



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم

القسم: التدريب الرياضي التنافسي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي التنافسي

دور التحضير النفسي في تنمية سمات الدافعية لدى السباحين الأشبال

من إعداد الطالبان:

تحت إشراف:

د/ حمزاوي حكيم

- حمدي شيخ

- حنتيت محمد

السنة الجامعية: 2019-2020

كلمة شكر

لكل مبدع إنجاز ... ولكل شكر قصيدة
ولكل مقام مقال ... ولكل نجاح شكر وتقدير

فجزيل الشكر نهديك

أستاذنا العزيز " د. حمزاوي حكيم "

و نشكر كل من ساهم في هذا البحث المتواضع

و إلى كل طاقم معهد التربية البدنية و الرياضية

من أساتذة و طلبة و إداريين و عاملين

إهداء

إلى والدي ووالدتي الحبيبين

إلى جموع الأهل والأصدقاء

إلى الأستاذ المشرف " د. حمزاوي حكيم "

إلى كل من قدم لي يد العون و المساعدة

أهدي إليكم بحثي المتواضع

شيخ

إهداء

إلى مثال التفاني والإخلاص..... أبي الحبيب.
إلى من قدّمت سعادتي وراحتي على سعادتها... أمي
الفاضلة.

إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا البحث
إلى الأستاذ المشرف " د. حمزاوي حكيم "

إلى كل من دعا لي بالخير
أهديكم ذلك العمل المتواضع.....

محمد

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى دور التحضير النفسي في رياضة السباحة عند الناشئين وكان الفرض من الدراسة أن للتحضير النفسي دور في تنمية سمات الدافعية عند السباحين الأثبال و اعتمد الباحثان على المنهج التحليلي حيث تم تحليل الدراسات السابقة المشابهة لموضوع البحث و من خلال تحليل النتائج توصل الطالبان الباحثان إلى أن للتحضير النفسي دور في تنمية سمات الدافعية عند السباحين الأثبال و اقترح الباحثان تكوين مدربي الناشئين في رياضة السباحة في مجال التحضير النفسي و إدراج أخصائيين نفسانيين في أندية السباحة لما للعامل النفسي من أهمية في تحقيق النتائج الإيجابية في المنافسات.

الكلمات المفتاحية:

- التحضير النفسي
- الدافعية
- السباحة

Résumé de l'étude

L'étude vise le rôle de la préparation psychologique dans le sport de la natation pour les jeunes adultes, l'hypothèse étant que la préparation psychologique a un rôle dans le développement des caractéristiques de motivation des nageurs cadets.

Les chercheurs se sont appuyés sur l'approche analytique, car des études antérieures similaires au sujet de recherche ont été analysées, et en analysant les résultats, les deux chercheurs ont constaté que la préparation psychologique joue un rôle dans le développement des caractéristiques de la motivation des nageurs cadets.

Les chercheurs ont suggéré de former des entraîneurs au sport de la natation dans le domaine de la préparation psychologique et d'inclure des psychologues dans les clubs de natation car le facteur psychologique est important pour obtenir des résultats positifs en compétition.

les mots clés:

- Préparation psychologique
- Motivation
- Natation

قائمة الجداول و الأشكال

أ. قائمة الجدول:

الصفحة	العنوان	الرقم
61	العلاقة الإرتباطية بين ضبط النفس و التحضير النفسي	01
62	العلاقة الإرتباطية بين التحضير النفسي و الثقة بالنفس	02
63	العلاقة الإرتباطية بين التحضير النفسي و التصميم	03
64	يبين الوسط الحسابي و الإنحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الوسط الحسابي و الوسط الفرضي لسمة تحمل الضغط النفسي الخاصة بالتدريب	04
65	يبين قيمة معامل الإرتباط و قيمة ت المحسوبة لتحمل الضغط النفسي الخاص بالتدريب و الإنجاز	05
66	يبين قيمة معامل الإرتباط و قيمة ت ر المحسوبة لتحمل الضغط النفسي الواطئ للتدريب الرياضي في السرعة و التحمل	06
67	يبين قيمة معامل الإرتباط و قيمة ت ر المحسوبة لتحمل الضغط النفسي المتوسط للتدريب الرياضي في السرعة و التحمل	07
68	يبين قيمة معامل الإرتباط و قيمة ت ر المحسوبة لتحمل الضغط النفسي العالي للتدريب الرياضي في السرعة و التحمل	08
69	يبين العبارات الخاصة بدور المدرب في تنمية المهارات النفسية للسباحين	09

