المدربين لكل نادي.

# قائمة الجداول

قائمة الجداول

الورقة	الموضوع	الرقم
34	مفاهيم التدريب في السباحة وفقا للمراحل العمرية	01
48	يبين مجتمع البحث.	02
54	تقسيم محاور الاستبيان.	03
55	بمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (01).	04
56	بمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (02).	05
57	بمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (03).	06
58	بمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (04).	07
59	بمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (05).	08
60	بمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (06).	09
61	بمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (07).	10
62	بمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (08).	11
63	بمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (09).	12
64	بمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (10).	13
65	بمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (11).	14
66	بمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (12).	15
67	بمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (13).	16
68	بمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (14).	17
69	بمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (15).	18
70	بمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (16).	19
71	بمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (17).	20
73	المحور 1: للتحضير النفسي دور كبير في التقليل من سمة قلق المنافسة	21
74	المحور 2 : تعتبر كفاءة المدرب من أهم العوامل التي تساعد في جعل سمة قلق المنافسة عاملا إيجابيا.	22
75	المحور 03: لقلق المنافسة أثر على مردود السباحين الناشئين	23
76	مقارنة النتائج بالفرضية العامة.	24

# قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

الورقة	الموضوع	الرقم
55	التمثيل البياني للإجابة على العبارة رقم (01)	01
56	التمثيل البياني للإجابة على العبارة رقم (02)	02
57	التمثيل البياني للإجابة على العبارة رقم (03)	03
58	التمثيل البياني للإجابة على العبارة رقم (04)	04
59	التمثيل البياني للإجابة على العبارة رقم (05)	05
60	التمثيل البياني للإجابة على العبارة رقم (06)	06
61	التمثيل البياني للإجابة على العبارة رقم (07)	07
62	التمثيل البياني للإجابة على العبارة رقم (08)	08
63	التمثيل البياني للإجابة على العبارة رقم (09)	09
64	التمثيل البياني للإجابة على العبارة رقم (10)	10
65	التمثيل البياني للإجابة على العبارة رقم (11)	11
66	التمثيل البياني للإجابة على العبارة رقم (12)	12
67	التمثيل البياني للإجابة على العبارة رقم (13)	13
68	التمثيل البياني للإجابة على العبارة رقم (14)	14
69	التمثيل البياني للإجابة على العبارة رقم (15)	15
70	التمثيل البياني للإجابة على العبارة رقم (16)	16
71	التمثيل البياني للإجابة على العبارة رقم (17)	17

# ملخص الدراسة

\* عنوان الدراسة: "علاقة سمة قلق المنافسة بمردود السباحين الناشئين (13-14) سنة".

من أهداف هذه الدراسة هي إبراز العلاقة الموجودة بين سمة قلق المنافسة ومردود السباحين الناشئين و كذا إبراز دور التحضير النفسي في التقليل من سمة القلق كما نريد إبراز دور كفاءة المدرب في عملية التقليل من القلق و جعله سمة إيجابية كما تهدف ، ليتمكن المدربون من إدراك أهمية القيمة الحقيقية له من خلال هذه الدراسة و الرفع من مكانة الجانب النفسي و إبراز تأثير قلق المنافسة على المردود الرياضي لدى الرياضي

اشكالية الدراسة هي: هل توجد علاقة بين سمة قلق المنافسة ومردود السباحين الناشئين (13-14) سنة؟

الفرضية العامة هي: توجد علاقة بين سمة قلق المنافسة ومردود السباحين الناشئين (13-14) سنة.

الدراسة الاستطلاعية كانت على مستوى الرابطة والمسبح النصف الأولمبي بالبويرة ومن خلالها تم اختيار عينة البحث والمتمثلة في عينة الاستبيان فكان اختيار العينة الأولى من المجتمع الأصلي بطريقة مقصودة حسب نوع الدراسة والتي ضمت كل مدربي الناشئين والمكونة من 12 مدرب ومدربة وهذا كمرحلة نهائية ينشطون على مستوى المسبح النصف الأولمبي بالبويرة.

وتمت الدراسة الميدانية: في الفترة الممتدة ما بين شهر فيفري 2015 إلى غاية أواخر شهر ماي 2015، بمسبح البويرة والرابطة الولائية للسباحة.

اعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة دراستنا ومن أدواته الاستبيان .

ومن خلال الدراسة استنتجنا: أن هناك علاقة ارتباطية بين سمة قلق المنافسة ومردود السباحين الناشئين

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها بأن للتحضير النفسي دور في التقليل من سمة القلق لكنه غير كاف وحده ولا بد من تدخل عوامل أخرى تساعد على ذلك .

معظم المدربين خلال مدة تكوينهم تم خضوعهم لتكوين مستمر وشامل في مجال علم النفس الرياضي بصفة جيدة ودقيقة وهذا ما يجعلهم يستطيعون التحكم في الحالة النفسية للرياضي ولو بنسبة صغيرة وكذا جعل كفاءاتهم جيدة.

من بين العوامل التي تساعد المدرب في التعامل الجيد مع الرياضي من الناحية النفسية واستطاعته التحكم فيها هي: مستواه التعليمي و خبرته وتكوينه الجيد في المجال النفسي وهذا كله يدل على كفاءته.

أن نسبة كبيرة من المدربين يعتمدون في عملية الكشف عن سمة القلق لدى السباحين على طرق ووسائل (اختبارات ومقاييس) تجعلهم يعرفون نسبة قلق سباحيهم ومحاولة التحكم في هته السمة والتقليل منها.

مقدمة

يعد التدريب الرياضي الحديث لمختلف الرياضات عملية تربوية مخططة مبنية على أساليب علمية حديثة وراقية القصد من ورائها اختيار أفضل طرق التدريب وتطبيقها بأنسب الأساليب والوسائل المتناغمة مع خصائص النشاط الرياضي للوصول بالناشئين إلى مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة، وهذا ما تسعى إليه دول العالم المتقدمة حيث إن ارتفاع مستوى الأداء يعكس حقيقة التدريب المخطط له بشكل سليم فإن النتيجة هي تطوير القدرات البدنية للناشئين ، وبالتالي تطوير ورفع مستوى الأداء المهاري لديهم لبلوغ المستويات العالمية. (e, cureton, 1981، 138)

وتشهد السنوات الأخيرة تقدماً ملحوظاً في مجال التدريب الرياضي عامةً وتدريب رياضة السباحة خاصةً لما تحنله من أنظمة مميزة بين سائر أنواع الرياضات المائية وبما تكسبه لممارسيها من فوائد بدنية ونفسية واجتماعية وما تمثله من مكانة بارزة في البطولات العالمية والدورات الأولمبية وتدريب السباح يهدف إلى مساعدته على التكيف مع الواجبات التدريبية التي تسند إليه وفق ما يتناسب ومرحلته السنوية وبما يمكنه من تحقيق أفضل مستوى رقمي لطرق السباحات باختلاف مسافاتهما بما تسمح بقدراته واستعداداته.

ويتفق العديد من الخبراء بأن اللياقة البدنية وعناصرها الأساسية هي حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية لأنها تعمل على إكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومتزنة.

وتكمن أهمية موضوع بحثنا هذا في إبراز الصورة الحقيقية للعلاقة بين سمة قلق المنافسة ومردود السباحين الناشئين، وكذا إظهار الارتباط السلبي العكسي الذي يجمع بين هذين المتغيرين والاستفادة من التقنيات الحديثة والمتطورة التي تمكننا من جعل الجانب السلبي لسمة القلق جانب إيجابي وكذا الاعتماد على الطرق والأساليب العلمية الحديثة في مجال علم النفس الرياضي للكشف عن سمة القلق لمحاولة التحكم فيها و التقليل منها.

وللوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يجب الاعتماد على أسس منهجية وعلمية واضحة ومضبوطة، وعلى هذا الأساس تم التدرج في هذا العمل وفق لهذه الخطوات حيث كانت الانطلاقة من تحديد المشكلة وتحليلها، ثم التطرق إلى حيثيات الموضوع لتكوين خلفية نظرية عنه، وكذا تحديد أهم الطرق والوسائل التي يجب استعمالها ميدانياً فكان الاستبيان هو الأداة الأساسية للبحث والتي طبقت على نوادي السباحة الناشطة على مستوى المسبح النصف الأولمبي بالبويرة، وبعد التطرق إلى كل هذه الخطوات تم التوصل إلى نتائج نظمت حسب أهميتها للموضوع وفي سياق يخدم البحث العلمي بصفة عامة.

مدخل عام

التعريف بالبحث

## 1. الإشكالية:

إن تطور الرياضة في الوقت الراهن يمثل مجموعة من المميزات التي تتحكم وتؤثر بصفة خاصة في تنظيم التدريب وكذا تفرض على كل من المدربين واللاعبين مهام ومتطلبات معقدة والتي ترمي إلى البحث على أشكال جديدة في مجال التدريب والتقييم على حد سواء بالنسبة للرياضيين عامة والناشئين بصفة خاصة.

ومن هنا كانت ضرورة الاهتمام والعناية بكل العوامل التي تساعد في الارتقاء بمستوى الإنجاز الفني والرقمي حيث أضاف التطور العلمي والتكنولوجي الكثير من الوسائل الجديدة التي يمكن الاستفادة منها في تهيئة مجالات الخبرة للرياضيين حتى يتم إعداد الفرد بدرجة عالية من الكفاءة وؤهله لمواجهة تحديات العصر. (هدى محمد محمد الخضري 2004، 07)

يعتمد الإعداد الرياضي الصحيح على معارف وتقنيات توصل إلى وضع إستراتيجية التخطيط والإعداد بأسلوب علمي يسهم في تنمية المستوى الرياضي إلى أبعد الحدود، ويوصل اللاعب إلى أعلى المستويات فيعمل بأقصى ما يمكن أن تسمح به قدراته الفردية، ومن أهم العلوم التي لا تستطيع الاستغناء عنها في ميداننا الرياضي (علم النفس) ... نظرا لما يمدده من نظريات تعمل على تهيئة الرياضيين نفسيا، والحد من الضغط النفسي أثناء المنافسة، كي يظهر بمستواه المطلوب ويظهر مهاراته دون أي عائق ويتجنب مختلف الانفعالات كالخوف والتوتر والقلق ....

وإذا ما أدركنا مصدر هذه الانفعالات كالقلق مثلا ... فإنه يمكن تجنبه والتحكم فيه لجعله عاملا ايجابيا بدل من اعتبارها ظاهرة سلبية فعلماء النفس يرون قلق المنافسة سلاحا ذو حدين فإما أن يكون محفز للاعب حيث يهيئ فسه بدنيا ونفسيا للتغلب عليه، اوما أن يلعب دور المعرقل ويضر بمستوى الأداء ليهدم ذلك كل ما بناه المدرب واللاعب معا.

كما تعتبر كفاءة المدرب من الأمور الضرورية التي قد تجعل من التحضير النفسي يخطو خطاه السليم وبصفة جيدة.

وتعتبر رياضة السباحة من بين الرياضات التي تتطلب فئة معينة من الناشئين الذين يتميزون عن غيرهم في الاستعدادات والقدرات وغيرها من الصفات التي يجب أن يتصف بها السباح، ويؤكد ذلك كونسلمان COUNSILMAN بذكره "ان الجسم البشري يمتلك قدرات معينة ويعتمد مستوى أداء الفرد على ما يمتلكه من هذه القدرات، والتي تؤثر بدرجة كبيرة في التفوق الرياضي إذا ما أصقلت بالتدريب الجيد. ( احمد محمد الحسيني شعبان، 2014 (10).

كما تعتبر السباحة رياضة ترفيهية وتنافسية وفي نفس الوقت هي رياضة عالمية أولمبية لذلك فهي تجعل منافسيها يدخلون في متطلباتها وهي رياضة تكسب ممارسيها الضغط في المنافسات مما يؤدي إلى انتشار سمة القلق لدى السباحين لذلك فإنه توجد علاقة بين سمة قلق المنافسة ومردود السباحين وهذا ما قد تمحور عليه بحثنا هذا.

و قد جاء تساؤلنا في هذا البحث على النحو التالي: هل توجد علاقة بين سمة قلق المنافسة ومردود السباحين الناشئين؟.

### الأسئلة الفرعية:

- ✓ هل للتحضير النفسي دورا كبيرا في التقليل من سمة قلق المنافسة؟.
- ✓ هل تعتبر كفاءة المدرب من أهم العوامل التي تجعل سمة قلق المنافسة عاملا إيجابيا في تحسين المردود لدى السباحين؟.
- ✓ هل لقلق المنافسة تأثير على مردود السباحين الناشئين؟.

### 2- الفرضيات

#### 2-1- الفرضيات الجزئية:

- ✓ للتحضير النفسي دورا كبيرا في التقليل من سمة قلق المنافسة.
- ✓ تعتبر كفاءة المدرب من أهم العوامل التي تجعل سمة قلق المنافسة عاملا إيجابيا في تحسين المردود لدى السباحين.
- ✓ لقلق المنافسة تأثير على مردود السباحين الناشئين.

#### 2-2- الفرضية العامة:

توجد علاقة بين سمة قلق المنافسة ومردود السباحين الناشئين.

### 3- أسباب اختيار البحث

- نقص الدراسات والبحوث التي تناولت مواضيعها مثل هذا الموضوع.
- نود من خلال هذا الموضوع إبراز أهمية التحضير النفسي في المجال الرياضي
- نسعى من خلال اختيارنا لهذا الموضوع تحقيق بعض الأهداف في مجال تكويننا والتي تعتبر مسعى لكل باحث.

- محاولة التعرف على العلاقة بين سمة القلق و المردود الرياضي.
- محاولة الوقوف على بعض جوانب القصور في عدم القدرة على التحكم في سمة القلق.
- حيرة بعض المدربين في أمر القلق و علاقته بالمردود و كيفية معالجته.
- عدم تحقيق إنجازات على المستوى العالي في السباحة مقارنة بالدول العربية والأجنبية.
- إثراء مكتبتنا ببحوث تخص هذا المجال.

#### 4- أهمية البحث:

إن موضوعنا يتمثل في الدراسة التحليلية للعلاقة المتكاملة التي يجب توفرها في الرياضي ذو قيمة عالية للمعرفة العلمية لأن يهتم بكل الصفات والعناصر اللازمة لتكوين لاعب متكامل من حيث الجانب البدني الخططي النفسي المهاري....يمكنه من تحقيق الفوز .

و الموضوع يجيب عن إشكالية تطرح كثيرا في عصرنا الحالي ولكي نزيح الغموض والتساؤل جاء مركب من شقين (نفسى ورياضي) كل منهما معتمد على ما وصلت إليه آخر البحوث العلمية فمن الجميل أن نعرف جانب من جوانب علم ما، ومن الأجل أن ندرك أن المزج بين العلوم (كعلم النفس والرياضة) .

كل ذلك جعل الموضوع يكتسي أهمية بالغة، فالجانب النفسى يتولاه علم النفس الذي يبحث في ميدان تنظيم النشاط النفسى والحالات التي يتصف بها الإنسان كونه عائق حتى يقوم بالعديد من الأنشطة أثناء تعامله مع البيئة أما الجانب الرياضى فهو ميدان هام من ميادين التربية يعد الفرد إعدادا صالحا وفقا لنظم وقواعد سليمة.

#### 5- أهداف البحث:

مما لا شك فيه أن هذا البحث يسهر على في كفاءة صاحبه ويعود في تكوينه العلمى بالإيجاب بل وتزيد من توسيع ثقافته في المجال الرياضى فهو يحمل فائدة نظرية وعلمية يجعل أفاق صاحبه أوسع وأعلى مستوى.

وأهداف هذا البحث واضحة للعيان، كونه عبارة عن دراسة دقيقة للجانب النفسى الرياضى وتغطية ارتكازها على ظاهر القلق وتأثيرها على نسبة الرياضى وتأثيرها على مردوده فهي محور الموضوع وصلبه ويمكن حصر تلك الأهداف فيما يلي:

- ✓ التعرف على العلاقة بين سمة قلق المنافسة والمردود الرياضى.
- ✓ إبراز الأهمية التي يلعبها التحضير النفسى على المردود.
- ✓ إظهار مدى أهمية كفاءة المدرب في تطوير الحالة النفسى للرياضى.
- ✓ إظهار الأبعاد النفسى لهذه الرياضة منها سمة قلق المنافسة.

**6- تحديد المفاهيم و المصطلحات:****6-1- تعريف القلق:**

يعرفه فرويد على أنه استجابة انفعالية أو خبرة انفعالية مؤلمة يعربها الفرد (ماجد محمد الخيا، 2011، 84- 85).

التعريف الاجرائي: انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر والحزن مسحوب

بتيقظ الجهاز العصبي.

**6-2- تعريف السمة:**

تعتبر السمة بمثابة الوحدة الأساسية للشخصية، وتتميز بالثبات النفسي والدوام عبر مجموعة كبيرة من

المواقف، السمة بصفة عامة يمكن أن تشير إلى الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك سلوك بطريقة معينة (رمزي جابر، 2008، 25).

التعريف الاجرائي: صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين شخص وآخر

**6-3- تعريف قلق السمة:**

يعرف " سيلبيرجر " قلق السمة استعداد الفرق لإدراك مواقف معينة كمهدد له، والاستجابة لهذه المواقف

بمستويات مختلفة من حالة القلق (simon, J, martens R, p15).

**6-4- تعريف قلق المنافسة:**

الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر (سامة كامل راتب

1997، 158).

التعريف الاجرائي: هو نوع من القلق خاص بالمناقسة الرياضية و ذلك للخوف من نتائجها.

**6-5- تعريف المنافسة الرياضية:**

يرى الدكتور محمد حسن علاوي أنه يمكن تعريف المنافسة الرياضية بأنها: موقف أو حدث رياضي محدد

بقوانين ولوائح معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي أو الفريق إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات

ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على المنافس أو الفريق أو

لمحاولة تحقيق الأداء الموضوعي من اللاعب أو الفريق.

و هناك العديد من التعاريف من بينها ما قدمه " مورتين دويتش " والذي أشار فيه إلى أن المنافسة بصفة عامة (محمد حسن علاوي، 2002، 28-29).

التعريف الاجرائي: هي موقف تتوزع فيه المكافأة بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المهزوم

#### 6-6- تعريف السباحة:

هي احد أنواع الرياضات التي تمارس في الوسط المائي (الأحواض المائية والأنهر والبحيرات والبحار والمحيطات) التي يكون بها وضع الجسم أفقي. (مصطفى حميد الكروي، ماهر احمد عاصي، صالح بضير سعيد، 2011، 13).