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	كلمة شكر
ج	إهداء 1
د	إهداء 2
و	ملخص الدراسة
ز	قائمة الجداول و الأشكال
ح	قائمة المحتويات
	الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث
2	1. مقدمة
3	2. الإشكالية
4	3. فرضيات الدراسة
4	4. أهمية البحث
5	5. أسباب إختيار الموضوع

6. مصطلحات البحث

5

الإطار النظري

الفصل الأول: التحضير النفسي

10

تمهيد:

11

1-1. تعريف التحضير النفسي

11

1-2. عوامل التحضير النفسي

12

1-3. أهمية التحضير النفسي

12

1-4. التحضير النفسي للرياضيين

15

1-5. التحضير النفسي قبل المنافسة

16

1-6. التحضير النفسي للمنافسة

18

1-7. دور التحضير النفسي

19

1-8. طريقة التحضير النفسي

20

1-9. نتائج التحضير النفسي

20

1-10. واجبات التحضير النفسي

27	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: الدافعية
29	تمهيد
30	1-2. تعريف الدافعية
31	2-2. مفهوم الدافعية
32	2-3. أهمية الدافعية
33	2-4. حالات الدافعية
35	2-5. سيكولوجية الدافعية
36	2-6. وظيفة الدافعية
37	2-7. دافعية الإنجاز الرياضي
38	2-8. مكونات دافعية الإنجاز الرياضي
39	2-9. أهداف دافعية الإنجاز الرياضي
40	2-10. العوامل المساهمة في تحديد مستوى الدافعية
41	خلاصة الفصل

الفصل الثالث: السباحة

43	تمهيد
44	3-1. تطور و ظهور السباحة
45	3-2. تاريخ السباحة في الجزائر
46	3-3. أنواع سباقات السباحة
48	3-4. المبادئ الفسيولوجية لتدريب السباحة
50	3-5. مجالات السباحة
52	خلاصة الفصل
	الإطار التطبيقي
	الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته
55	تمهيد
56	1-1. منهج البحث
56	1-2. مجتمع وعينة البحث
57	1-3. متغيرات البحث

58	4-1. أدوات البحث
59	5-1. مجالات البحث
	الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات
61	1-2. عرض و تحليل النتائج
70	2-2. مناقشة الفرضيات
72	3-2. الإستنتاجات
72	4-2. الإقتراحات و التوصيات
75	قائمة المصادر و المراجع

الفصل التمهيدي التعريف بالبحث

1. المقدمة:

من خلال التجارب والخبرات التي قام بها الباحثون في ميدان علم النفس الرياضي ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع منظم لعملية التحضير النفسي لكونها عملية تربية ضمن نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين حيث أنه بالمقابل التعليم والتدريب البدني والمهاري الذي يسيرون وفق مخطط لفترات مختلفة، يجب أن يكون الحال كذلك بالنسبة للتحضير النفسي حتى يدرك الرياضي أنه يشارك في منافسة ذات مستوى عال ، وهذا يعني أن التحضير النفسي قد يحدث في عدة شهور أو سنوات قبل المنافسة كما يسعى من أجل خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضيين.

و يهدف التحضير النفسي إلى تهيئة الحالة النفسية المتزامنة للرياضي في المسابقة الرياضية نفسها، و بحيث يكون إعداد ذلك الرياضي قبل المنافسة بدرجة تضمن له الفاعلية والثبات و التحكم الذاتي في أفعاله وسلوكه بما يضمن تحقيقه لأقصى مستوى من الانجازات الرياضية وذلك عن توفير مستوى معين من السمات الدفعية التي تسهم في تحقيق أهداف الرياضي من الاشتراك في المسابقة (كاشف، 1991، صفحة 17).

و تتأثر مستويات الدافعية لدى الرياضيين نتيجة لدوافع معينة و هذا التأثير لا يكون بنفس النمو بل يختلف من رياضي لآخر فالبعض يملك حافزا طبيعيا حيث يمضي قدما في الارتقاء بمستواه المهاري و البدني قدما للوصول إلى أعلى المستويات، بغية تحقيق

الإنجازات، أما البعض الآخر فلا يستجيب إلى بعد سماع تعليمات المدرب و تحفيزه نفسيا أو تحريضه لبذل أقصى مجهوداته.

و تعد رياضة السباحة واحدة من أهم الألعاب التنافسية التي تجمع الكثير من الميداليات و الأوسمة في البطولات، وذلك لكثرة و تنوع فعاليتها من حيث نوع السباحة (الحرّة، الفراشة، الصدر، الظهر) أو مسافة السباق (قصيرة متوسطة طويلة) (الموسوي، 2007، صفحة 274)

2. الإشكالية:

نظرا لوجود الاختلافات الفردية بين الرياضيين في مختلف النواحي البدنية والمورفولوجية والفسولوجية والنفسية... الخ، فقد وجه علماء الرياضة جل اهتمامهم نحو بحث ودراسة مشكلة الاستعدادات والقدرات الخاصة، التي كان لنتائجها الأثر الكبير في تطوير طرق قياسها وتقويمها، واستنادا إلى نتائج تلك الدراسات، قد وجه الاهتمام إلى ضرورة البحث عن ناشئين يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتناسب مع الخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضي، حتى يمكنهم الوفاء بمتطلبات ذلك النشاط، وتحقيق أفضل النتائج المرجوة في اقصر وقت ممكن (مزارى، 2015).

إن الوصول إلى مستوى الرياضة المناسب في كافة الألعاب الفردية وخاصة لعبة السباحة لا يتطلب فقط الإهتمام بالإعداد البدني والمهاري ولكن لابد أن تسير أيضا مع الإعداد النفسي وان الإرتقاء بالمستوى الرياضي يتطلب إعداد متواصل للاعبين ولسنوات

عديدة وجوانب مختلفة ويلازمها الإعداد النفسي، ومن هذا المنطلق اتجه الطالبان الباحثان إلى هذه الدراسة و التي تهدف إلى التعرف على دور التحضير النفسي في تنمية سمات الدافعية لدى السباحين الأثبال.

التساؤل العام:

- هل للتحضير النفسي دور في تنمية السمات الدافعية لدى السباحين الأثبال ؟

التساؤلات الفرعية:

- هل للتحضير النفسي دور في تنمية السمات الدافعية ؟
- هل للتحضير النفسي دور في التحمل و الإنجاز عند السباحين؟
- هل للتحضير النفسي دور في تنمية المهارات النفسية عند السباحين ؟

3. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- للتحضير النفسي دور في تنمية السمات الدافعية لدى السباحين.

الفرضيات الجزئية:

- للتحضير النفسي دور في تنمية السمات الدافعية.
- للتحضير النفسي دور في التحمل و الإنجاز عند السباحين.
- للتحضير النفسي دور في تنمية المهارات النفسية عند السباحين.

4. أهمية البحث:

تقتصر أهمية البحث في إظهار دور التحضير النفسي الذي لا يقل أهمية عن التدريب البدني و التدريب المهاري في الإرتقاء بمستوى السباحين، و يعتبر تدريب المهارات النفسية من أهم عوامل تنمية سمات الدافعية لدى السباحين و خاصة في فئة الناشئين، حيث يساعد على تحمل الضغط الناتج عن كثافة حجم التدريب، ويساعد أيضا على الرغبة و التصميم في الإنجاز.

5. أسباب اختيار الموضوع:

- الاهتمام الخاص للطلّابان برياضة السباحة.
- أهمية التحضير النفسي في الارتقاء بمستوى السباحين.
- إبراز أهمية التحضير النفسي في تحفيز الدافعية نحو الإنجاز.
- إلقاء الضوء على الفئات الناشئة في ميدان السباحة.
- إثراء المكتبة الجامعية.

6. مصطلحات البحث:

■ التحضير النفسي:

التعريف الإجرائي:

وهو عملية تربية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات و الثقة بالنفس و الإدراك المعرفي و الانفعالي و العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي للاعبين.

التعريف الإصطلاحي:

يمكن إيجاز مفهوم التحضير النفسي بأنه : "تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي كما تساعد مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي" (احمد أمين فوزي وطارق حمد بدر الدين، 2001، صفحة 214).

■ السباحة:

التعريف الإصطلاحي: تعرف السباحة بأنها أحد أنواع الرياضات المائية والتي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك من خلاله وذلك عن طريق حركات الذراعين،والجذع،بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا وعقليا واجتماعيا ونفسيا (راتب، أسامة كامل، 2000، صفحة 22)

التعريف الإجرائي: هي حركة الكائنات الحية في الماء دون المشي في القاع، تعتبر السباحة نشاط يمارس بشكل كبير للترفيه، وكذلك كرياضة عالمية وأولمبية، كما أن العديد من الفوائد.