التعريف الاجرائي: تعتبر من الرياضات المائية التي يستعمل فيها الرياضي جميع اعضاءه و هي رياضة تعتمد بصفة كبيرة على الاطراف و طريقة التنفس

#### 6-7- تعريف الناشئين

هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (5-13) سنة، وتندرج هذه السنوات تحت كل مراحل الطفولة المتوسطة (8-10) سنوات تقريبا. (يحيى السيد اسماعيل الحاوي، 2004، 24)

التعريف الاجرائي: هي مرحلة الطفولة المتأخرة (11-14) سنة تقريبا، وبداية مرحلة المراهقة الأولى.

# الجانب النظري

الخلفية النظرية و الدراسات المرتبطة بالبحث

# الفصل الأول

## الخلفية النظرية للدراسة

## تمهيد:

لقد تم تقسيم هذا الفصل إلى أربعة محاور أساسية تم التكلم فيها على ما تتمحور عليه متغيرات هذا البحث ففي المحور الأول تم التكلم على سمة القلق في المجال الرياضي تعريفه، أنواعه، أعراضه مستوياته، مكوناته، أسبابه.. فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، بل أن الفيلسوف الإنساني الوجودي "هيدجر *Heidegger*" 1927م، يعتبر بأن الوجود ككل هو موضوع قلق، وأن احتمالية الفناء والدمار والعدمية هي ظاهرة لب القلق (كاستانيدا، ماك كاتدرس وآخرون. 1987، 05).

وتم التطرق في المحور الثاني إلى المنافسة وأثرها على الرياضيين، فالمنافسة الرياضية تعد محكا رئيسيا لظروف التدريب و الجو الاجتماعي وحصائل جهود القائمين على التدريب، و يمكن النظر للمنافسة الرياضية على أنها موقف اختياري لكل من اللاعب و الفريق، كذلك المدرب، حيث تظهر فيه جميع خبرات و مهارات و قدرات اللاعب، و الفريق و المدرب المكتسبة، خلال عمليات التدريب الرياضي المستمرة بهدف تحقيق التفوق على لاعبي الفريق المنافس في لقاء تحكمه القواعد والقوانين المحلية او الدولية(عامر سعيد الخيكاني، 2011، 255).

أما في المحور الثالث تطرقنا إلى السباحة حيث تعد السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي، وتعتبر من الرياضات المهمة الشمولية التي لا يتأثر تعلمها بمراحل النمو الزمني والبدني والعضلي ولعل الكثير يعتقد أنها حكر على الذين يتقنون فنها فيتهييئون من الإقدام عليها لفقدان الثقة بالنفس أو لانفقادهم الشجاعة الكافية(اسامة راتب، 1999، 6) حيث مورست رياضة السباحة بمختلف أنواعها منذ عصر ما قبل التاريخ ولم تثبت الاكتشافات في هذه المرحلة على أنها كانت تمارس كرياضة تنافسية أو ترفيهية أو علاجية. (مصطفى حميد الكروي، ماهر اخمد عاصي صالح بشير سعد، 2011، 14).

وتعد السباحة من أكثر الألعاب الرياضية التي نالت اهتمام الدول المتقدمة في المجال الرياضي لما لها من دور كبير في زيادة رصيد الدول بعدد الأوسمة أثناء مشاركتها في الدورات الاولمبية والبطولات الدولية والقارية والإقليمية. (وسام صاحب حسن، 2014، 25) أما في المحور الثالث فتم التطرق إلى خصائص المرحلة العمرية و ممارسة السباحة وتم التحدث فيه عن التعريف بفئة الناشئين، خصائص المرحلة العمرية (13-14) سنة، مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة، تقسيم فرق الناشئين بالنادي وكذا خصائص تدريب الناشئين تبعا للعمر .

المحور الأول

القلق في المجال الرياضي

**1- مفهوم القلق:**

بعض الدراسات والتجارب والأبحاث التي قام بها علماء النفس تظهر بأن القلق من أخطر الأمراض النفسية التي يتعرض لها إنسان العصر التكنولوجي المتقدم بسرعة نحو استكشاف العوالم الفضائية والإجرام السماوية ولقد اختلف علماء النفس في تعريف القلق وتنوعت تفسيرات الناس لهذا المرض النفسي حسب معلوماتهم ودراساتهم وأبحاثهم كما تناقضت واضطربت آراء العلماء والفلاسفة والمفكرين حول المقومات التي تمكن الشخص من التخلص من المرض النفسي، ومما لا شك فيه أن القلق لعب دورا فعالا في خلق استجابة واضطرابات في وظائف الجسم.

**2- تعريف القلق:**

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، يسبب له كثير من الكدر والضيق والألم، والقلق يعني الانزعاج، والشخص القلق يتوقع دائما الشر، ويبدو متشائما، ومتوتر الأعصاب ومضطربا، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، ويبدو مترددا عاجزا عن البث في الأمور، ويفتقد القدرة على التركيز (فاروق السيد، 2001، 18).

للقلق هو احد الانفعالات الهامة والذي ينظر إليه على أساس انه من أهم الظواهر النفسية، التي تؤثر على الأداء، وأن هذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء (بورنان مصطفى الشريف، 2011، 52).

ترجع آثار استعمال القلق عند فرويد حيث فصل عصب القلق عن أمراض الوهن العصبي واعتبر القلق أساس كل الأمراض العصبية، و هو في نظره الظاهرة الأساسية، المشكلة الرئيسية في العصب ويعرفه بأنه "رد فعل لحالة العجز التام لمواطن الصدمات التي أعيد إنتاجها كاستدعاء للعون من اجل التخلص من مواقع الخطر (فرويد، 1989، 25).

تطرق أيضا "مصطفى فهمي" واعتبر القلق هو إحساس المشاعر النفسية التي يعاني منها الإنسان ويدفعه إلى المواقف الحرجة أو يتصرف فيها بصورة تزعجه وتزعج غيره (مصطفى فهمي، 1976، 167)

حسب تعريف القاموس نجد أن القلق هو تضايق نفسي وبدني، وفي نفس الوقت يتصف الخوف بسبب الإحساس بعدم الأمن والخوف الشديد. (Raymond thomas, 1991, 25)

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. (عبد الرحمان العويسي، 1998، 72)

ويرى العالم " بازين " "BAZIN" أن القلق هو عدم الطمأنينة، ويكون مصدره في غالب الأحيان الشك وترقب الخطر. (www.larousse.com : rtp// )

ويعرفه "سعيد جلال" أنه حالة مؤلمة من العصبية والتوتر والشعور بالرهبة ويكون مصحوبا بإحساسات جسمانية مختلفة لـ استجابات مثل سرعة الإرتعاش (سعد جلال علاوي، 1985، 153)

### 3- القلق في المجال الرياضي:

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، وينظر إليه على أساس انه من الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضي، إن هذا التأثير وقد يكون ايجابيا ويدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس غير سارة (بكيل حسين ناصر الصوفي، 70).

### 4- قلق المنافسة الرياضية:

ليس بالضرورة أن كل مظاهر القلق هي حالات سلبية تؤثر علينا سلباً في حياتنا اليومية والعملية كما هو شائع ومعروف بل على العكس يمكن أن يكون القلق عاملاً ميسراً للأداء ووجوده ضروري حتى يحقق اللاعب إنجازاً متميزاً، ويسمى في هذه الحالة بالقلق الميسر.

ويسعى الكثير من المدربين إلى إثارة اللاعبين للوصول بهم إلى مثل هذا النوع من القلق.

وفي الوقت نفسه يوجد نوع ثاني من القلق يسمى بالقلق المعوق الذي يؤثر سلباً على الإنجاز الرياضي، وهي ظاهرة يسعى المدربين دائماً إلى محاولة التخلص منها من خلال برامجهم التدريبية والنفسية (مزني جابر، 2008، 30).

### 5- سمة قلق المنافسة الرياضية:

يعرف "مارتنز" سمة قلق المنافسة الرياضية على أنها ميل اللاعب الرياضي إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهدده له بالاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقف الخطر والتوتر كما أشار إلى انه يمكن التنبؤ بأن اللاعب الرياضي الذي يتميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة الرياضية على أنها مهدده له وبالتالي يشعر بدرجات أو مستويات عالية من القلق من المواقف بالمقارنة باللاعب الذي يتميز بدرجة منخفضة من قلق سمة المنافسة الرياضية في ضوء التعريف السابق لسمة قلق المنافسة الرياضية صمم "مارتنز" اختبار قلق المنافسة الرياضية على أساس أن يكون مقياساً متخصصاً

في المجال الرياضي و كبدل للمقاييس العامة للقلق ولهذا الاختبار صورة عربية قام بتعريبها محمد حسن علاوي.

#### 6- تأثير القلق في المجال الرياضي:

تعتبر كل انجازات الأفراد بما فيها انفعالهم وسلوكياتهم هي تعبير عن جميع جوانب الشخصية فالإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القبلات البدنية والمهارية فقط بل تتأثر هذه الأخيرة أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والإدراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق... لذلك يظهر لدى بعض الرياضيين السلوكيات كوجوده فخورا وسعيدا عندما تثمر جهوده بالنتائج، ويكون عكس ذلك خائب الأمل ويأتسا عند الإخفاق (بكيل حسين ناصر الصوفي، 71).

#### 7- مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية:

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة أثناء المنافسة.

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين وجاءت النتائج موضحة أن هناك ثلاث مصادر أساسية تسبب حدوث القلق هي:

#### 7-1 الخوف من الفشل :

تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من الخسارة في المباراة أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة أو ضعف الأداء أثناء المنافسة... الخ.

#### 7-2 الخوف من عدم الكفاية:

يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي بأن هناك نقصا معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة، ويتركز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه على نفسه.

**3-7 فقدان السيطرة:**

يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها و بما أن الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية و الواقع أن هناك عاملين يؤثران في الحالة الانفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضيين قبل المنافسة ويتضمن العامل الأول البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل مكان انعقاد المنافسة، الأدوات والأجهزة، الحالة المناخية والجهود... الخ.

أما العامل الثاني فيرتبط بمجموعة الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل نفسية الرياضي.

المحور الثاني

المنافسة الرياضية

### 1- مفهوم المنافسة الرياضية:

هي موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على منافس أو فريق في لقاء تحكمه القوانين والقواعد المحلية أو الدولية (نبيل محمد إبراهيم، 2004:3).

ويعرفها أحمد فوزي أمين في كتابه مبادئ علم النفس على أنها موقف نزال فردي وجماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم (أحمد فوزي أمين 2003، 211).

### 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 (D.Goold R.S weinber ، 1997 ، p116.117).

وهي أيضا فعالية رياضية تقابل عدة فرق أو منافسين (47 Georges petite., 1990).

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 (Alderman,1990, 15).

ويضيف "بوي" أنه: في الرياضة المنافسة هي التي تظهر الأفضل ومحتمل أنها تكونت وتطورت داخل الرياضة (larousse, 1970, 251).

### 3- أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية (الرسمية).

#### 1-3-المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرّب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

**2-3- المنافسة الإختبارية:**

وتستخدم المنافسة الإختبارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

**3-3- منافسات الانتقاء:**

يتم بناءا على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية

**4-3 المنافسة الرئيسية:**

هي تلك المنافسات الهامة التي يتحكم فيها تسجيل أحسن ما يمكن من نتائج (كمنافسة البطولات المختلفة، وبطولات الجمهورية، أو الدورات الاولمبية...الخ).

**5-3- المنافسة الرياضية التجريبية:**

تهدف إلى الإعداد المنظم المتقن للمنافسات الهامة و يجب مراعاة أن يكون لكل منافسة تجريبية هدف واضح مميز تعمل على تحقيقه لتخطيط محتويات عمليات التدريب الرياضية في الفترة التي تجرى فيها المنافسات التجريبية. (ابو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997، 25-26).

**4- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية:**

من الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية أنها ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق مما يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وفي بدايتها وفي أثنائها وقد تمتد حتى بعد الانتهاء من المنافسة.

وترتبط المنافسة بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد في حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة، ومن هذه المتغيرات ما يلي:

**4-1 - الضبط الانفعالي:**

إن اللاعب الذي يتمتع بالضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن، بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره على المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية.

**4-2 - المنافسات السابقة:**

يؤثر عدد ومستوى المنافسة السابقة التي اشترك فيها اللاعب تأثيراً بالغاً في مستوى توتره في المنافسة اللاحقة، فكلما اشترك اللاعب في منافسات من نفس المستوى قل تعرضه للحالات التوتيرية غير المناسبة.

**4-3 - الاستعداد للمنافسة الرياضية:**

إحساس اللاعب بأنه قد أعد إعداداً جيداً للمنافسة من النواحي البدنية والمهارية والتخطيطية يحميه من الخوف والقلق الزائد من المنافسة، ومن ثم لا يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي.

**4-4 - مستوى المنافسة الرياضية:**

كلما ارتفع مستوى المنافس أو أدرك اللاعب أن قدرات المنافس تفوق قدراته الشخصية، أدى ذلك باللاعب إلى ارتفاع مستوى قدرته (أحمد أمين فوزي، 215-216).

**4-5 - غموض المنافسة الرياضية:**

تؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه إلى مزيد من العبء النفسي الأمر الذي يزيد من تأثيره.

**4-6 - نظام المنافسة الرياضية:**

يؤثر نظام المنافسة على حدة الانفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب، فالمنافسة التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة، تختلف عن تلك التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرتين أو بطريقة الدوري من دور واحد أو من دورين.

#### 4-7- ترتيب المنافسة الرياضية:

تختلف حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور الأول، تختلف عن حدة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور قبل النهائي وكذلك منافسة الدور النهائي.

#### 4-8- أهمية المنافسة الرياضية:

تختلف أيضا حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بالمنافسة الودية تقل حدها عن المنافسة الرسمية، وكذلك الانفعالات المرتبطة بالمنافسة المحلية تقل حدها عن المنافسة الدولية وهكذا.

#### 4-9- موقع المنافسة الرياضية:

تختلف حدة الانفعالات وبالتالي مستوى التوتر النفسي للاعب تبعا لموقع المنافسة ومكانها، فالمنافسة التي تقام بنفس موقع التدريب تختلف عن المنافسة التي تقام بموقع آخر، وكذلك المنافسة التي تقام في ملعب الخصم تختلف عن المنافسة التي تقام على ملعب الفريق أو ملعب محايد، والمنافسة التي تقام في دولة الفريق أو اللاعب تختلف عن المنافسة التي تقام في دولة أخرى هي دولة الفريق أو اللاعب المنافس. (أحمد أمين فوزي، 217).

#### 4-10- اختلاف أدوات المنافسة الرياضية:

يؤثر اختلاف الأدوات التي تستخدم في المنافسة عن التدريب تأثيرا واضحا في انفعالات اللاعبين خاصة قبل وأثناء المنافسة، فاللاعب الذي تعود التدريب على العشب الطبيعي يخاف من المنافسة على العشب الاصطناعي، ونفس الحال بالنسبة لنوعية الأدوات وجودتها خصوصا في الجمباز.

#### 4-11- اختلاف مناخ المنافسة الرياضية:

يؤثر اختلاف مناخ عن مناخ التدريب في انفعالات اللاعبين تأثيرا سلبيا، وهذا غالبا ما يصيب لاعبي مصر عند تنافسهم في مناطق يختلف مناخها اختلافا واضحا عن مناخنا، وهذا أيضا ما يمكن أن يصيب أي لاعب عند تقلب المناخ في وقت المنافسة أو قبلها عن المناخ الذي تعود عليه.

**4-12- جمهور المشاهدين:**

يؤثر المشاهدين للفريق وأسلوب تشجيعهم تأثيرا بالغا على اللاعبين، إذا تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعا لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهده عشرات أو مئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهده الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضيا (احمد أمين فوزي، 218/217).

المحور الثالث

السياسة

**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 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 فيه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات (قاسم حسن حسين، 2000، 11).

**2- 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، فأمراض 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 وتشرك 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 كالآتي (أسامة كامل راتب، 1990، 37):

**1-2 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 وارتقاء مستمرين.

**2-2 الفوائد الفسيولوجية:**

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

كما أن للسباحة تأثيراً كبيراً على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم (قاسم حسن حسين، 2000، 24-25).

**3-2 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 تقوية روح الألفة والتعاون بينهم كما يظهر ذلك عندما يحاول الفرد إنقاذ الآخرين أو يساعدهم في حالة الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جيدة فضلاً عما تبثه السباحة من سرور ومرح يظهر واضحاً 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 (وفيقه مصطفى سالم، 1997، 12).

**4-2 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.

**5-2 الفوائد النفسية والعقلية:**

تعمل السباحة على إكساب 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 وتباعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة (وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، 1999، 15).

**6-2 الفوائد العلاجية:**

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

أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، 2000، 26).

**3- التحليل الفني لطرق السباحة:****3-1 سباحة الزحف:**

يكون وضع الجسم مائلاً إلى أسفل بدرجة تسمح للرجلين بأداء حركتها إلى أعلى وإلى أسفل داخل الماء، وتختلف درجة الميل بين السباحين، فإما أن يكون وضع الجسم عالياً على سطح الماء أو يكون غاطساً تحت سطح الماء، ويؤثر في ذلك وزن العظام وسرعة السباح، ويرجع اختلاف وضع الجسم في الماء إلى ثقل عظام السباح أو خفتها (وفيقة مصطفى سالم، 1997، 263).

**❖ التنفس:**

يفضل تعويد السباح التنفس 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 منتظماً (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، 12).

**3-2- سباحة الصدر:**

يكون الجسم أفقياً مائلاً إلى أسفل، وكلما كان وضع الجسم أفقياً كلما قلت المقاومة، وتختلف درجة الميل في سباحة الصدر عنها في سباحة الزحف على البطن والظهر، فتكون أكبر وذلك حتى يتمكن السباح من أداء ضربات الرجلين بفعالية داخل الماء (وفيقة مصطفى سالم، 1997، 273).

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

❖ 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 الطريقة حالياً.