■ السمات الدافعية:

التعريف الاصطلاحي: تعرف على أنها "استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية، و محاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو

مستويات التفوق و الامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط و الفعالية والمثابرة ،

كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل الوصول إلى درجة مميزة في مواقف

المنافسة الرياضي (درويش، 2007، صفحة 79)

التعريف الإجرائي: و هي الرغبة في الأداء الجيد و تحقيق النجاح، و هي هدف ذاتي تنشط

و توجه السلوك، و تعتبر من مكونات الهامة للنجاح.

الإطار النظري

الفصل الأول

التحضير النفسي

تمهيد:

لا يقل التحضير النفسي أهمية عن التحضير البدني و المهاري في الرياضات الجماعية والفردية و يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الحركي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ومحاولة للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة من الجانب العلمي والتطبيقي فكان علم النفس الرياضي يبحث عن الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص النفسية للشخصية التي تشكل الأساس للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية المختلف مشاكله التطبيقية.

1-1. تعريف التحضير النفسي:

التحضير النفسي أو السيكولوجي معناه مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين وبعض الخصائص الشخصية الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شروط المنافسة أو التدريب والتحضير النفسي هو صيرورة التطبيق العلمي لوسائل منهجية معينة ومحددة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي (علاوي، علم النفس الرياضي، 2001، صفحة 34).

أما لوصيف رابح يقول عن التحضير النفسي " هو خلق الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف والسمات والقيم الخلقية الحميدة ، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يساهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما (رابح، 1993/1992، صفحة 34)

1-2. عوامل التحضير النفسي:

العوامل النفسية هي التي لا يمكن الاستغناء عنها خاصة أثناء المنافسة والتي تتضمن أساسا ثلاثة أقسام:

- **المكونة النورو بيولوجية " Neurobiologique "** : وتؤدي إلى تكوين القدرات مثل التذكرة والتعليم.

▪ **المكونة النفسية العقلية " psychique "** : وهذه المكونة تتعلق أساسا من الناحية

التشجيعية وتحفيز للموضوع و تخطيط لإرادتها بالفوز.

▪ **المكونة الاجتماعية " sociologique "** : وهذا يأخذ بعين الاعتبار مكانة الفرد في

الجماعة وهذه الوجهة الأخيرة تأخذ كل الأهمية داخل الرياضات الجماعية لكن دون

إهمال الرياضات الفردية (علاوي، 1998، صفحة 45).

1-3. أهمية التحضير النفسي للمنافسة :

كل المدربين يستعملون التحضير السيكولوجي قبل أي لقاء مهما يكن مستوى المتنافسين إلا

أن المشكل يختلف بطبيعة الحال و يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة المقبلة يبدأ

عند نهاية المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضير النفسي للمنافسة فيما يلي :

• تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين المنافسة . • خلق الحيوية وخاصة

العوامل العاطفية التي تساعد الفريق في الفوز . • دعم اللاعبين حتى تكون لديهم الثقة في

النفس لقدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة بالسلوك أثناء المنافسة.

التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا التحضير

النفسي لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك يخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق

النتائج المرضية (خطاب، 1995، صفحة 65).

1-4. التحضير النفسي للرياضيين :

1-4-1. التحضير النفسي طويل المدى :

من خلال التجارب والخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع منظم لعملية التحضير النفسي لكونها عملية تربية ضمن نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين حيث أنه بالمقابل التعليم والتدريب البدني والمهاري الذي يسيرون وفق مخطط لفترات مختلفة، يجب أن يكون الحال كذلك بالنسبة للتحضير النفسي ويكون التحضير طويل المدى حتى يدرك الرياضي أنه يشارك في منافسة ذات مستوى عال. وهذا يعني أن التحضير النفسي قد يحدث في عدة شهور أو سنوات قبل المنافسة كما يسعى من أجل خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضيين.

كما أن هناك عدة نقاط يجب الاهتمام بها وملاحظتها خلال هذه الفترة منها:

- وجوب إخضاع الرياضيين لاختبارات طبية دقيقة.
- يجب على الرياضي التعود على التدريب بدقة وتفوق.
- تدريب الرياضي على استقلالية النوع مهما كان الانفصال عن الرياضي قبل المنافسة.
- يجب على الرياضي أن يقتنع بطريقة التدريب الصحيحة والثقة في المقاييس المأخوذة من طرف المدرب.
- يجب عليه أن يتعلم التركيز تماما على الوظائف أثناء المنافسة والأخذ بجدية المنافس مهما كان مستواه.