❖ سباحة الصدر الدلفينية:

وتعتبر هذه الطريقة حالياً هي الطريقة الشائعة ويطلق عليها أيضاً (الطريقة الطبيعية) نظراً لأنها تعتبر الطريقة التلقائية التي يسبح 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 الشهيق خلال الجزء الأخير لضم الذراعين للداخل وتعود الرأس للماء مع رد الذراعين أماماً (بو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994: 16).

• 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 (وفيقة مصطفى سالم، 1997، 274).

3-3- سباحة الفراشة:

يتشابه وضع الجسم في سباحة الفراشة بوضع الجسم في سباحة الزحف بشكل كبير، وفي سباحة الفراشة تكون هناك حركة من الجذع والحوض عند أداء ضربات الرجلين فهي تؤدي رأسية إلى أعلى وإلى أسفل وكذلك حركة الرأس فهي تتحرك إلى أعلى خارج الماء وإلى أسفل في الماء (وفيقة مصطفى سالم، 1997: 274).

• 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 (أسامة كامل راتب، علي محمد زمي، 1998، 220).

ينصح دائما 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 كثيرا 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 (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، 23).

### 3-4 سباحة الظهر:

يكون وضع الجسم في سباحة الظهر أفقيا مائلا 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 (وفيقة مصطفى سالم، 1997، 269).

#### • 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 معا (علي البيك، عصام حلم، 1995، 110).

# المحور الرابع

خصائص المرحلة العمرية وممارسة السياحة

## 1- التعريف بفئة الناشئين:

الناشئين هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين يتراوح أعمارهم ما بين (6-12) سنة وتدرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة من (8-10) سنوات تقريبا، ومرحلة الطفولة المتأخرة 11-12 سنة تقريبا، مرحلة المراهقة الأولى بداية 14 سنة. (عمر ابو المجد، جمال اسماعيل النمكي، 1997، 29).

## 2- خصائص المرحلة العمرية (13-14) 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 ب:

- ✓ بطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة.
- ✓ زيادة التمايز بشكل واضح.
- ✓ تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة، وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات.
- ✓ اعتبار هذه المرحلة انصب المراحل لعملية التطبع الاجتماعي. (حامد عبد السلام زهران، 1995، 264)
- ✓ وحسب الدكتور "كمال الدسوقي" فإن هذه المرحلة تتميز ب:
- ✓ لذة اصطحاب الأطفال من نفس الجنس.
- ✓ حب استطلاع المسائل الجنسية.
- ✓ فيض من الدوافع العدائية كالثقاوة وروح العدوان من الذكور خاصة.
- ✓ اتجاه الميول خارج المنزل.
- ✓ الاندماج بالجماعة (كمال دسوقي، 1970، 61)

أما بول اوسترايث يرى أن مرحلة الطفولة تعتبر من أهم المراحل التي يجب على الإنسان استغلالها واستثمارها حتى يستطيع أن يبني قاعدة قوية للمستقبل، وهذا في مختلف الفروع، وخاصة السباحة حيث أن جل البحوث التي انصبت حول هذا الموضوع اعتبرت هذه المرحلة الأساسية في مرحلة الانتقاء، فهو السن المناسب لانتقاء الناشئين للممارسة الرياضة، كما تعتبر أكبر مرحلة يتم انضمام الأولاد فيها إلى الأنشطة الرياضية المختلفة، حيث يقول كل من: "لاديسلاف هورسكي" و"لاديسلاف

كساني": "إن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة (ladislav horsky ladislav kacaniK., 35) "

كما يقول "كورت مانيل": "انطلاقاً من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة " (كورت مانيل، 1980، 104)

ويؤكد كلا من "ناهد محمود" و"سعد نبلي" و"رمزي فهيم" هذه المرحلة توصف بأنها "أفضل مرحلة للتعلم" (ناهد محمود، سعد نبلي، رمزي فهيم، 1989، 104)

**2-1- النمو الجسمي:** يقول "سعد جلال": "إن الأطفال يميلون إلى تفريغ شحنات نشاطهم في أعمال هادئة موجهة" (سعد جلال، 1989، 217)

وتتميز هذه المرحلة بضعف في النمو بالنسبة للنمو والوزن، كما نلاحظ نمو العضلات الصغيرة يتم بسرعة كبيرة بالمقارنة بالعضلات الكبيرة، محمد حسن علاوي: "تنمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة" (محمد حسن علاوي، 1998، 134)

ويعتبر النمو الجسماني قاعدة في عملية انتقاء الناشئين ضمن نشاط رياضي ما، حيث نجد أن النشء يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته وقدرة التحكم فيها وهذا ما يتضح من خلال حسن انتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين إلى القدمين. (عبد الله الصوفي، 1980، 96)

كما يتميز النمو في هذه المرحلة بالبطء بالمقارنة بالمرحلة السابقة، ويؤدي نضج الجهاز العصبي للطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة، 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 أساساً ضرورياً لعضوية الجماعة والنشاط الاجتماعي. (حامد عبد السلام زهران، 1995، 265)

**2-2- النمو الفسيولوجي:** يستمر النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة في اطراد، وخاصة في وظائف الجهاز العصبي وجهاز الغدد، ويستمر ضغط الدم في التزايد حتى بلوغ سن المراهقة، بينما يكون معدل النبض في تناقص، ويزداد تعقد وظائف الجهاز العصبي وتزداد الوصلات بين الألياف العصبية، ولكن سرعة نموها تتناقص عن ذي قبل، وفي سن 10 يصل وزن المخ إلى % 95 من وزنه النهائي عند

الراشد، ويبدأ التغير في وظائف الغدد وخاصة الغدد التناسلية استعدادا للقيام بالوظيفة التناسلية حين تتضج مع بداية مرحلة المراهقة.

ويضيف **بسطويسي**: "كما يتميز الجسم في تلك المرحلة بتغيير ظاهر في الغدد بصفة عامة والتناسلية بصفة خاصة للجنسين، هذا بالإضافة إلى استمرار هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة وزيادته بعد المجهود الأقصى، كما يزداد ضغط الدم في تلك المرحلة. (سيوطي احمد، 1996، 164)

### 2-3- 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 وتعلمه الحركات الجديدة والقدرة على الموائمة الحركية لمختلف الظروف" (محمد حسن علاوي، 1998، 135)

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي الواضح، وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، وكثيرا ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من أول وهلة وهذا يعني أن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب والممارسة. (محمد الطاهر الطيب، رشدي عبده حنين، محمود عبده عبد الحليم، 1982، 08)

### 2-4- النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة، وتزداد دقة السمع ويميز الطفل الأنغام الموسيقية بدقة، ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره بدقة أكثر ولمدة أطول، وتتحسن الحاسة العضلية باطراد حتى السن الثانية عشر، وهذا عامل هام من عوامل المهارة اليدوية.

يقول **فؤاد البهي السيد**: "لهذا لزم علينا أن نرعى النمو الحسي للطفل في الإطار الذي ينمو فيه ولا نعرض عليه إطار آخر غير حتى لا نسلك به مسلكا معوجا لا يتفق مع مقوماته ودعائمه. (فؤاد البهي السيد

**2-5- النمو العقلي:**

يظهر النمو العقلي في هذه المرحلة بصفة خاصة في التحصيل الدراسي، ويدعم ذلك الاهتمام بالمدرسة والتحصيل والمستقبل العلمي للطفل، حيث يطرد نمو الذكاء حتى السن الثانية عشر وفي منتصف هذه المرحلة يصل الطفل إلى حوالي نصف إمكانيات ذكائه، وتبدأ القدرات الخاصة في التمايز عن الذكاء والقدرة العقلية العامة كما يمتاز الذكور عن الإناث في الذكاء في التاسعة والعاشرية. ( ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ، 1984، 42)

**2-6- النمو الانفعالي:**

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 إفلات الانفعالات.

**2-7- النمو الاجتماعي:**

تطرد عملية التنشئة الاجتماعية في هذه المرحلة فيعرف الطفل المزيد عن المعايير والقيم والاتجاهات الديمقراطية، والضمير ومعاني 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، ويستغرق العمل الجماعي والنشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق، ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها نجده يساير معابرها ويطيع قائدها. (حامد عبد السلام زهران، 1995، 275)

ويضيف محمد حسن علاوي "أنه يتسع مجال الميول والقدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة ويرتاحون عند اكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل ما" (محمد حسن علاوي، 1998، 137)

## 2-8- النمو الديني:

مع تقدم الطفل في العمر ومع ارتفاع مستواه العقلي، يتجه الشعور الديني نحو البساطة والوحدة، ويبعد عن الانفعالات، ويقترّب من المنطق والعقل، حيث يتأثر الطفل بالبيئة الاجتماعية التي يتربى فيها، فإن كانت بيئة متديّنة نشأ على ما تربح عليه وتطبع بذلك، ويأخذ السلوك الديني وأداء الفرائض شكلا اجتماعيا، ويصبح الدين بذلك وسيلة من وسائل التوافق الاجتماعي، هذا مصداقا لقوله عليه الصلاة والسلام: "كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو يمجسانه أو ينصرانه".

## 2-9- النمو الأخلاقي:

في هذه المرحلة تتحدد الاتجاهات الأخلاقية للطفل عادة في ضوء الاتجاهات الأخلاقية السائدة في أسرته ومدرسته وبيئته الاجتماعية، وهو يكتسبها ويتعلمها من الكبار ويتعلم ما هو حلال وما هو حرام، وما هو صح وما هو خطأ، وما هو مرغوب فيه وما هو ممنوع، ومع النمو يقترب السلوك الأخلاقي للطفل الناشئ من السلوك الأخلاقي للراشدين الذين يعيش بينهم. (حامد عبد السلام زهران، 1995، 286)

## 3- المرحلة العمرية (13-14) سنة وممارسة الرياضة:

إن الناشئ ابتداء من السن التاسعة تصبح حركاته أكثر اقتصادية، حيث أن الجهاز المركزي العصبي يمتلك مستوى عالي للتحليل، 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 "

وهناك من يعتبر أنها من أهم المراحل وانسبها، لكي نعطي للناشئ الاختصاص في الألعاب وهذا ما زكاه **أكراموف** حيث يقول "انه من الضروري اعتبار هذه المرحلة خاصة وهي مرحلة تخصص للناشئ" (akramov, 1990, 64)

ويرى كذلك **jurge Weinker** انه "عند بداية السن المتأخرة يستطيع الناشئ تعلم الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى في الصعوبة.

**4- خصائص المجموعة العمرية (13-14) سنة:**

يشهد حجم التدريب طفرة في الزيادة لهذه المجموعة العمرية، ويطبق كل شيء خاص بتدريب المجموعة العمرية السابقة (11-12) سنة، هذا ولا ينصح بالتدريب مرتين في اليوم فيما عدا شهور الصيف. ويوجد شبه كبير لتدريب الكبار من حيث الكم والشدة المخصصين لكل جرعة تدريب، فيما عدا قلة عدد جرعات التدريب في الأسبوع، وتستغرق كل جرعة تدريب من (120-150 دقيقة) ويتدرب السباح بواقع ( 06 ) جرعات في الأسبوع، ويحصل على أسبوعين أو ثلاثة أسابيع راحة بين الموسمين الصيفي والشتوي.

يمكن أن يسمح لبعض السباحين في عمر (13-14) سنة وخاصة البنات اللاتي يحققن تقدما متميزا ويصلن إلى أعلى مستوى لهن أن يتدربن مع فريق السباحين الكبار. (اسامة كامل راتب، علي محمد زكي، 1998، 173)

**5- مميزات برنامج فريق التدريب المتقدم (ب) 13-14 سنة:**

يحدث في أغلب فرق السباحة بالنادي وجود تباين وفروق واضحة في مستوى السباحة للسباحين فوق 13 سنة حيث توجد مجموعة مؤهلة تأهيلا ممتازا يسمح لها بأن تتدرب تدريباً على مستوى عال (مجموعة أ) بينما توجد مجموعة أخرى أقل مستوى ولا تستطيع أن تستوعب وتتماشى مع تدريب مجموعة (أ) ويطلق عليها مجموعة (ب) وعادة هذه المجموعة تخص السباحين الذين بدؤوا التدريب في مرحلة عمرية متأخرة، ويتميز البرنامج التدريبي الخاص بهم بما يلي:

- ✓ التدريب عدد من 4- 6مرات في الأسبوع.
- ✓ زمن الجرعة التدريبية يتراوح بين 1-2 ساعة.
- ✓ المسافة الكلية تتراوح بين 3000-6000 متر. (اسامة كامل راتب، علي محمد زكي، 1998، 175)

جدول رقم(01): مفاهيم التدريب في السباحة وفقا للمراحل العمرية:

فئات المشاركة الرياضية	الأنشطة التدريبية	الجانب الفسيولوجي	الجانب التكتيكي	الجانب الاجتماعي	حمل التدريب
مرحلة اكتساب صفة الإدراك الانعكاسي حتى سنتين	استشارة الجسم	صفة الإدراك للحركة المجردة		الشعور بالتمتع بحركات الجسم	
فئة المشاركة الرياضية	الأنشطة التدريبية	الجانب الفسيولوجي	الجانب التكتيكي	الجانب الاجتماعي	حمل التدريب المتوقع
مرحلة تنمية الذاكرة الحركية 3-6 سنوات	تنمية السلوك الحركي (مثل الشعور بالماء)	الإدراك الحركي	استخدام نماذج السباحة المناسبة	القدرة على اللعب (التمتع باللعب)	
مرحلة الإعداد للرياضة 6-9 سنوات	تنمية ميكانيكية الأداء والتنمية الهوائية	الحالة الهوائية	التكنيك الفعال	التمتع بالمشاركة والتنمية التدريجية	من 2-3مرات/أسبوع 1500/4000متر / أ
مرحلة التخطيط للرياضة 9-12 سنة	تنمية التكنيك والأساس الهوائي والتحمل العضلي	هوائي 90% عتبة فارقة 50% لاهوائي فوق 5%	التكنيك الفعال	السلوك التنافسي وسلوك الجماعة	من 3-6 مرات/اسبوع 4000/اسبوع-5000
مرحلة الناشئين 12-14 سنة	العمل الهوائي للمحافظة على التكنيك	هوائي 90% عتبة فارقة 50% لاهوائي فوق 5% وزيادة سرعة العتبة الفارقة	الفعالية الميكانيكية، الدمج بين الجانب الفسيولوجي و الميكانيكي	دافعية الجماعة وروح الفريق	من 6-10 مرة/اسبوع 3000-6000متر /اسبوع

(محمد علي القط، 2013، 3-4)

## خلاصة

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل تبين القيمة الحقيقية لرياضة السباحة والدور الفعال الذي تنفرد به عن غيرها من الرياضات، حيث أنها تعد من 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).

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم الخصائص التي تميز هذه المرحلة عن غيرها من المراحل العمرية، مبرزين في ذلك أهم المتطلبات والحاجيات الواجب توفيرها للطفل حتى ينمو نموا سليما.

كذلك بينا أن القلق من أشد الانفعالات التي يتعرض إليها الرياضي في المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق السمة وكيفية معالجتها، كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن سمة القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، لذا يجب على المدربين والأخصائيين الأخذ بعين الاعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم.

زد إلى ذلك فلقد خصص في هذا الفصل محور تم التحدث فيه عن المنافسة و أثرها على الرياضيين حيث تطرقنا إلى مفهوم المنافسة الرياضية، تعريفها وكذا المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية.

# الفصل الثاني

## الدراسات المرتبطة بالبحث

## تمهيد:

لقد تناول الباحث في هذا الفصل الدراسات المرتبطة بالبحث، فبعد الإطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمشابهة التي تهتم بموضوع الدراسة، توصل إلى مجموعة من الدراسات المتنوعة التي تتعلق بموضوع الدراسة الحالية، وهذه الدراسات تعين الباحث على إخراج دراسته بصورة سليمة وإلقاء الضوء على كثير من المعالم التي تفيد الباحث في دراسته، والوقوف على أهم الموضوعات التي تناولتها الدراسة، حيث بلغ العدد الإجمالي للدراسات 9 دراسات وقد كانت كلها دراسات عربية، وتسهيلاً للقارئ والباحث في مجال التدريب الرياضي تم عرض تلك الدراسات في عدة بنود معينة حيث بدأ الباحث بعرض (اسم ولقب الباحث، عنوان البحث وتاريخه والهدف من الدراسة، وإجراءات الدراسة وأهم النتائج المتوصل إليها) إضافة إلى ذلك تم عرض الدراسات بطريقة موسعة حسب الترتيب سابق الذكر.

## الدراسات المرتبطة بالبحث:

دراسة رمزي جابر (2008) بعنوان واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين" هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين، و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 32 لاعب، ولجمع بيانات الدراسة و تحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي، واختبار قلق المنافسة الرياضية من تصميم " راينز مارتنز" أعد صورتها العربية علاوي 1998، أظهرت نتائج الدراسة أن واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي المسافات المتوسطة في فلسطين كانت قليلة جدا لدى عينة البحث حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم 33.7 %، و قد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي و استخدام الأساليب الحديثة في التغلب على زيادة لقلق مثل التدريب على الاسترجاع و الاسترخاء العقلي.

دراسة أحمد هياجنة 2006 بعنوان مصادر القلق النفسي لدى لاعبي و لاعبات كرة اليد في الأردن هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد في الأردن، و تكونت عينة الدراسة من 90 لاعبا و لاعبة، وأظهرت النتائج أن مصدر الحكام جاء في المرتبة الأولى على أنه مصدر من مصادر القلق، و جاء مصدر الإعلام الرياضي بالمرتبة الأخيرة، و كذلك جاءت النتائج لصالح الذكور في مصدر إدارة المنتخب واللاعبين، ولصالح الإناث في مصدر التدريب والإعلام، و بالنسبة لمتغير العمر جاءت النتائج لصالح الفئة العمرية 20-25 سنة في مصدر الحوافز، و لصالح الفئة العمرية 26 سنة فأكثر في مصدر الجمهور الرياضي، الإعلام الرياضي، اللاعبين، والإمكانات، و بالنسبة لمتغير سنوات الخبرة جاءت الفروق لصالح ذوي الخبرة 06 سنوات فأكثر في مصدري الحكام و الإعلام الرياضي، ولصالح ذوي الخبرة 2-6 سنوات في مصدر جهاز التدريب، و إدارة المنتخب، والإمكانات، و بالنسبة لمتغير المؤهل العلمي جاءت الفروق لصالح ذوي المؤهل العلمي، البكالوريوس في مصدر جهاز التدريب، إدارات المنتخب والجمهور الرياضي، و الإمكانات المادية، و بالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية أظهرت النتائج عدم وجود فروق إحصائية في مصادر القلق يعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية، و بالنسبة لمتغير الدخل الشهري يتبين وجود فروق إحصائية ولصالح ذوي الدخل الشهري 400 دينار فأكثر.

دراسة عبد الستار جاسم 2002 بعنوان علاقة القلق بمستوى أداء الدرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن " بحث مسحي على طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد، هدفت الدراسة للتعرف على علاقة القلق بمستوى أداء الدرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن، استخدم الباحث المنهج

المسحي لملاءمته لطبيعة المشكلة وأنه من الوسائل الجيدة لتحقيق ، شملت عينة البحث على المجتمع الكلي وهن طالبات المرحلة الرابعة (اختصاص جمناستك فني) و عددهن 10 طالبات و اختيرت بالطريقة العمدية ، استخدم الباحث أدوات البحث التالية: استمارة الاستبيان - المقابلات الشخصية ، و أظهرت نتائج الدراسة ما يلي: ظهور علاقة ارتباط معنوية سلبية بين عامل القلق و مستوى الأداء بمهارة الطلوع بالدرجة على عارضة التوازن، تبين ومن خلال النتائج الإحصائية لعامل القلق بأن مستوى القلق لمعظم أفراد العينة كان بالحدود الطبيعية، تبين و من خلال نتائج البحث بأن بعض أفراد العينة حصلوا على درجة عالية من الأداء بالرغم من ارتفاع مستوى القلق لديها.

**دراسة أحمد مكناوي 2000 بعنوان " مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن و علاقتها بالإنجاز الرياضي "** هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن و علاقتها بالإنجاز الرياضي تبعا لمتغيرات (العمر الزمني، سنوات الخبرة الرياضية) من ناحية و كذلك معرفة العلاقة بين مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية و الانجاز الرياضي، واشتملت العينة على 30 لاعبا، و استخدم اختبار قلق المنافسة الرياضية (لمارتنز) حيث أظهرت النتائج ارتفاع مستوى كل من سمة القلق النفسي و حالة القلق المعرفي و حالة القلق الجسمي لدى اللاعبين ذوي (العمر الزمني و سنوات الممارسة الرياضية أقل و انخفاضه عند اللاعبين ذوي العمر الزمني و سنوات الممارسة الرياضية الأكبر)، كما أظهرت الدراسة أن اللاعبين أصحاب المستوي المنخفض في كل من (سمة القلق النفسي وحالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسمي) قد حققوا انجازا أعلى من الإنجاز الذي حققه اللاعبين أصحاب المستوى المرتفع في كل من الأبعاد سالفة الذكر.

**دراسة محمد قنديل 1991 بعنوان " العلاقة بين مستوى القلق و سرعة التعليم و مستوى الأداء المهاري للمبتدئين في رياضة الجمباز "** هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير مستويات القلق على سرعة التعليم لمهارة القفز داخلا على جهاز القفز لدى المبتدئين في رياضة الجمباز، و طبقت الدراسة على عينة عمدية قوامها 34 طالبا من خلال المستوى الأول بقسم التربية الرياضية بجامعة قطر ، وقد استخدم الباحث مقياس القلق الرياضي الذي اعتمد على مقياس تايلور" و قد استخلص الباحث أن مجموعة القلق المتوسط و القلق المنخفض تفوقتا في مستوى الأداء المهاري عند مجموعة القلق المرتفع و أظهرت النتائج أيضا أن هناك ارتباط سلبي عكسي قوي بين مستوى القلق كونه يؤثر بصورة سلبية على مستوى الأداء المهاري.

دراسة كمال و آخرون (kamel, wilson & parson, 1985) بعنوان " العلاقة بين القلق وبعض المتغيرات" هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القلق وبعض المتغيرات مثل السن، سنوات الممارسة و عدد ساعات التدريب الأسبوعية للاعبين السباحة في الدنمارك، حيث شملت عينة الدراسة على 30 سباحا، وتم استخدام مقياس القلق لسبيلبيرجر قبل الفترة التدريبية و بعدها، و قد دلت النتائج على وجود فروق دالة إحصائيا لمتغير الجنس، أما متغيرا العمر وسنوات الممارسة فقد دلت النتائج على أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين اللاعبين إلا أنه يوجد فروق دالة إحصائيا بين اللاعبين في هذين المتغيرين.

دراسة سنج (singh, 1985) بعنوان سمة القلق لدى لاعبي المنافسات الرياضية في الهند" هدفت الدراسة إلى التعرف على سمة القلق لدى لاعبي المنافسات الرياضية في الهند للتعرف على العلاقة بين القلق و العمر والخبرة و الجنس، واشتملت عينة الدراسة على 120 لاعبا، و قسمت عينة الدراسة إلى 80 لاعبا من المستويات العليا و 45 لاعبة من المشاركات في الدورات الآسيوية و الألمبية، واستخدم الباحث مقياس مارتينيز، و قد أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في الجنس و الخبرة ولصالح اللاعبات، حيث أظهرت أن اللاعبات أكثر قلقا وأنه كلما زادت الخبرة قل القلق لدى اللاعبين و اللاعبات.

دراسة هادلستون و جيل gil & huddleston 1981 و تهدف هذه الدراسة إلى تحديد ما العلاقة بين درجات قلق الحالة التنافسية و المستوى الرقمي للاعبات ألعاب القوى و اشتملت العينة على 19 لاعبة تم تقسيمهم لمجموعتين أحدهما ذات المهارة العالية والأخرى مجموعة المهارة الأقل و تم تطبيق مقياس (c o s o a o t) لمارتينيز وذلك في أوقات مختلفة من التدريب و قبل السباق، و أشارت النتائج إلى وجود فروق معنوية بين متوسطي درجات قلق الحالة للعينة كلها قبل اللقاء بخمس و أربعين دقيقة و قبل السباق مباشرة لصالح قبل السباق وأن درجات قلق الحالة لدى مجموعة المهارة الأقل تزيد عن مجموعة المهارة الأعلى في معظم القياسات.

دراسة مارتنز وسيمون (SIMON, J A & Martens R) و تهدف الدراسة للتعرف على العلاقة بين سمة القلق و حالة القلق التنافسية في مواقف تنافسية رياضية وأخرى غير رياضية باستخدام قائمة مارتنز (الحالة التنافسية قائمة قلق المنافسة الرياضية) على 769 تلميذ و تلميذة من الصف الرابع للثامن وأظهرت النتائج وجود ارتباط قوي في درجات قائمة قلق الحالة التنافسية ودرجات اختبار قلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة مباشرة.

## التعليق على الدراسات:

من خلال ما قمنا به من قراءات واستطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة (علاقة سمة قلق المنافسة بمردود السباحين الناشئين (13-14) سنة) والتي تم تحليلها ودراستها فقد تبين للباحث أن أغلب الدراسات كانت تميزها نقاط مشتركة فيما بينها ومنها ما يلي:

- من حيث المنهج المستخدم: ركزت معظم الدراسات على المنهج الوصفي المسحي والدراسة الحالية تناولت نفس المنهج لئلا يمتد طبعها وأهدافها.

- العينة وكيفية اختيارها: لقد تراوح عدد أفراد عينة البحث في أغلب الدراسات ما بين (10 - 90) لاعب وتلميذ من الناشئين الموهوبين وتراوح أعمارهم أما بين 12 و 14 سنة، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وطريقة الحصر الشامل، في حين شملت الدراسة الحالية على 15 سباح تراوحت أعمارهم ما بين 13-14 سنة.

- الأدوات المستخدمة: اعتمدت جل الدراسات السابقة والمشابهة على الاختبارات البدنية والمهارية والمقاييس والاستبيانات لجمع معلومات الدراسة، وظف إلى ذلك الزيارات الميدانية والمقابلات الشخصية من أجل التطلع على واقع العمل في المجال النفسي الرياضي مع فئة الناشئين، في حين الدراسة الحالية اعتمدت على الاستبيان و كان خاص بالمدرسين و ذلك لان الفئة العمرية المختارة لا يمكن الاعتماد عليها في الإجابة على الأسئلة.

- أهم النتائج المشتركة المتوصل إليها:

خلصت الدراسات السابقة والمشابهة إلى نتائج متقاربة ومشاركة فيما بينها تمثلت في:

- القلق يؤثر على كلا من الأداء و المردود
- كما انه توجد علاقة وطيدة بين الأداء و التحضير النفسي
- انخفاض سمة القلق يؤدي إلى الانجاز الجيد
- هناك ارتباط سلبي عكسي قوي بين مستوى القلق كونه يؤثر بصورة سلبية على مستوى الأداء المهاري.
- كلما زادت الخبرة قل القلق لدى اللاعبين و اللاعبات.
- و قد اتفقت نتائج معظم الدراسات السابقة على الدور السلبي للقلق على اللاعبين .

**أهم التوصيات:** بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي و استخدام الأساليب الحديثة في التغلب على زيادة القلق مثل التدريب على الاسترجاع و الاسترخاء العقلي.

## خلاصة:

من خلال الدراسات السابقة والمثابرة التي استدللنا بها في هذا الفصل، كانت كلها تصب في قالب العلاقة بين القلق و المردود الرياضي أو مستوى الانجاز وكيفية الخروج من مبدأ العشوائية الغامضة إلى الأساس العلمي الموضوعي والاستفادة من التقنيات الحديثة والمتطورة في مجال علم النفس الرياضي من اختبارات و مقاييس ، كما ركز الباحثون على الكيفية والطرق والأسس العلمية التي يجب الاعتماد عليها لضبط هذه الطريقة ضبطا دقيقا يتماشى و المتطلبات الحديثة للفعالية الرياضية، هذا حتى يسلك المدربون والمسؤولون المسلك الآمن للوصول إلى بر الأمان والمحافظة على الطاقات الشبانية الواعدة التي يرجى منها الكثير في تحقيق المستويات الراقية للرياضة وتمثيل البلد أحسن تمثيل في المحافل الدولية.

الجانب التطبيقي

الدراسة الميدانية للبحث

# الفصل الثالث

## منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

**- تمهيد:**

لكل دراسة أو بحث علمي أسس منهجية يبني عليها الباحث قاعدته الأساسية في الانطلاق في عملية البحث والدارسة وتكون هذه الأسس المنهجية بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالدقة العلمية ومما لا شك فيه أن تقديم أي بحث في علم من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيمه وفي دقة الأدوات المستخدمة ليقاسه فعلى الباحث أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكيفية توظيفها في بحثه.

ونحن في هذا الفصل سنحاول تبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل مشكلة البحث والحصول على نتائج علمية مشبعة بإسناد علمي يمكن الوثوق به كما يمكننا تعميمها على بقية مجتمع البحث وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

## 3-1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا ما هي أبعادها وجوانبها... إلخ. ( ثابت ناصر، 1984 :974).

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحث العلمي والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة وبعض المتغيرات المتعلقة بالدارسة والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المرتبطة بموضوع البحث وضبط العينة التي تجرى عليها الدراسة.

ونظرا لأهمية موضوع بحثنا والجوانب المراد رداستها 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:

قمنا في بداية الأمر وبعد اختيار موضوع الدراسة وتحديد المشكلة ثم صياغة الفرضيات والعينة التي سنجري عليها لدراسة زيارات ميدانية إلى مقر رابطة ولاية البويرة للسباحة وكان لنا نقاش مع رئيس الرابطة الذي أمدا ببعض المعلومات والإحصاءات المتعلقة بتوزيع وتقسيم النوادي على مستوى الولاية وعدد المدربين الذي يقومون بتدريب السباحين الناشئين على مستوى نفس الولاية، وفي هذا الشأن قمنا بدراسة استطلاعية تمثلت في معاينة مجتمع الدراسة والذي يشمل أندية السباحة التي تنشط على مستوى الرابطة ، ولقد خرجنا بمجموعة من الملاحظات نلخص أهمها في ما يلي:

- ✓ التعرف على الميدان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- ✓ غموض بعض الأسئلة مما جعلنا نعيد صياغتها.
- ✓ وجود بعض التكرارات في بنود الأسئلة مما دفعنا لحذفها.
- ✓ عدم الرد على بعض الأسئلة مما جعلنا نقوم بتعديلها.
- ✓ عدم ملائمة بعض الأسئلة مما دفعنا لحذفها نهائيا.

وبعد ذلك قمنا بتوزيع البعض منها على 5 مدربين وقمنا باسترجاعها ثم بعدها بأيام وزعنا الاستبيان على عينة البحث كمرحلة نهائية واستنتجنا أن الإجابة على الأسئلة كانت بصدق وجدية من طرف عناصر عينة البحث.

**3-2- منهج البحث:**

لكل دراسة أو بحث علمي أسسا منهجية يبني عليها الباحث قاعدته الأساسية للانطلاق في عملية البحث والدراسة، وكون هذه الأسس المنهجية بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالدقة، والمنهج هو الوسيلة الفعلية التي يستعين بها الباحث في حل مشكلة بحثه، ويختلف المنهج باختلاف مشكلة البحث والأهداف العامة والنوعية التي يستهدف البحث تحقيقها، ومنهج البحث هو النتيجة التي ينتهي إليها الباحث نظرا لتعدد الظواهر والمفاهيم والعلاقات التي تنطوي عليها العلوم الإنسانية يجعل أمر معالجتها أصعب. (عبد المجيد نشواني 1987، 28)

وهذا بطبيعة الحال انطلاقا من البناء النظري للبحث إلى غاية النتائج التي سوف يتحصل عليها الباحث والتي تعتبر تجسيد لكافة الخطوات التي تصاغ خلال هذا البحث، وانطلاقا من الإشكالية المطروحة "هل توجد علاقة بين سمة قلق المنافس و مردود السباحين الناشئين 13-14 سنة، فإن المنهج الوصفي هو الأكثر ملاءمة للإجابة على التساؤلات المطروحة حول موضوع البحث، وتمت هذه الدراسة الميدانية بالمسبح النصف الأولمبي بالبويرة، حيث سوف نتطرق في بحثنا إلى موضوع أو ظاهرة من الظواهر المهمة في عملية التدريب الرياضي التي تعد هي الأساس للوصول إلى المستويات العالية، ألا وهي سمة قلق المنافسة وعلاقتها بالمردود الرياضي.

**3-3- متغيرات البحث**

**3-3-1- المتغير المستقل:** هو ذلك العامل الذي يؤثر في العلاقة ولا يتأثر بها، وفي بحثنا هذا متمثل في سمة قلق المنافسة.

**3-3-2- المتغير التابع:** هو ذلك العامل الذي يتأثر بالعلاقة ولا يؤثر فيها، وفي بحثنا هذا متمثل في المردود الرياضي للسباحين.

**3-4- مجتمع البحث**

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة كان مجتمع البحث متمثلا في بعض النوادي الناشطة على مستوى الرابطة الولائية للسباحة بالبويرة آخذين في ذلك عينة من المدربين كما هو موضح في الجدول رقم 02.

جدول رقم(02): يبين مجتمع البحث.

عدد المدربين	رمز الفريق	الرقم
04	OMB BOUIRA	01
04	AMWAJ SIBAHA	02
04	CNB BOUIRA	03
04	UNION BECHLOUKL	04
04	EL AMEL LAKHDARIA	05
04	CRBL LAKHDARIA	06
04	OLM MSILA	07
04	USMB	08
04	MBB BOUIRA	09
04	DAUPHINS	10
04	OCA ADJIBA	11
04	ESAM ATHMENSOUR	12
04	USM MECHDALLAH	13

**3-5- عينه الدراسة:**

وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي، وتكون ممثلة له تمثيلا صادقا.

**عينه الاستبيان:** لقد حاول ألباحث أن يحدد عينه لهذه الدراسة فكان اختيار العينه الأولى من المجتمع الأصلي بطريقة مقصودة حسب نوع الدراسة والتي ضمت كل مدربي الفئه العمرية 13-14 سنة والمتكونه من 09 مدربين و03 ومدربات وهذا كمرحلة نهائية ينشطون على مستوى المسبح النصف الاولمبي بالبويره وموزعين على الأندية الثلاثة المختارة من مجتمع البحث .

**3-6- مجالات البحث:**

**3-6-1- المجال البشري:** جميع مدربي الفئه العمرية 13-14 سنة والسباحين ورئيس الرابطة.

**3-6-2- المجال الزماني :** من بداية شهر فيفري إلى غاية شهر ماي.

- **الاستبيان ونفس الشيء** وبعد الاتفاق على صورته النهائية مع الدكتور المشرف تم توزيع الاستبيان في شهر ماي، وتم استرجاعه بعد 10 أيام من توزيعه.

**3-6-3- المجال المكاني** على مستوى المسبح النصف الاولمبي بالبويره والرابطة الولائية للسباحة.

**3-7- أدوات البحث:****3-7-1- الدراسة النظرية:**

التي يصطلح عليها "بالمعطيات البيبليوغرافيا" أو "المادة الإخبارية حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من قواميس وموسوعات كتب مذكرات مجلات جرائد رسميه نصوص ومراسيم قانونيه انترنت...الخ"، التي يدور محتواها حول موضوع بحثنا.

**3-7-2- 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:

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

➤ **إختبار كا تربيع "كا<sup>2</sup>":**

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

وقانون كا تربيع "كا<sup>2</sup>" هو كما يلي:

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

حيث:

كا<sup>2</sup>: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار. ت ح: عدد التكرارات الحقيقية. ت ن: عدد التكرارات النظرية.

درجة الخطأ المعياري مستوى الثقة: 0.05 درجة الحرية

ن = هـ - 1 حيث هـ تمثل عدد الفئات.

**3-7-3- الاستبيان :** ومن أكثر وسائل البحث استخداما خصوصا في المجالات النفسية والاجتماعية والتربوية

هي الاستبيان، المقابلة، الملاحظة. ( سامي عريفج وآخرون، 1999، 67)

أما فيما يخص هذه الدراسة فقد استعملنا استبيان خاص بالمدرسين ، قمنا فيه بتقديم بعض الأسئلة التي تخدم الهدف من الدراسة ومحاولة إعطاء تفسير لأهم المحاور التي تساعد في إعطاء الإجابة المراد التوصل إليها للتأكد من صحة الفرضيات أو عدمها، وبالتالي إزالة الإشكال المطروح في هذه الدراسة.