- اعتياد الرياضي على حالات المنافسة وتجاوز الصعوبات (حنفي، 1999، صفحة 325).

1-4-2. التحضير النفسي قصير المدى:

يقصد بالتحضير النفسي قصير المدى التحضير النفسي المباشر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئة وإعداد وتوجيه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدة ممكنة أثناء المنافسة الرياضية ويبدأ هذا التحضير من تأكيد مشاركة الرياضي في منافسة ما وهذا يعني معرفة التاريخ والمكان والمنافس أما المهام التي يجب الإجابة عليها في المدى القصير هي :

- يجب تعويد الرياضيين على المحيط " الجمهور، الوقت، المناخ.....".
- يجب التقييم الواضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض لها الرياضي كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس.
- جمع المعلومات حول الخصم.
- يجب أن يتجنب التفكير في المنافس بل يجب عليه التركيز فهو ضروري.
- أن يشتغل بصفة عقلانية اليوم كله وعدم العودة بخيانة نفسية.
- في المساء المحدد للمنافسات يجب على الرياضي أن يذهب للنوم في الوقت المعين وليس أي حالة عادية أخرى.

- يجب أن يستيقظ في الوقت المحدد إلا إذا كانت المنافسات في الوقت المبكر في هذه الحالة على الرياضي أن يستيقظ ساعتين أو ثلاثة قبل المنافسة.
- الوصول إلى مكان المنافسة يجب أن يكون ساعة واحدة قبل المنافسة لتجنب العوامل المثيرة عن طريق التقديم والتأخير (علاوي، علم النفس الرياضي، 2001، صفحة 186).

1-5. التحضير النفسي قبل المنافسة:

كل المدربين يحققون تحضيراً نفسياً قبل أي لقاء مهما يكن مستوى الخصم إلا أن الشكل يختلف بطبيعة الحال وفي كل الحالات المرحلة التي تسبق المنافسة هي نتيجة لعمل سيكولوجي ممتد على كل أيام الأسبوع يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء عمل المنافسة السابقة بما أن الانتقادات والملاحظات المأخوذة خلال اللقاء الفارط بعين الاعتبار وذلك في التحضير للقاء القادم وذلك حسب الخصم وتشكيلاته في بعض الحالات هناك تحسيس مستمر للرياضيين من طرف المدرب الذي يخصص يوماً في بداية ونهاية التدريبات مدة عشر دقائق لإعطاء معلومات الخصم الذي سيلتقون به في نهاية الأسبوع والسؤال الذي يطرح نفسه: هل هناك تحضير حسب الخصم؟

كل المدربين يوضحون أن لكل منافسة تحضير خاص وذلك حسب مراحل الموسم "المرتبة، الخصم" هناك رد فعل معاكس لهذا الأخير وهو عدم إمكانية تصور تحضيرات مختلفة حسب الخصم إلا أن هذا لا يعني أن هناك لقاءات يجب تحضيرها جيداً وهناك لقاءات

أخرى يجب ألا يحضر جيد غير أن الرياضة الحديثة تعتبر أن كل المنافسات مهمة حتى ولو تجاهلنا النقطة الأخيرة تبقى دوافع للرياضيين تختلف حسب أهمية المنافسة وعلى المدرب أن يأخذ هذا بعين الاعتبار بتحضير فريقه ويحاول استعمالها في اللحظات الضرورية وإن الساعات الأخيرة قبل المنافسة يجب أن تكون منظمة بدقة حيث نلاحظ أن العوامل النفسية تصل على حدها الأقصى بحيث تعتبر كمرحلة حاسمة قبل المنافسة وذلك بإعطاء المشاركين الذين سيشاركون في المنافسة أولاً وهذا الأمر لا يعتبر جزءاً سهلاً حيث يؤثر كثيراً على معنويات الرياضيين سواء الأولين أو الذين سيشاركون من بعد ، بعدها بعدة ساعات يقوم المدرب بالتحضير التقليدي أي بناء الدافعية لدى اللاعبين "التحدث على أهمية المنافسة، الهدف من المنافسة ، مستوى الخصم "بالإضافة إلى إحاطة العناصر بالمسؤولية والثقة الموضوعية فيهم مع ترك الفرصة للإدلاء بالآراء الايجابية التي تصبو إلى رفع المعنويات (علاوي، علم النفس الرياضي، 2001، الصفحات 172-173).