حيث قسم إلى ثلاث محاور، ولقد أخذنا بعين الاعتبار فرضيات البحث أثناء تقسيم هذا العنصر مراعين في ذلك على أن يشتمل كل محور على مجموعة من الأسئلة تخدم فرضية معينة، فكان التقسيم الأخير والنهائي كما سيبينه الجدول التالي:

الجدول رقم (03): تقسيم محاور الاستبيان.

العنوان	المحاور	العبارات
أسئلة البحث	المحور الأول: للتحضير النفسي دور كبير في التقليل من سمة قلق المنافسة.	العبارات من 1 إلى 6
	المحور الثاني: تعتبر كفاءة المدرب من أهم العوامل التي تساعد في جعل سمة قلق المنافسة عاملا إيجابيا في تحسين مردود السباحين	العبارات من 7 إلى 12
	المحور الثالث: قلق المنافسة تؤثر سلبا على مردود السباحين الناشئين.	العبارات من 13 إلى 18

**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 واتبعناها في دراستنا، معتمدين في ذلك على المعاينة لأجل تميمها بدراسة استطلاعية لاستكشاف حقائق مرتبطة بمشكلة البحث.

ووظفنا في هذا الجانب من الفصل الطرق والوسائل والأدوات 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.

# الفصل الرابع

عرض و تحليل ومناقشة النتائج

**تمهيد:**

تعتبر عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، ولذا يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة تلك النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على النوادي، وسنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكال المطروح خلال الدراسة، والتي حرصنا على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة تمكن من توضيح مختلف الأمور المتعلقة بذلك، وحتى لا نفع في أي التباس أثناء تقديم هذه الشروحات، حرصنا على أن تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة حيث سنقوم بعرض نتائج الاستبيان المقدم للمدربين، والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها.

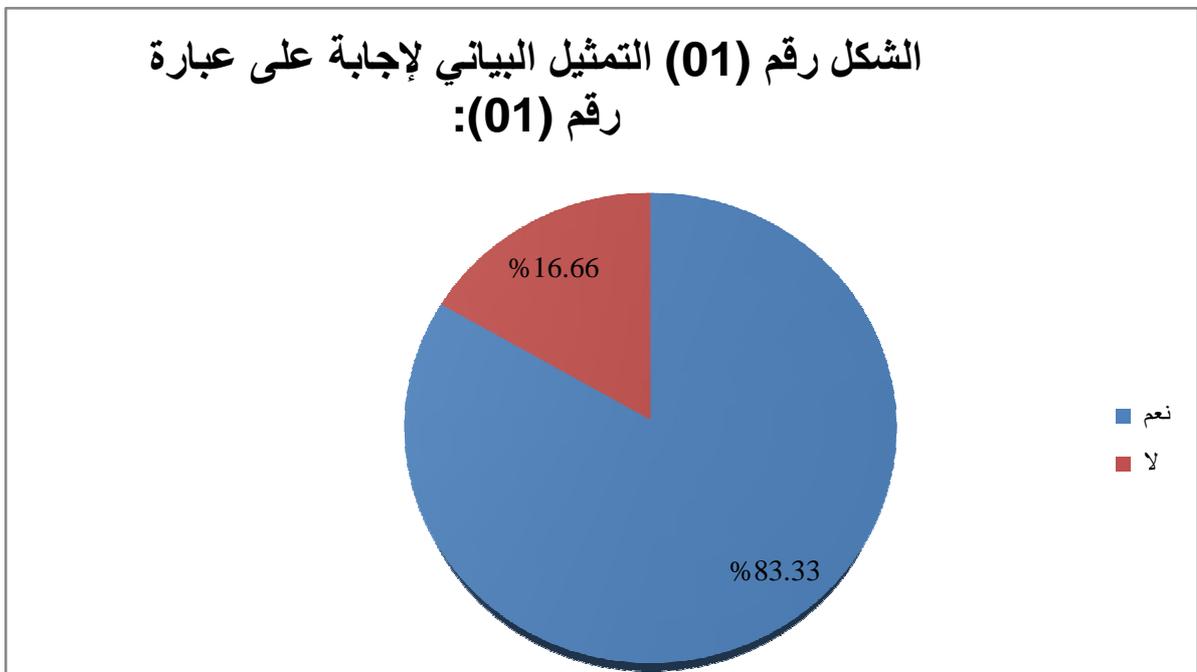
4-1- عرض و تحليل النتائج

المحور الأول: للتحضير النفسي دورا كبيرا في التقليل من سمة قلق المنافسة.

العبارة رقم (01): هل هناك تأثير للتحضير النفسي في التقليل من سمة قلق المنافسة؟  
الغرض منها: معرفة إن كان للتحضير النفسي دور في التقليل من سمة قلق المنافسة أم لا.  
الجدول رقم (04) يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (01):

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	%83.33	8.66	3.84	0.05	1
لا	02	%16.66				
المجموع	12	%100				

الشكل رقم (01) التمثيل البياني لإجابة على عبارة رقم (01):



التحليل و المناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (04) أن نسبة 83 % من إجابة المدربين كانت تؤكد على أن للتحضير النفسي دور كبير في التقليل من سمة قلق المنافسة وهذا ما يجعلنا نتأكد من الدور الكبير الذي يلعبه التحضير النفسي في عملية التدريب ، في حين نجد أن نسبة 17% من إجابة المدربين كانت تدل على أنه لا توجد أهمية ودور للتحضير النفسي في التقليل من سمة الخوف.

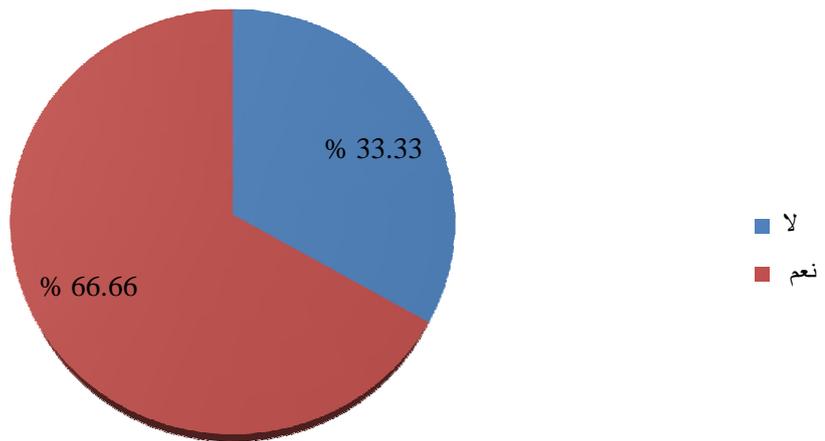
وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.66 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84 .

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن الأغلبية لساحقة للمدربين يرون الأهمية والدور الكبير الذي يلعبه التحضير النفسي في التقليل من سمة قلق المنافسة لدى السباحين الناشئين.

العبارة رقم (02): هل ترون أن التحضير النفسي وحده قبل المنافسة كاف للتقليل من سمة قلق المنافسة؟  
الغرض منها: معرفة إن كان التحضير النفسي وحده كاف للتقليل من سمة القلق أم لا بد من أشياء أخرى.  
الجدول رقم (05) يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (02):

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	4	%33.33	6.66	3.84	0.05	1
لا	8	%66.66				
المجموع	12	%100				

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



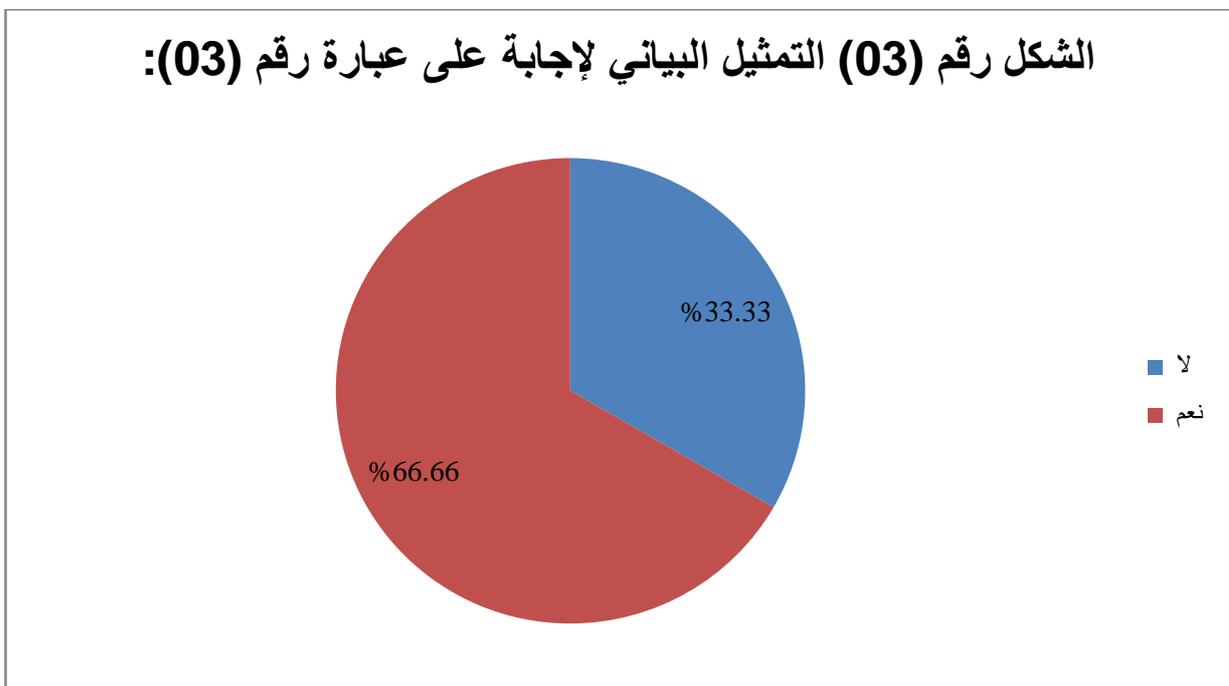
#### التحليل و المناقشة:

من خلال نتائج الجدول المبين أعلاه نجد أن نسبة 33% من إجابات المدربين كانت ترى بأن التحضير النفسي وحده كاف للتقليل من سمة قلق المنافسة أما نسبة 67% من إجابات المدربين أي أغلبهم كانوا يرون بأن التحضير النفسي وحده غير كاف للتقليل من سمة القلق وهذا ما يؤكد بأنه توجد عوامل أخرى تتدخل في عملية التقليل من سمة القلق عدى التحضير النفسي، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.66 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84 .  
الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها بأن التحضير النفسي دور في التقليل من سمة القلق لكنه غير كاف وحده ولا بد من تدخل عوامل أخرى تساعد على ذلك.

العبارة رقم (03): هل ترى في فشل أو نجاح سباحيكم دور للتحضير النفسي في ذلك؟  
 الغرض منها: معرفة إن كان هناك دور للتحضير النفسي في سبب فشل أو نجاح السباح .  
 الجدول رقم (06) يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (03):

الإجابة	لتكرارات	النسبة	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	8	%66.66	6.66	3.84	0.05	1
لا	4	%33.33				
المجموع	12	%100				

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



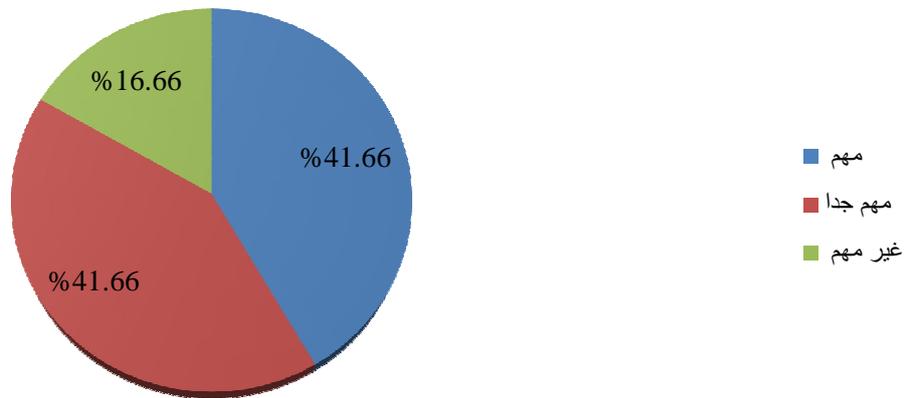
#### التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول المبين أعلاه نرى أن أغلبية المدربين يرون بأن التحضير النفسي له دور في سبب فشل أو نجاح السباحين حيث بلغت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 67% وهذا ما يؤكد أن معظم المدربين يعلمون بالدور الكبير الذي يلعبه التحضير النفسي في عملية نجاح الرياضي في حين أن الإجابات التي كانت تنفي ذلك بلغت نسبة 33% وهذا ما يدل على عدم إدراكهم لدور التحضير النفسي، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.66 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84.  
 الإستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن أغلب المدربين يرون الدور والأهمية البالغة التي يلعبها التحضير النفسي في عملية نجاح أو فشل السباحين، أما نسبة قليلة منهم كانوا يرون أنه لا يوجد دور للتحضير النفسي في ذلك وهذا لعدم إدراكهم لأهمية التحضير النفسي.

العبارة رقم (04): كيف ترى دور التحضير النفسي في تحسين المردود؟  
 الغرض منها: معرفة إن كان للتحضير النفسي دور في تحسين المردود ام أنه لا دخل له في ذلك.  
 الجدول رقم (07) يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (04):

الإجابة	لتكرارات	النسبة	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
مهم	5	%41.66	16.5	5.99	0.05	2
مهم جدا	5	%41.66				
غير مهم	2	%16.66				
المجموع	12	%100				

الشكل رقم (4) التمثيل البياني لإجابة على عبارة رقم (04):



#### التحليل و المناقشة:

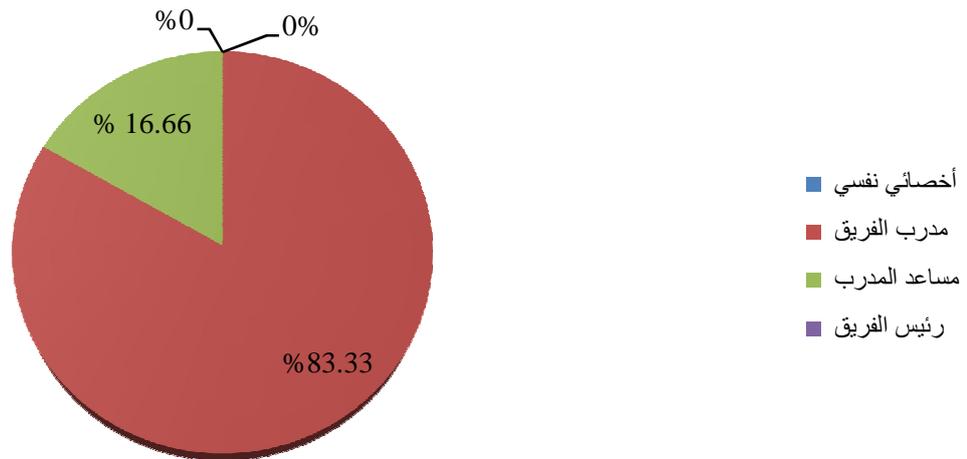
يتبين لنا من خلال معطيات الجدول رقم (07) أن نسبة 42 % من إجابات المدربين كانت بـ "مهم" و "مهم جدا" وهذا ما يدل على الدور المهم للتحضير النفسي في تحسين مردود السباحين أما نسبة 16 % من الإجابات كانت بـ "غير مهم" وهذا ما يدل على عدم إدراكهم للدور الكبير الذي يلعبه التحضير النفسي في تحسين المردود، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 حيث أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.5 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 5.99 .

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن معظم المدربين يؤكدون ويدركون دور وأهمية التحضير النفسي في التأثير على المردود بطريقة إيجابية.

العبارة رقم (05): من هو المسؤول عن التحضير النفسي في فريقكم ؟  
 الغرض منها: هو معرفة من المسؤول عن التحضير النفسي في الفريق أي من يقوم بعملية التحضير النفسي  
 الجدول رقم (08) يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (05):

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
أخصائي نفسي	0	%0	8.66	7.81	0.05	3
مدرب الفريق	10	%83.33				
مساعد المدرب	2	%16.66				
رئيس الفريق	0	%0				
المجموع	12	%100				

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



#### التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول المبين أعلاه نرى أن أغلب إجابات المدربين كانت تدل على أن المسؤول الأول في عملية التحضير النفسي في الفريق هو المدرب وبلغت نسبة إجاباتهم على ذلك %83 أما نسبة %17 فكانت تدل على أن المسؤول عن التحضير هو مساعد المدرب، أما الأخصائي النفسي فكانت الإجابة عليه بنسبة %0 وهذا ما يدل على عدم وجود أخصائي نفسي في الفريق، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 حيث أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.66 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 7.81 .

**الاستنتاج:** نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن معظم الفرق لا تملك أخصائي نفسي بل تعتمد على المدرب بنسبة كبير وعلى مساعده بنسبة أقل في عملية التحضير النفسي.

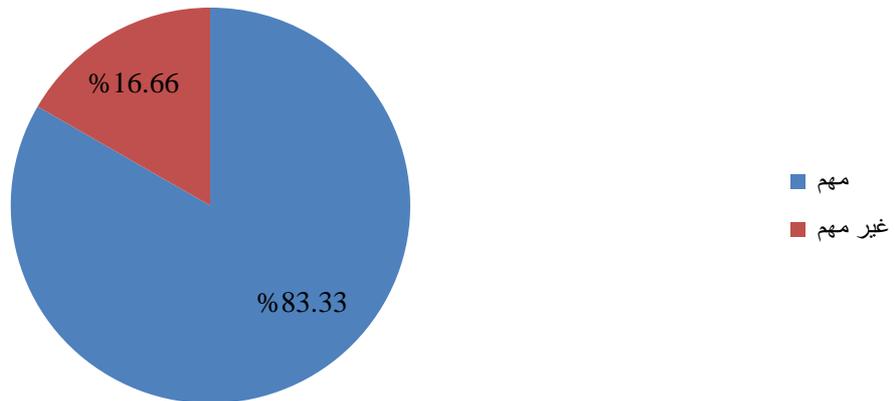
العبارة رقم (06): كيف ترون وجود أخصائي نفسي في الفريق ؟

الغرض منها: معرفة الدور الذي يلعبه الأخصائي للنفسي في الفريق إن كان مهم ام لا .