1-6. التحضير النفسي للمنافسة :

يقتضي التحضير النفسي للمنافسة قيام كل من المدرب والأخصائي النفسي الرياضي بوضع خطة فيها الجوانب التالية:

1-6-1. ظروف المنافسة المزمع قيامها

وتشمل :

- طبيعة المنافسة " أولمبية، عالمية، قارية".

- وقت إجراء المنافسة بالتحديد .
- مكان إجراء المسابقة يجب التنويه إلى ضرورة تهيئة الرياضي نفسه بضرورة معرفة
- مكان المنافسة وتصور بشكل جيد قصد التكيف معها بعبارات مناسبة مثلا لا أشعر
أني غريب في هذا المكان وسيكون أدائي مميزا.

1-6-2. بيانات على المنافسين:

و تشمل أعمارهم ومستواهم الفني ، انجازاتهم المحلية والعالمية ، أفضل الرياضيين وخصائصهم ، قياساتهم الجسمية ، جوانب الضعف فيهم إذ يجب هنا على المدرب القيام بتقدير مستوى المنافسين وخبراتهم وقدراتهم (التحضير النفسي للرياضيين ، 1997).

1-6-3. هدف وغرض الاشتراك في المنافسة:

المقصود هذا التنافس الاحتلال المرتبة الأولى والإصرار على ذلك إذ يجب أن يكون التحضير النفسي معتمدا على تأكيد خبرات النجاح التي حققها الرياضي، ضرورة البعد عن التفكير في مواقف الفشل التي تكون قد تعرض لها سابقا.

1-6-4. دوافع الاشتراك في المنافسة:

يمكن تحديدها من خلال إبراز دور الرياضي الايجابي في إعلاء شأنه وشأن ناديه أو مجتمعه من خلال قدراته الفردية التي تحقق في انسجام مع قدراته وباقي زملاءه في النادي أو المجتمع.

1-7. دور التحضير النفسي :

يسعى إلى خلق وتنمية وتطوير السمات التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى الإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين والتوجيه الأمر الذي يسهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما فهو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للرياضيين يصير شأنه شأن التدريب البدني والمهاري والخططي طبقا المخطط ينفذ على فترات بذلك يصبح التحضير النفسي يشكل بجانب التحضير البدني والتكتيكي جزءا لا يتجزأ من تعلم وتربية وتدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية (علاوي، علم النفس الرياضي، 2001، صفحة 134).

فالتحضير النفسي يسرع من عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال وسائل التحضير النفسي التي تساعد على تطوير القدرات التالية:

- الطموح للتحسين الذاتي للنشاط.
 - التكوين والإرادة لتطوير القدرات النفسية.
 - تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة
 - اكتساب إمكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولاسيما التركيز على النشاط
- فالتحضير النفسي أو السيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخاصية لشخصية الرياضي التي تشترط منها الأداء الجيد والمناسب

الأنشطة في شروط المنافسات والتدريب (التحضير النفسي للرياضيين، 1997).

1-8. طريقة التحضير النفسي:

يعتبر التشخيص النفسي مرحلة أساسية للتحضير النفسي للرياضي ويكون لديه الصفات المميزة لتحقيق نتائج ايجابية وهنا يكمن دور المدرب في إظهار الخبرة أو المعرفة في ميدان علم النفس ولإطلاع على كـب المواضيع السيكولوجية واتقان أسسها ومناهجها لدراسة وحصر شخصية الرياضي ومن جانب النمو الذهني للحالات النفسية الخاصة والحالات النفسية الاجتماعية وبالتالي فالتحضير النفسي ينطلق من معلومات يمكن اكتسابها من خلال القيم وملاحظة شخصية الرياضي من كل الجوانب النفسية وذلك اعتمادا على تقنيات ووسائل البحث العلم النفس العام وإذا كانت المرحلة الأولى التشخيص عبارة عن تقييم ودراسة فإن المرحلة الثانية والثالثة هي التحضير والتنظيم الذاتي على التوالي مشتركة مشوار طويل المدى وإتقان الصفات المميزة لشخصية الرياضي خلال التحضير يمكن الرجوع لتشخيص الإدراك وملاحظة الحالة النفسية للرياضي فالتحضير النفسي لا يمكن اعتباره كعامل لظرف معين متعلق بتحضير منافسة، كما يتصور الكثير من المدربين بل هو تدريب وتحضير يدوم لعدة سنين من العمل ويشمل الطابع والعلاج النفسي قبل تحضير الرياضي للحالات المركبة والمعقدة وتسديد الاضطرابات كمنافسة يجب تكويننا طويلا على تحمل الصعوبات والتدريبات الشاقة والمملة (راتب، 1997، صفحة 56).