الجدول رقم (09) يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (06):

الإجابة	لتكرارات	النسبة	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
مهم	10	%83.33	8.66	3.84	0.05	1
غير مهم	2	%16.66				
المجموع	12	%100				

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



#### التحليل و المناقشة:

من خلال نتائج الجدول السابق تبين لنا أن أغلبية إجابات المدربين كانت تدل على أهمية وجود الأخصائي النفسي في الفريق حيث بلغت نسبة الإجابة على ذلك %83 وهذا ما يدل على أن للأخصائي النفسي دور كبير في الفريق حيث أن المدرب وحده لا يستطيع تحضير سباحيه نفسيا بطريقة جيدة، أما نسبة الإجابة على عدم وجود أهمية للأخصائي النفسي في الفريق فكانت تبلغ %17 وهذا ما يدل على عدم إدراكهم للأهمية البالغة للمحضر النفسي، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.66 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84.

**الاستنتاج:** نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن للأخصائي النفسي دور كبير في الفريق والمدرب وحده لا يستطيع القيام بذلك على أحسن وجه لذلك توجب توفر أخصائي نفسي في الفريق للقيام بكل ما هو متعلق بعملية التحضير النفسي.

المحور الثاني: تعتبر كفاءة المدرب من أهم العوامل التي تساعد في جعل سمة قلق المنافسة عامل إيجابيا في تحسين المردود.

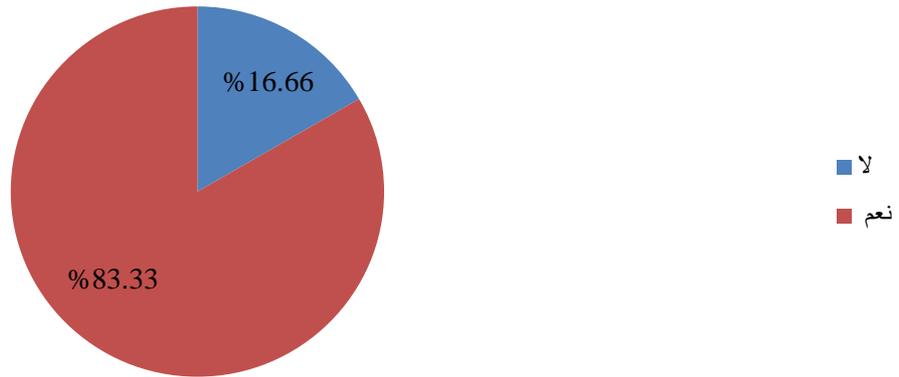
العبرة رقم (07): أثناء مدة تكوينكم هل تلقيتم علم النفس الرياضي بصفة جيدة و شاملة؟

الغرض منها: معرفة مدى كفاءة المدرب من حيث مجال علم النفس الرياضي.

الجدول رقم ( 10 ) يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبرة رقم ( 07 ):

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	%83.33	8.66	3.84	0.05	1
لا	2	%16.66				
المجموع	12	%100				

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



#### التحليل و المناقشة:

من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه نرى بأن أغلب المدربين خلال مرحلة تكوينهم تم تطرقهم إلى دراسة علم النفس الرياضي بصفة جيدة وهذا ما تؤكد نسبة الإجابات على ذلك والتي بلغت %83، أما نسبة الإجابات التي كانت تنفي ذلك فقد بلغت %17 وهذا ما يؤكد وجود كفاءة لهؤلاء المدربين من الجانب النفسي. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.66 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن معظم المدربين خلال مدة تكوينهم تم خضوعهم لتكوين خاص في مجال علم النفس الرياضي بصفة جيدة ودقيقة وهذا ما يجعلهم يستطيعون التحكم في الحالة النفسية للرياضي ولو بنسبة صغيرة وكذا جعل كفاءتهم جيدة.

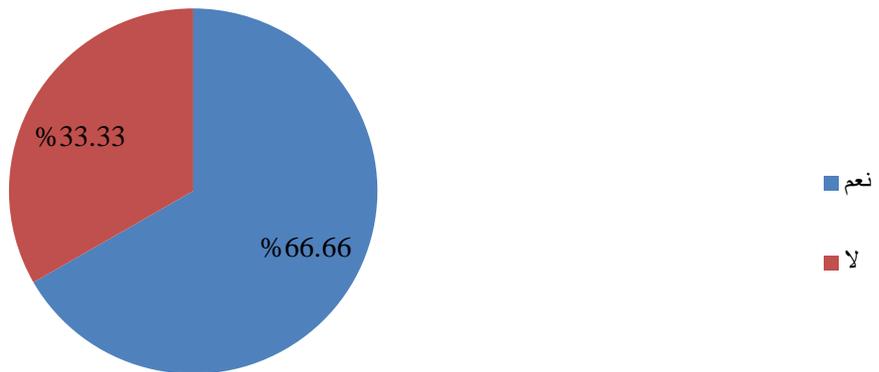
العبارة رقم (08): حسب رأيك هل التكوين الجيد للمدرب له تأثير على الحالة النفسية للرياضي والتقليل من سمة القلق لديه ؟

الغرض منها: معرفة إن كان التكوين الذي تلقاه المدرب أو مستواه العلمي يؤثر على الحالة النفسي للرياضي و التحكم فيها.

الجدول رقم (11) يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (08):

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	8	%66.66				
لا	4	%33.33	6.66	3.84	0.05	1
المجموع	12	%100				

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



#### التحليل و المناقشة:

من خلال نتائج الجدول الموضحة أعلاه تبين لنا أن معظم إجابات المدربين كانت تدل على أن لتكوين المدرب ومستواه العلمي تأثير كبير في عمليته التعامل مع الرياضي من الناحية النفسية والتحكم فيها وهذا ما يدل على كفاءته وكانت نسبة الإجابة على ذلك قد بلغت %67، أما نسبة %33 كانت تدل على عدم وجود علاقة بين كفاءة المدرب وطريقة تعامله مع الحالة النفسية للرياضي، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.66 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84.

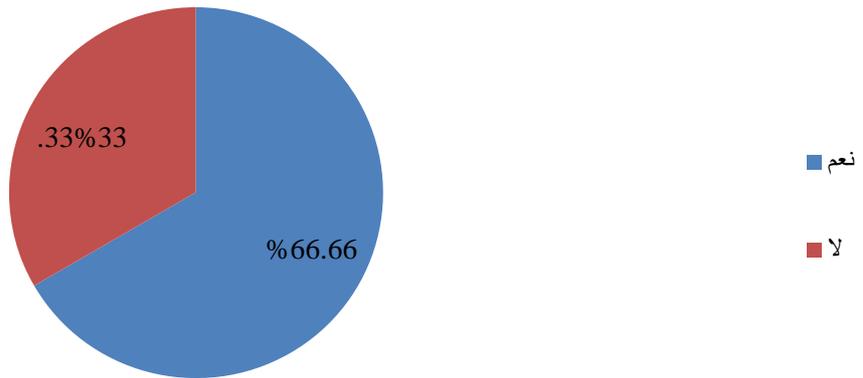
الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن من بين العوامل التي تساعد المدرب في التعامل الجيد مع الرياضي من الناحية النفسية واستطاعته التحكم فيها هي: مستواه التعليمي و خبرته وتكوينه الجيد في المجال النفسي وهذا كله يدل على كفاءته.

**العبارة رقم (09):** هل ترى بأن المدرب باستطاعته الكشف عن سمة القلق وجعلها عاملا إيجابيا ؟  
**الغرض منها:** معرفة كفاءة المدرب من الناحية النفسية وكذا مدى قدرته على تحويل سمة القلق من سلبية الى إيجابية.

**الجدول رقم (12) يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (09):**

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	8	%66.66	6.66	3.84	0.05	1
لا	4	%33.33				
المجموع	12	%100				

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



**التحليل و المناقشة:**

من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن معظم إجابات المدربين كانت تؤيد دور و إمكانية جعل المدرب لسمة قلق المنافسة عاملا إيجابيا وهذا ما تم تأكيده بنسبة %67 أما نسبة الإجابات التي كانت تنفي ذلك فقد بلغت %33 وذلك لأنهم يرون بأن المدرب وحده لا يستطيع التحكم في الحالة النفسية للرياضي مهما كانت كفاءته، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.66 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84.

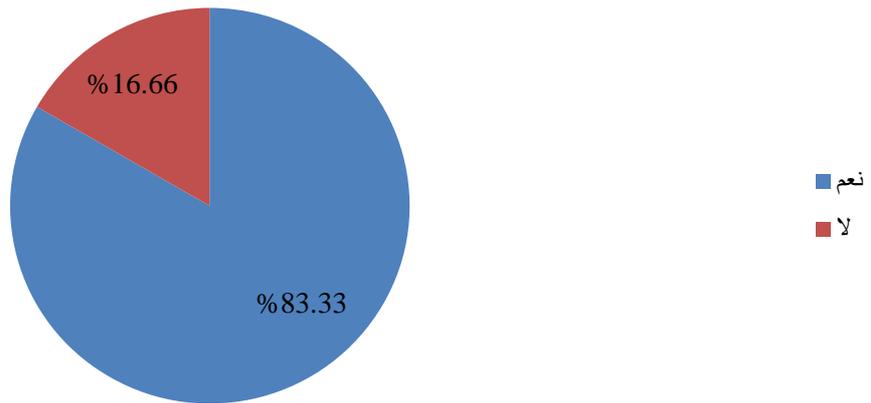
**الاستنتاج:** نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن المدرب الكفاء باستطاعته معرفة الحالة النفسية للرياضي وكذا محاولة التحكم فيها وذلك بجعل السمة السلبية لقلق المنافسة سمة إيجابية وذلك باستعمال طرق وأساليب خاصة تم اكتسبها عن طريق التكوين المستمر والخبرة.

**العبارة رقم (10):** هل تعتمدون على إختبارات و مقاييس خاصة للكشف على سمة القلق عند الرياضي؟  
**الغرض منها:** معرفة إن كان المدربين يعتمدون على طرق ووسائل علمية حديثة في عملية كشفهم للحالة النفسية للرياضي و تنبؤهم بها.

**الجدول رقم (13) يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (10):**

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	%83.33	8.66	3.84	0.05	1
لا	2	%16.66				
المجموع	12	%100				

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



#### التحليل و المناقشة:

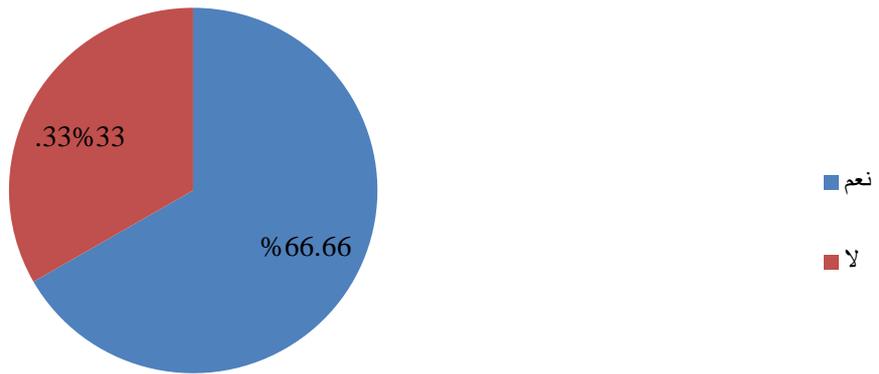
من خلال الجدول المبين أعلاه يتضح لنا أن أغلب إجابات المدربين كانت تدل على أنهم يقومون بالاعتماد على مقاييس و إختبارات خاصة بسمة قلق المنافسة وهذا ما يدل على كفاءة المدربين واستعمالهم لطرق حديثة في مجال علم النفس وقد بلغت نسبة الإجابة على ذلك %83 أما نسبة %17 من الإجابات كانت تنفي ذلك أي عدم استعمال هذه الطرق في عملية الكشف عن الحالة النفسية للرياضي، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.66 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84.

**الاستنتاج:** نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن نسبة كبيرة من المدربين يعتمدون في عملية الكشف عن سمة القلق لدى السباحين على طرق ووسائل (إختبارات و مقاييس) تجعلهم يعرفون نسبة قلق سباحيهم ومحاولة التحكم في هذه السمة والتقليل منها.

**العبارة رقم (11):** هل لخبرة المدرب دور في التقليل من سمة قلق المنافسة لدى السباح الناشئ؟  
**الغرض منها:** معرفة الدور الذي تلعبه الخبرة لدى المدرب ومدى قدرة تحكمه في هذه السمة.  
**الجدول رقم (14) يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (11):**

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	8	%66.66	6.66	3.84	0.05	1
لا	4	%33.33				
المجموع	12	%100				

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



#### التحليل و المناقشة:

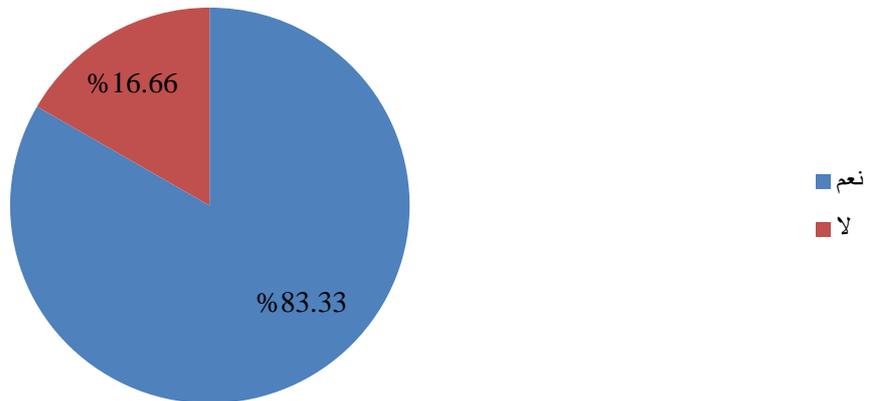
من خلال نتائج الجدول السابق يتضح لنا أن أغلب المدربين يؤكدون بأن لخبرة المدرب دور كبير في جعل نفسية الرياضي جيدة والتقليل من سمة القلق لديه حيث بلغت نسبة الإجابات التي تؤيد ذلك %67 أما نسبة %33 من إجابات المدربين كانت تدل على أن خبرة المدرب ليس لها أي علاقة بعملية التحضير النفسي وجعل نفسية الرياضي جيدة. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.66 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84.

**الاستنتاج:** نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها إن لخبرة المدرب دور كبير في تحسين الحالة النفسية للرياضي والتقليل من انفعالاته وجعل سمة القلق لديه قليلة أو إيجابية.

العبارة رقم (12): هل لخبرة المدرب دور في جعل سمة القلق عاملا إيجابيا؟  
الغرض منها: معرفة الدور الذي تلعبه الخبرة في جعل سمة القلق عاملا إيجابيا.  
الجدول رقم (15) يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (12):

الإجابة	التكرارات	النسبة	$\chi^2$ محسوبة	$\chi^2$ مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	%83.33	8.66	3.84	0.05	1
لا	02	%16.66				
المجموع	12	%100				

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



#### التحليل و المناقشة:

من خلال نتائج الجدول المبين أعلاه يتضح لنا أن نسبة كبيرة من المدربين والتي بلغت نسبة إجاباتهم %83 كانت تؤكد أن لخبرة المدرب دور كبير في جعل سمة قلق المنافسة عاملا إيجابيا. أما نسبة %17 من المدربين فكانت تنفي ذلك. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن  $\chi^2$  المحسوبة 8.66 أكبر من  $\chi^2$  المجدولة 3.84.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن خبرة المدرب في الميدان الرياضي تجعله كفاء مما يؤدي به إلى التحكم في الحالة النفسية للرياضي مما يجعله يغير سمة قلق المنافسة من عامل سلبي إلى عامل إيجابي.

المحور الثالث: لقلق المنافسة تأثير على مردود السباحين الناشئين.

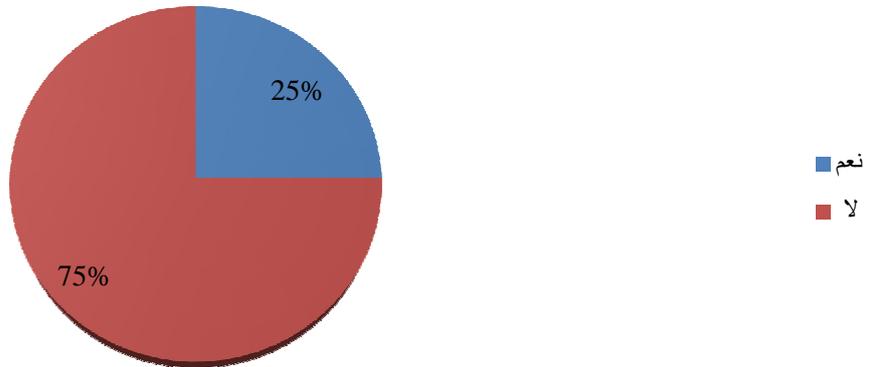
العبارة رقم (13): هل الحالة النفسية لسباحيكم أثناء التدريب هي نفسها أثناء المنافسة؟

الغرض منها: معرفة إن كان توجد هناك تغيرات للحالة النفسية للرياضي عند خضوعه للمنافسة على تلك التي كان عليها في التدريب.

الجدول رقم (16) يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (13):

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	3	%25	7.5	3.84	0.05	1
لا	9	%75				
المجموع	12	%100				

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



التحليل والمناقشة:

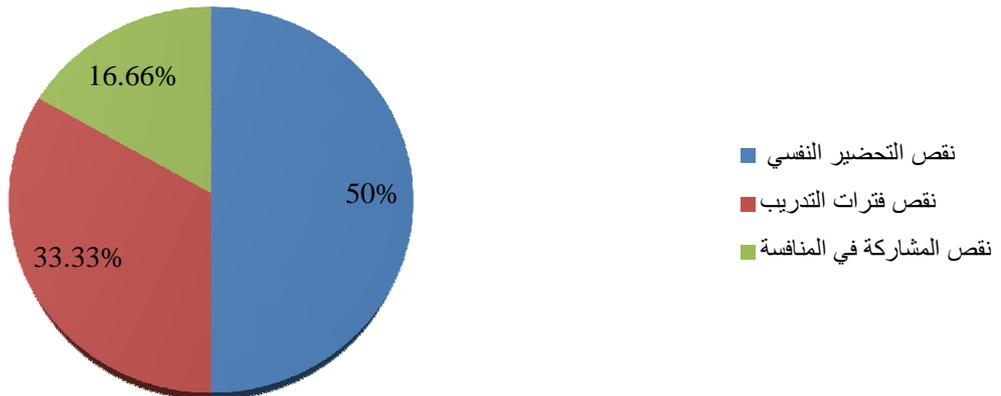
من خلال نتائج الجدول نرى بأن الأغلبية الساحقة للمدربين والتي بلغت نسبة إجابتهم 75% كانت تدل على أن الحالة النفسية لسباحيهم أثناء المنافسة تختلف بصفة كبيرة على حالتهم النفسية أثناء التدريب، أما نسبة 25% من الإجابات فكانت تدل على أن الحالة النفسية للرياضي أثناء التدريب هي نفسها أثناء المنافسة. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 7.5 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن الحالة النفسية للرياضي أثناء المنافسة تختلف عن حالته النفسية أثناء التدريب وذلك لشعوره بالخوف والقلق من المنافسة.