9-1. نتائج التحضير النفسي :

إن التحضير النفسي ينتج عنه تطوير عدة صفات:

- الاهتمام بالمنافسة حيث يشعر الرياضي أن له القدرة على التركيز في المنافسة.
- الشعور بالجماعة.
- الشعور بالقوة.
- الشعور بالتحضير الجيد للمنافسة.
- الشعور بالصبر.
- الشعور بالثقة التامة.
- عدم الشعور بالخوف من المنافسة بحيث أن الرياضي المحضر جيدا لا يشعر بالخوف من الاشتراك في أي منافسة مهما كان مستواها (راتب، 1997، الصفحات 57-58)

10-1. واجبات التحضير النفسي:

إن من أهم واجبات التحضير النفسي نجد:

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تهدف إلى الوصول لأعلى مستوى من المهارات الأساسية و الخططية.

- تكوين و تحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا، و الاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية و الحركية و خاصة في ظروف الصعبة أثناء المنافسات و التدريب.
- تكوين و بناء انفعالية مثالية في و أثناء التدريب و المباريات.
- تحسن القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- المساعدة في التحضير المعرفي و الوعي الكامل بمتطلبات المباراة.
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق (زيد، 2003، صفحة 105).

1-11. السمات النفسية المكونة لشخصية الرياضي:

هذه السمات التي يجب أن تتميز بالثبات و الصدق أثناء المباريات و التدريب على أحمال مختلفة الحجم و الشدة، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة و الحرجة ويمكن تحديدها فيما يلي (راتب، 1997، الصفحات 104-105):

- القدرة على التنافس و السعي إليه.
- صلابة الشخصية.
- القدرات العصبية (الاستعداد لاستثارة).
- السمات الإرادية.
- المظاهر الانفعالية.

▪ الحالة المزاجية.

و أهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى الثبات النفسي الذي يجب أن يتوفر عند اللاعب بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية و القدرة على الجسم و التقرير عند تحمل المسؤوليات الواجبات في أقصى الظروف الانفعالية توترا.

1-11-1. الحالة النفسية: و هي تعتبر أكثر الأشكال النفسية تغييرا و اهتزازا، و هي

عملية نفسية مركبة من الانفعال، الانتباه، التفكير، و هي تتصف بمستوى محدد من الفعالية و الشدة، و طبيعة مستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة جدا في النشاط أثناء المباراة و بعدها، و ترتبط بتحسينه أو تدهوره، و امتلاك اللاعب المقدرة على تنظيم حالته النفسية يعتبر أحد الأسس في بناء الشخصية المتكاملة (شمعون، 1996، صفحة 45).

1-11-2. المهارات النفسية: تلعب المهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الانجازات

الرياضية، حيث أن تنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، و من الأهمية الإشارة إلى أن تعلم هذه المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي و لكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية، و الضغط العصبي، و وضع أهداف واقعية، و تركيز الانتباه، فهي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة.

و تتعدد المهارات النفسية لتشمل:

▪ مهارات التصور

- الاسترخاء
- تركيز الانتباه.
- التحكم في الطاقة النفسية.
- مهارات وضع الأهداف.
- التحكم في الضغط العصبي وتجدر الإشارة على أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية السالفة الذكر مع الناشئين من خلال برنامج طويلة المدى (شمعون م،، 1999، صفحة 122).

و يمكن أن نتطرق إلى أهم المهارات النفسية و هي الاسترخاء: يمثل الاسترخاء بوجه عام أحد المحاور الرئيسية في إزالة التوتر و القلق كما يتميز بغياب النشاط و التوتر، و هو فترة من السكون و إغفال الحواس.

و يعرف الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت و معتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة من الكاملة من الطاقة البدنية و العقلية و الانفعالية كما عرفه أسامة راتب و علي زكي بأنه مقدرة اللاعب على التحكم و السيطرة في أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر. و يمكن أن نقسم الاسترخاء إلى نوعين هما (راتب، أسامة كامل، 2000، صفحة 22).

❖ **الاسترخاء العضلي:** و يقصد به انخفاض التوتر في العضلات إلى درجة تقترب من غياب النشاط العضلي و التركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول إلى الدرجة المناسبة من الاسترخاء.

❖ **الاسترخاء العقلي:** يأتي الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من الاسترخاء العضلي الذي يساهم في خفض التوتر العضلي و بالتالي خفض التوتر العقلي، و هو درجة من الاسترخاء العميق الذي يعمل على انخفاض التوتر و التحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق.