العبارة رقم (14): في رأيك ما السبب الذي يؤثر سلبا على مردود سباحيكم؟  
الغرض منها: معرفة الأسباب التي قد تؤثر على المردود ومعرفة نسبة تأثيرها عليه.  
الجدول رقم (17) يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (14):

الإجابة	لتكرارات	النسبة	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نقص التحضير النفسي	6	50%	16.66	5.99	0.05	2
نقص فترات التدريب	4	33.33%				
نقص المشاركة في المنافسة	2	16.66%				
المجموع	12	100%				

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



#### التحليل و المناقشة:

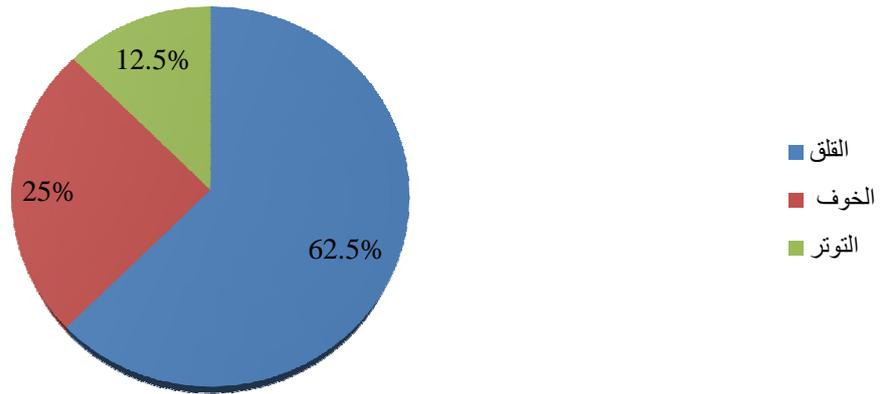
يتبين لنا من خلال معطيات الجدول أن نسبة 50% من إجابات المدربين كانت تدل على أن السبب الذي يؤثر سلبا على مردود السباحين هو نقص التحضير النفسي، أما نسبة 33% من الإجابات فكانت تدل على أن نقص فترات التدريب هي التي تؤثر على ذلك أما نسبة 17% من الإجابات فكانت تشير إلى أن في نقص المردود يعود السبب إلى النقص في المشاركة في المنافسات وهذا كله يدل على العامل النفسي هو الذي يؤثر بنسبة كبيرة في نقص المردود، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة 0.05 ودرجة الحرية 02 حيث أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.66 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 5.99.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن من أهم الأسباب التي تؤدي إلى نقص المردود والتأثير عليه سلبا هي نقص فترات التحضير النفسي و نقص فترات التدريب وهذا ما يؤدي إلى جعل نفسية الرياضي غير محضرة جيدا فيؤثر هذا سلبا على مردوده.

العبارة رقم (15): ما هو الطابع النفسي الذي يؤثر سلبيًا على مردود سباحيكم؟  
 الغرض منها: معرفة الطابع النفسي الذي يؤثر بنسبة كبيرة على مردود الرياضي.  
 الجدول رقم (18) يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (15):

الإجابة	لتكرارات	النسبة	$\chi^2$ محسوبة	$\chi^2$ مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
القلق	10	62.5%	23.5	5.99	0.05	2
الخوف	4	25%				
التوتر	2	12.5%				
المجموع	16	100%				

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



#### التحليل و المناقشة:

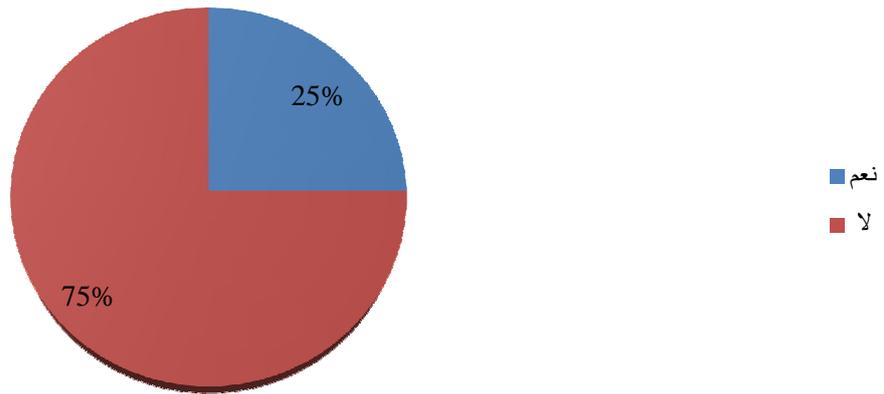
يتبين لنا من خلال معطيات الجدول أن نسبة 62.5% من إجابة المدربين كانت تشير إلى أن الطابع النفسي السلبي الذي يغلب على نفسية السباح ويؤثر على مردوده هو القلق، أما الخوف فيرون بأنه يؤثر كذلك ولكن نسبته أقل وكانت الإجابة عليه بـ 25% أما سمة التوتر فكانت نسبة الإجابة عليه 12.5%، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 حيث أن  $\chi^2$  المحسوبة 23.5 أكبر من  $\chi^2$  المجدولة 5.99.

**الاستنتاج:** نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن العوامل النفسية التي تؤثر سلبيًا بنسبة كبيرة على المردود لدى الرياضي هي: سمة القلق وتأتي بعدها سمة التوتر وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطية بين القلق والمردود لدى الرياضي.

**العبارة رقم (16):** هل ترون بأن للتحضير النفسي دور في تحسين المردود ؟  
**الغرض منها:** معرفة العلاقة الموجودة بين التحضير النفسي و المردود .  
**الجدول رقم (19) يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (16):**

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	9	75%	7.5	3.84	0.05	1
لا	3	25%				
المجموع	12	100%				

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



#### التحليل و المناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول نلاحظ بأن معظم المدربين يرون بأن هناك دور كبير للتحضير النفسي في تحسن مردود الرياضي وقد بلغت نسبة الإجابة على ذلك 75 % وهذا ما يؤكد العلاقة الموجودة بين التحضير النفسي والمردود الرياضي، أما نسبة 25% من إجابات المدربين فيرون بأنه لا يوجد أي دور للتحضير النفسي في تحسين المردود فهي تنفي ذلك، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 7.5 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84.

**الاستنتاج:** نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي والمردود الرياضي وهذا ما تم تأكيده من خلال الإجابة بـ "نعم" للتحضير النفسي دور كبير في تحسين المردود لدى السباحين الناشئين.

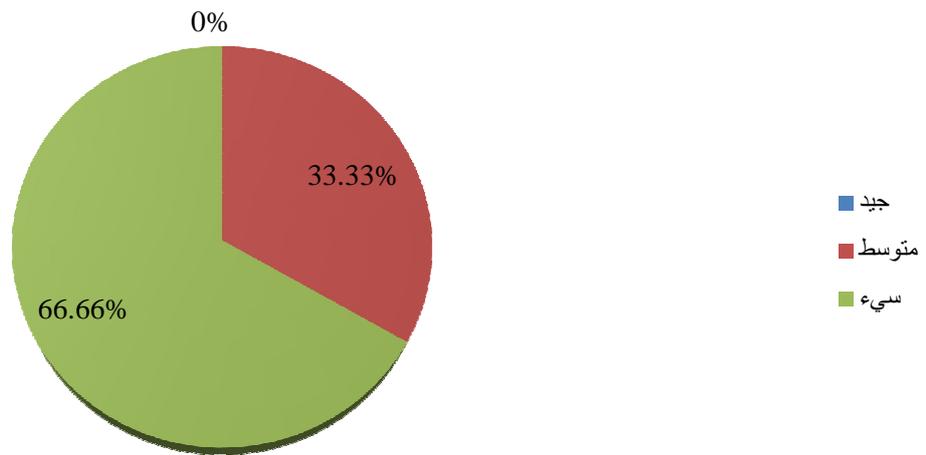
العبارة رقم (17): كيف ترون مردود السباحين الغير محضرين نفسيا جيدا؟

الغرض منها: معرفة تأثير التحضير النفسي على مردود السباحين.

الجدول رقم (20) يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (17):

الإجابة	لتكرارات	النسبة	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
جيد	0	%0	6.66	5.99	0.05	2
متوسط	4	%33.33				
سيء	8	%66.66				
المجموع	12	%100				

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



#### التحليل و المناقشة:

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول أن نسبة 67% من إجابات المدربين كانت تدل على أنه في حالة عدم تحضير السباحين نفسيا جيدا يكون المردود سيء وهذا ما يؤكد دور التحضير النفسي في تحسين المردود أما نسبة الإجابات التي كانت تنفي ذلك فقد بلغت 33%. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة 0.05 ودرجة الحرية 02 حيث أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.66 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 5.99.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها إن مردود السباح المحضر نفسيا جيدا يكون جيدا على عكس مردود السباح الغير محضر نفسي و الذي يكون سيء.

**العبارة رقم (18):** كيف ترى العلاقة الموجودة بين قلق المنافسة و مردود السباحين الناشئين؟

**الغرض منها:** معرفة نوع العلاقة بين التحضير النفسي و الردود لدى السباحين و هذا يعتبر إجابة شاملة لمشكلة البحث

#### التحليل و المناقشة:

بعد تفرغنا لإجابات المدربين حسب هذا السؤال المفتوح أردنا من خلاله معرفة العلاقة بين سمة القلق لدى السباح و مردوده كانت معظم الإجابات تشير إلى أن هناك علاقة وطيدة بين هذين المتغيرين و ذلك لتأثير كل منهما على الآخر حيث هناك إرتباط سلبي عكسي قوي بين سمة القلق و مردود السباحين الناشئين حيث انه كلما زاد مستوى القلق لدى السباح ضعف مستوى المردود لديه و العكس صحيح.

#### الاستنتاج:

من خلال ما سبق ذكره في التحليل نستنتج أن اغلب المدربين أجابوا بأنه توجد علاقة ارتباطية بين سمة قلق المنافسة و مردود السباحين الناشئين.

## 4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

4-2-1- تفسير نتائج المحور الأول الخاص بالفرضية الأولى من خلال إجابات المدربين على عبارات المحور الأول.

- الجدول رقم(21): المحور 1: للتحضير النفسي دور كبير في التقليل من سمة قلق المنافسة

المعايير العبارات	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	الدلالة الاحصائية
العبارة رقم 02	8.66	3.84	دالة
العبارة رقم 02	6.66	3.84	دالة
العبارة رقم 03	6.66	3.84	دالة
العبارة رقم 04	16.5	5.99	دالة
العبارة رقم 05	8.66	7.81	دالة
العبارة رقم 06	8.66	3.84	دالة

تنطلق الفرضية الجزئية الأولى من اعتقاد مفاده أن للتحضير النفسي دور كبير في التقليل من سمة قلق المنافسة، فانطلاقاً من مختلف هذه القراءات واستناداً إلى النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (21) والمؤكد بطرق إحصائية علمية، فإنها تفيد أن هناك علاقة جد وطيدة بين التحضير النفسي و سمة القلق لدى السباح، حيث تأتي هذه النتيجة وفق توقعات الباحث ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى للبحث قد تحققت.

حيث تأتي مؤكدة للدراسات المرتبطة بالبحث كدراسة الباحث دراسة أحمد مكناوي 2000 بعنوان " مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن و علاقتها بالإنجاز الرياضي " هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن و علاقتها بالإنجاز الرياضي تبعاً لمتغيرات (العمر الزمني، سنوات الخبرة الرياضية) من ناحية و كذلك

معرفة العلاقة بين مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية والانجاز الرياضي، حيث أظهرت النتائج ارتفاع مستوى كل من سمة القلق النفسي وحالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسدي لدى اللاعبين ذوي (العمر الزمني و سنوات الممارسة الرياضية أقل و انخفاضه عند اللاعبين ذوي العمر الزمني و سنوات الممارسة الرياضية الأكبر)، كما أظهرت الدراسة أن اللاعبين أصحاب المستوي المنخفض في كل من (سمة القلق النفسي وحالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسدي) قد حققوا انجازا أعلى من الإنجاز الذي حققه اللاعبين أصحاب المستوى المرتفع في كل من الأبعاد سالفة الذكر.

#### 4-2-2-2- تفسير نتائج المحور الثاني الخاص بالفرضية الثانية من خلال إجابات المدربين على عبارات المحور الثاني.

- الجدول رقم (22): المحور 2 : تعتبر كفاءة المدرب من أهم العوامل التي تساعد في جعل سمة قلق المنافسة عاملا إيجابيا.

المعايير العبارات	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	الدالة الاحصائية
العبرة رقم 07	8.66	3.84	دالة
العبرة رقم 08	6.66	3.84	دالة
العبرة رقم 09	6.66	3.84	دالة
العبرة رقم 10	8.66	3.84	دالة
العبرة رقم 11	6.66	3.84	دالة
العبرة رقم 12	8.66	3.84	دالة

تتعلق الفرضية الجزئية الثانية من اعتقاد مفاده أن خبرة وكفاءة المدرب واستعمال الإمكانيات والوسائل الحديثة في مجال علم النفس الرياضي إحدى الأسباب التي تجعل المدرب يقوم بالتحضير النفسي للسباحين الناشئين (13-14) سنة على أحسن وجه و كذا قدرته في التحكم في الحالة النفسية للرياضي ومحاولة معالجتها. فمن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول السابقة المتعلقة بالمحور الثاني والمؤكدة بطريقة إحصائية علمية والمبينة في الجدول رقم(22) اتضح لنا أن معظم المدربين يملكون الخبرة وكفاءة عالية في مجال علم النفس مما

أدى بهم إلى القدرة في التحكم في الحالة النفسية للرياضي وكذا القدرة في التعامل معها، ومن هذا كله نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وبالتالي الفرضية الثانية للبحث قد تحققت.

#### 4-2-3- تفسير نتائج المحور الثالث الخاص بالفرضية الثالثة من خلال إجابات المدربين على عبارات المحور الثالث.

- الجدول رقم (23): المحور: لقلق المنافسة أثر على مردود السباحين الناشئين

المعايير العبارات	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	الدلالة الإحصائية
العبارة رقم 13	7.5	3.84	دالة
العبارة رقم 14	16.66	5.99	دالة
العبارة رقم 15	23.5	5.99	دالة
العبارة رقم 16	7.5	3.84	دالة
العبارة رقم 17	6.66	7.99	دالة

تنطلق الجزئية الثالثة من اعتقاد مفاده أنه لقلق المنافسة تأثير على مردود السباحين الناشئين وهذا من خلال ما تبين لنا من نتائج على أن من الأسباب التي تؤدي إلى نقص المردود نقص فترات التحضير النفسي التي تؤدي بدورها إلى ظهور مستوى القلق ، فمن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول السابقة المتعلقة بالمحور الثالث والمؤكدة بطريقة إحصائية علمية، والمبينة في الجدول رقم (23)، فإنها جاءت مؤكدة لصحة فرضية الباحث وعليه يمكن القول أن الفرضية الثالثة للبحث قد تحققت وهذا ما زاد من تأكيد بعض الدراسات المتخصصة مثل دراسة رمزي جابر (2008) بعنوان **واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين** هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 32 لاعب، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي، واختبار قلق المنافسة الرياضية من تصميم " راينز مارتنز" أعد صورتها العربية علاوي 1998، أظهرت نتائج الدراسة أن واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي المسافات المتوسطة في فلسطين كانت قليلة جدا لدى عينة البحث حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم 33.7 %، وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي واستخدام الأساليب الحديثة في التغلب على زيادة لقلق مثل التدريب على الاسترجاع والاسترخاء العقلي.

## 4-2-4 - مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

- الجدول رقم (24): مقارنة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	للتحضير النفسي دور كبير في التقليل من سمة قلق المنافسة	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	تعتبر كفاءة المدرب من أهم العوامل التي تساعد في جعل سمة قلق المنافسة عاملاً إيجابياً في تحسن المردود لدى السباحين.	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	لقلق المنافسة تأثير على مردود السباحين الناشئين	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	توجد علاقة بين سمة قلق المنافسة ومردود السباحين الناشئين	الفرضية العامة

من خلال الجدول الموضح أعلاه رقم (24) يبين أن الفرضيات الثلاثة التي اقترحها الباحث كحلول لمشكلة البحث قد تحققت جميعها، وهذا ما أثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه لمدربي السباحة والمبينة في الجداول رقم (21)، (22)، (23)، يتضح لنا جلياً أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والتي مفادها أنه توجد علاقة بين سمة قلق المنافسة ومردود السباحين الناشئين، حيث يعتبر التحضير النفسي وكفاءة المدرب من أهم الأشياء التي تساعد في التقليل من هذه السمة لكي يتم رفع مستوى المردود وذلك لأن المردود يتأثر بقلق المنافسة مما يؤدي إلى انخفاضه.

## خلاصة:

من خلال هذا الفصل تمكنا من إبراز الواقع الحقيقي الذي تعيشه السباحة على مستوى ولاية البويرة، فيما يخص العلاقة الموجودة بين سمة قلق المنافسة ومردود السباحين الناشئين حيث تبين لنا انه توجد علاقة ارتباطية وذلك لأن ارتفاع نسبة القلق تؤدي إلى انخفاض في مردود السباح كما حاولنا معرفة الأشياء التي قد تساعد في التقليل من هذه السمة أو تغييرها إلى سمة إيجابية و هنا لبد من توفر عملية التحضير النفسي وهذا ما ابرز دور المحضر النفسي في الفريق حيث يعد العنصر الفعال في هذه العملية، كما تم إبراز كذلك دور كفاءة المدرب وخبرته في عملية التقليل من سمة القلق والدور الذي يلعبه المدرب الكفاء الذي يستعمل طرق وخبرات في تحسين المردود والتقليل من الخوف على عكس المدرب الذي يسعى إلى استعمال الطرق والأساليب القديمة في ذلك.

وفي الأخير يمكن القول أن استعمال طرق حديثة ومنتطورة مثل الاختبارات والمقاييس في الكشف عن سمة القلق والتقليل منها تعتبر الطريقة المناسبة لتحقيق اعلي المستويات والظفر بسباحين ذوي قدرات عالية تتماشى والمتطلبات الحديثة للرياضة، كما نستطيع من خلالها القضاء على الطرق العشوائية والكلاسيكية المنتهجة من طرف اغلب المدربين التي لا تجدي نفعاً، هذا حتى نستطيع تحقيق نتائج دقيقة ومضبوطة بشكل موضوعي و علمي مقنن.

الاستنتاج العام

### الاستنتاج العام:

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، ومن خلال المعطيات النظرية والدراسة الميدانية استطعنا أن نكشف الستار عن واقع العلاقة بين مردود السباحين الناشئين وسمة القلق حيث تم استنتاج أن العلاقة بينهم علاقة ارتباطيه حيث أنه يوجد ارتباط سلبي عكسي بين سمة القلق ومردود السباحين الناشئين، ومن بين النتائج المتحصل عليها من فرضيات هذا البحث.

إن للتحضير النفسي دور في التقليل من سمة القلق لكنه غير كاف وحده ولا بد من تدخل عوامل أخرى تساعد على ذلك، وإن أغلب المدربين يرون الدور والأهمية البالغة التي يلعبها التحضير النفسي في عملية نجاح أو فشل السباحين، كما أن معظم المدربين يؤكدون ويدركون دور وأهمية التحضير النفسي في التأثير على المردود بطريقة إيجابية، كما أن للأخصائي النفسي دور كبير في الفريق والمدرّب وحده لا يستطيع القيام بذلك على أحسن وجه لذلك توجب توفر أخصائي نفسي في الفريق للقيام بكل ما هو متعلق بعملية التحضير النفسي.

ومن بين العوامل التي تساعد المدرب في التعامل الجيد مع الرياضي من الناحية النفسية واستطاعته التحكم فيها هي: مستواه التعليمي وخبرته وتكوينه الجيد في المجال النفسي وهذا كله يدل على كفاءته، كما يساعده ذلك في معرفة الحالة النفسية للرياضي وكذا محاولة التحكم فيها وذلك بجعل السمة السلبية لقلق المنافسة سمة إيجابية وذلك باستعمال طرق وأساليب خاصة تم اكتسابها عن طريق التكوين المستمر والخبرة، كما أن نسبة كبيرة من المدربين يعتمدون في عملية الكشف عن سمة القلق لدى السباحين على طرق ووسائل (اختبارات ومقاييس) تجعلهم يعرفون نسبة قلق سباحيهم ومحاولة التحكم في هذه السمة والتقليل منها، وأن العوامل النفسية التي تؤثر سلباً بنسبة كبيرة على المردود لدى الرياضي هي: سمة القلق وتأتي بعدها سمة التوتر وهذا ما يدل على وجود علاقة بين القلق والمردود لدى الرياضي.

كما يجب على هؤلاء المدربين بناء عملهم على أسس علمية والتركيز على مستقبل السباح من أولويات المدرب الكفاء حتى يمكنهم الظفر بسباحين ذوي مستوى عالي يتكل عليهم في المحافل الدولية وبالتالي تحقيق الألقاب والميداليات ومنها نستطيع القول بأننا قد حصلنا على سباح ذو مستوى عالي.

الأنظمة

خاتمة:

إن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، فقد بدأنا عملنا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث، وأنهيناها إلى طرح الأسئلة وتحليل نتائجها، وهانحن الآن نخط أسطر خاتمنا والتي حاولنا جاهدين من خلالها أن نكشف الستار الحقيقي الذي تعاني منه أغلب أندية السباحة الجزائرية عامة وأندية السباحة بولاية البويرة خاصة فيما يتعلق بالعلاقة الموجودة بين سمة قلق المنافسة ومردود السباحين الناشئين. وقد تمثل ذلك في الاستنتاج بأن للتحصير النفسي دور في التقليل من سمة القلق لكنه غير كاف وحده ولا بد من تدخل عوامل أخرى تساعد على ذلك، كما تبين لنا الدور والأهمية البالغة التي يلعبها التحصير النفسي في عملية نجاح أو فشل السباحين وكذا التأثير على المردود بطريقة إيجابية.

وقد تم التعرف على مدى كفاءة المدربين وأنه خلال تكوينهم تم خضوعهم لتكوين مستمر وشامل في مجال علم النفس الرياضي بصفة جيدة ودقيقة وهذا ما يجعلهم يستطيعون التحكم في الحالة النفسية للرياضي ولو بنسبة صغيرة وكذا جعل كفاءاتهم جيدة، وتم التعرف على العوامل التي تساعد المدرب في التعامل الجيد مع الرياضي من الناحية النفسية واستطاعته التحكم فيها هي: مستواه التعليمي وخبرته وتكوينه الجيد في المجال النفسي وهذا كله يدل على كفاءته.

وتم اكتشاف أن نسبة كبيرة من المدربين يعتمدون في عملية الكشف عن سمة القلق لدى السباحين على طرق ووسائل (اختبارات ومقاييس) تجعلهم يعرفون نسبة قلق سباحيهم ومحاولة التحكم في هذه السمة والتقليل منها.

كما تعرفنا في هذا البحث على أهم الأسباب التي تؤدي إلى نقص المردود وجعله سيء والتأثير عليه سلبا يعود ذلك إلى نقص فترات التحصير النفسي و نقص فترات التدريب وهذا ما يؤدي إلى جعل نفسية الرياضي غير محضرة جيدا فيؤثر هذا بالسلب على مردوده ، وهذا ما يؤكد على أن هناك علاقة بين التحصير النفسي والمردود الرياضي.

اقتراحات وفروض مستقبلية

اقتراحات و فروض مستقبلية:

إن خير أثر يتركه الباحث إثر إجرائه لموضوع بحثه، هو ترك المجال مفتوح واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعمه، وهذا ما سنقوم به الآن أي تقديم بعض الاقتراحات وفرضيات مستقبلية تضيف على البحث قيمة علمية وكذا فتح المجال لاستمرارية البحث فيه.

واعتمادا على البيانات التي جمعها الباحث، وانطلاقا من الاستنتاجات المستخلصة، وفي حدود إطار الدراسة يتقدم الباحث بالاقتراحات والفروض المستقبلية التالية:

- العمل على توفير كل الوسائل والإمكانيات التي تسهل عملية التحضير النفسي، وتكيف المدرب الرياضي على استعمالها.
- تشخيص حالات النفسية في مختلف النوادي الجزائرية ومحاولة تحليلها ومعالجتها والخروج بحلول أفضل نجاعة وذات أسس علمية ونتائج مضمونة.
- ضرورة الرفع من القدرات المعرفية للمدربين في المجال النفسي الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق المشاركة في الملتقيات العلمية والمحاضرات تحت إشراف خبراء وإطارات مختصة.
- برمجة مخطط خاص بعملية التحضير النفسي من حيث الخطوات المنهجية وطرق استعمال القياسات والاختبارات وذلك من أجل التحكم في هذه العملية من حيث الزمن والكيفية من طرف المسؤولين عن هذه الرياضة.
- ضرورة الاعتماد على التحضير النفسي للسباحين في العملية التدريبية.
- ضرورة تقويم القدرات النفسية للسباحين وذلك من خلال استعمال اختبارات ومقاييس خاصة بالعملية النفسية
- ضرورة إخضاع الناشئ الملتحق بالنادي لعملية تقويم القدرات النفسية من خلال إخضاعه لمقاييس نفسية بأسس علمية من أجل وضع برنامج تحضير نفسي خاص يتماشى مع متطلباته.
- نأمل بإجراء دراسة مماثلة في مختلف الفئات العمرية الأخرى.
- التنسيق بين كل من رؤساء الفرق والرابطات والفدراليات من أجل الوقوف على طبيعة عمل المدربين ومتابعتهم والسهر عليهم حتى يكون عملهم ذو صبغة منهجية وعلمية، وبالتالي الابتعاد عن العمل الفوضوي والعشوائية.

## اقتراحات و فروض مستقبلية

- ضرورة رسكلة مستوى المدربين وتزويدهم بالاختبارات والقياسات الحديثة، وكل ما هو جديد فيما يخص عملية التحضير النفسي و عملية الكشف عن الحالة النفسية للرياضي، وخاصة الذين يتمتعون بالأقدمية ويعتمدون على خبرتهم الشخصية وكفاءتهم المهنية في عملهم.
- الحرص على ضرورة إتباع أسس علمية حديثة أثناء قيام المدربين بمراقبة ومعالجة الحالة النفسية للرياضي.
- إدراج قانون خاص من طرف الاتحادية أو الرابطة يحتوي على مجموعة من الاختبارات والمقاييس الخاصة بعملية التحضير النفسي يلزم فيه جميع المدربين على تطبيقه في الموسم الرياضي.
- الاهتمام بفئة الناشئين، حيث تعتبر الخزان الحقيقي للمنتخب.
- استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.
- إجراء دراسات مستقبلية وفق الجوانب التي لم نتطرق لها مثل الجانب المهاري والنفسي والفسولوجي... الخ.

السبيليو غرافيا

البيبلوغرافيا:

قائمة المصادر والمراجع

1- القرآن الكريم. سورة الإسراء (الآية 23).

2- القرآن الكريم. سورة النمل (الآية 19).

3- الحديث الشريف.

أ - باللغة العربية:

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

2- أبو العلا عبد الفتاح، حازم حسين سالم. (2011). الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة. القاهرة: دار الفكر العربي.

3- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1997.

4- احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003.

5- احمد محمد الحسيني شعبان. (2014). اثر السباحة بمعدلات مختلفة من السرعة على بعض النواحي الفسيولوجية والميكانيكية للسباحين. مصر: عالم الرياضة ودار الوفاء للطباعة.

6- أسامة كامل راتب. - تعليم السباحة. - ط2. - دار الفكر العربي: القاهرة، 1990.

7- أسامة كامل راتب، علي محمد زكي. (1998). الأسس العلمية للسباحة. القاهرة: دار الفكر العربي.

8- أسامة كامل راتب، علي محمد زكي. - الأسس العلمية للسباحة - دار الفكر العربي: القاهرة،

1998.

9- بسيوطي احمد. (1996). أسس ونظريات الحركة. القاهرة: دار الفكر العربي.

10- بورنان مصطفى الشريف: قلق المنافسة الرياضية و علاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي

الرياضات الجماعية في الجزائر، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية و الانسانية - العدد 7-2011

11- حامد عبد السلام زهران. (1995). علم النفس الطفولة والمراهقة (الإصدار 5). القاهرة: عالم الكتاب.

12- حسن علاوي. (1998). علم النفس الرياضي (الإصدار 2). القاهرة: دار الفكر العربي.

- 13- سعد جلال علاوي، الأمراض والانحرافات السلوكية، دار الفكر العربي: القاهرة، 1985.
- 14- سعد جلال. (1989). الطفولة والمراهقة (الإصدار 2). مصر.
- 15- عامر سعيد الخيكاني: سيكولوجية كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع عمان، ط1، 2011.
- 16- عبد الرحمان العويسي، أمراض العصر، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، 1998.
- 17- عبد الله الصوفي. (1980). موسوعة العناية بالطفل. بيروت: دار العودة.
- 18- علاوي، محمد حسن. (1998). سيكولوجية النمو للمربي الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر
- 19- علي البيك، عصام حلمي. - اتجاهات حديثة في تعليم السباحة . - منشأة المعارف: الاسكندرية، 1995.
- 20- فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى، 2001،
- 21- فرويد: الكف و العرض و القلق ترجمة عثمان محمد نجاتي ،درا الشروق القاهرة، ط4 ، 1989.
- 22- فؤاد البهي السيد. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 23- قاسم حسن حسين، افتخار أحمد. - مبادئ وأسس السباحة. - دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. : عمان، 2000.
- 24- كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية، دون طبعة، القاهرة، مصر، 1987
- 25- كمال دسوقي. (1970). النمو التربوي للطفل والمراهق، دروس في علم النفس الارتقائي. مصر.
- 26- كورت مانيل. (1980). التعلم الحركي. (عبد العلي نصيف، المترجمون) بغداد
- 27- محمد الطاهر الطيب، رشدي عبده حنين، محمود عبده عبد الحليم. (1982). التلميذ في التعليم الأساسي. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 28- محمد علي القط. (2013). إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة (الإصدار 2). القاهرة: المركز العربي للنشر.
- 29- مصطفى حميد الكروي، ماهر احمد عاصي، صالح بشير سعيد. (2011). الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها. عمان: دار زهران للنشر والتوزيع.

- 30- مصطفى حميد الكروي، ماهر احمد عاصي، صالح بشير سعيد. (2011). الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها. عمان: دار زهران للنشر والتوزيع.
- 31- مصطفى فهمي: الصحة النفسية في الأسرة والمجتمع، القاهرة: دار الثقافة، 1976 .
- 32- مصطفى سالم. (1997). الرياضات المائية. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 33- ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ. (1984). سيكولوجية الطفولة. عمان: دار المستقبل.
- 34- ناهد محمود، سعد نبلي، رمزي فهميم. (1989). طرق التدريس في التربية الرياضية. مصر.
- 35- نبيل محمد ابراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطبع و النشر الإسكندرية، ط1 ، 2004.
- 36- هدى محمد محمد الخصري. (2004). التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة. مصر: المكتبة المصرية للطباعة والنشر.
- 37- وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي. - دليل رياضة السباحة. - الجزء الأول. - دار الهدى للنشر و التوزيع، 1999.
- 38- وسام صاحب حسن. (2014). تمرينات متقدمة في السباحة(تأثير استعمال حبال المطاط داخل الماء في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية وانجاز 50م سباحة حرة. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 39- وفيفة مصطفى سالم.. الرياضات المائية.. منشآت المعارف: الإسكندرية، 1997.
- 40- يحيى السيد إسماعيل الحاوي. (2004). الموهبة الرياضية والإبداع الحركي. مصر: المركز العربي للنشر

### ج- المذكرات

- 41- بكيل حسين ناصر الصوفي: انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي في ميدان العاب القوى بالجمهورية اليمنية، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر معهد التربية البدنية و الرياضية-سيدي عبد الله.
- 42- دراسة رمزي جابر (2008) بعنوان واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين

43- دراسة مارتنز وسيمون ( SIMON, J A & Martens R ) و تهدف الدراسة للتعرف على العلاقة بين سمة القلق و حالة القلق التنافسية في مواقف تنافسية رياضية وأخرى غير رياضية.

د - باللغة الفرنسية:

44- Akramov. (1990). sélection et préparation des jeunes footballeurs. alger: o.p.u - brikci.criossance de l'enfant pratique sportive .

45- Alderman.. manuel de la psychologie du sport.. édition VIGOT: paris, 1990.

46- Emajlo pidie.. ENG-ARA.. larousse: paris, 1970.

47- Georges petite.. le rapport de sport.. directionnaire de la langue de sport, 1990.

48- Goold .. psychologie du sport de l'activité physique.. édition vigot, 1997.

49- Jurgen weinker. (1998). la biologie de sport. france: édition vigot

ladislav kacaniK, l. h. (s.d.). entrainement de football.

50- Raymond.. thomas. la préparation psychotique du sport. édition vigot . paris, 1991.

ه - المواقع الإلكترونية

51- Rttp// :www.larousse.com

الملاحق

الفرضية الأولى : للتحضير النفسي دور كبير في التقليل من سمة قلق المنافسة

1- هل هناك تأثير للتحضير النفسي في التقليل من سمة قلق المنافسة؟

نعم

لا

2- هل ترون في فشل أو نجاح سباحيكم دور للتحضير النفسي في ذلك؟

نعم

لا

3- كيف ترون دور التحضير النفسي في تحسين مردود السباحين؟

مهم

مهم جدا

غير مهم

4- هل ترون بأن التحضير النفسي وحده قبل المنافسة كاف للتقليل من سمة قلق المنافسة؟

نعم

لا

5- من هو المسؤول عن التحضير النفسي في فريقكم؟

أخصائي نفسي

مدرب الفريق

مساعد المدرب

المدير الفني

6- كيف ترون وجود أخصائي نفسي في الفريق؟

مهم

مهم جدا

غير مهم

الفرضية ثانية: تعتبر كفاءة المدرب من أهم العوامل التي تساعد في جعل سمة قلق المنافسة عاملاً إيجابياً :

7- هل تلقيتم تكوين في المجال النفسي الرياضي؟

نعم

لا

8- هل لعامل تكوين المدرب دور في التقليل من سمة القلق عند السباحين الناشئين خلال المنافسة؟

نعم

لا

9- هل ترى أن المدرب باستطاعته الكشف عن سمة قلق المنافسة عند السباح الناشئ؟

نعم

لا

10- هل تعتمدين على اختبارات أو مقاييس للكشف عن سمة القلق عند السباح الناشئ؟

نعم

لا

11- هل تلعب خبرة المدرب دور في التقليل من سمة القلق لدى السباحين الناشئين؟

نعم

لا

12- هل لخبرة المدرب دور في جعل سمة القلق عاملاً إيجابياً ؟

نعم

لا

الفرضية الثالثة: قلق المنافسة يؤثر سلبا على مردود السباحين الناشئين

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

نعم

لا

14- في رأيك ما السبب الذي يؤثر سلبا بنسبة كبيرة على مردود السباحين

نقص التحضير النفسي

نقص فترات التدريب

نقص المشاركة في المنافسة

15- ما هو الطابع النفسي الذي يؤثر سلبا على مردود السباحين؟

القلق

الخوف

التوتر

شيء آخر

16- هل ترون بأن للتحضير النفسي دور كبير في تحسين المردود

نعم

لا

17- كيف ترون مردود سباحيكم غير المحضرين نفسيا قبل المنافسة؟

جيد

جيد جدا

متوسط

سيء

18- كيف العلاقة الموجودة بين التحضير قبل المنافسة و مردود السباحين

.....