وتكمن أهمية الاسترخاء في:

- خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة ايجابية قبل المنافسة مباشرة و كذلك أثناء و بعد المنافسة.
 - تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.
 - العودة إلى نقطة الاتزان.
 - التغلب على حالات المصاحبة في اليوم السابق على المنافسة و كذلك الفترة الأولى من المنافسات الاسترخاء هو مدخل الرئيسي إلى الاسترخاء العقلي الناتج
- الاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور الإيجابي (ماجدة، 2001، صفحة 204).

❖ **التصور العقلي:** التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة و هو عبارة عن انعكاس الأشياء و المظاهر التي سبق الفرد إدراكها و التصور أكثر من مجرد الرؤية فهو يستخدم مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها و التصور وظيفة و هو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية و الأداء حيث يلعب دورا هاما في تنمية قدرات و مستوى الفرد الرياضي. وتكمن أهمية التصور العقلي في:

- يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات.
- يساعد اللاعب إلى التصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات.
- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأفضل و تركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.
- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسة.
- التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح و خاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك.
- استبعاد التفكير السلبي و إعطاء المزيد من المزيد من الدعم في الثقة في النفس.
- زيادة الدافعية و بناء أنماط الأداء الإيجابي و تحقيق الأهداف.

❖ **تركيز الانتباه:** في المجال (Attention) الانتباه (Concentration) قد نستخدم مصطلح التركيز الرياضي على نحو مترادف، و الواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة و ليس النوع فالانتباه أهم من التركيز و الآخر نوع من تطبيق الانتباه و تثبيته على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتهاء انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه و درجة شدته، و كلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل، حيث يعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات العقلية الهامة للرياضيين، و هو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك و التفكير و التذكر و التوقع و يتمثل مفهومه العام في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور، و هذا ما أكده شلنبرجر 1990 م على أن تركيز الانتباه وظيفة انتقائية (ماجدة، 2001، الصفحات 217-219).

خلاصة الفصل:

و مما سبق نستخلص أن التحضير النفسي له دور كبير و مهم و مؤثر في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل و أثناء المباراة ، بحيث تساعده على التخلص من مظاهر الخوف والانفعال و التردد و القلق و بالتالي تحصيل مردود جيد و تحقيق نتائج جيدة.

الفصل الثاني الدافعية

تمهيد:

تعتبر الدافعية من أهم المواضيع النفسية التي أثارت اهتمام الباحثين، وهي عبارة عن حالة داخلية تحدث نتيجة تفاعل الفرد مع المتغيرات الخارجية، ويستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة التي يسلكها الفرد، أما دافعية الإنجاز في الحاجة إلى النجاح والتفوق وتختلف من شخص إلى آخر. أما دافعية الإنجاز الرياضي في سعي الرياضي وكفاحه ومدى استعداد لبذل أكبر جهد ممكن لمواجهة المواقف التنافسية، وإظهار رغبته في التفوق، وإظهار قدر كبير من الثقة بالنفس، وسنحاول من خلال هذا الفصل التطرق إلى مفهوم الدافعية بشكل عام ثم إلى دافعية الإنجاز بشكل خاص لننتعمق بذلك في دافعية الإنجاز الرياضي والتطرق إلى مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي، مكوناتها، أبعادها، وجهاتها، ونظرياتها ثم أهدافها، والمميزات التي يتمتع بها الأفراد الذين لديهم دوافع الإنجاز الرياضي.

2-1. تعريف الدافعية:

يعرفها السيد خير الدين 1983 أنها طاقة كامنة للكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي و يتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفياً له في عملية تكيفه مع البيئة الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الوصول إلى هدف معين (شلبي، الصفحات 7-8).

و يرى الدكتور أنور الشرقاوي 1981 أن هذا التعريف يضمن ثلاث خصائص أساسية:

- تبدأ الدافعية في تغيير نشاط الكائن الحي و قد يشمل ذلك على بعض التغيرات

الفسولوجية

- التي تربط بالدوافع الأولية مثل دافع الجوع.

- تتميز الدافعية بحالة استثارة فعالة ناشئة عن هذا التغيير و هذه الاستثارة هي التي

توجه سلوك الفرد في حالة معينة محققة اختزال حالة التوتر الناتجة عن وجود الدافع

و تستمر حالة الاستثارة طالما يتم إشباع الدافع.

- و تتميز الدافعية بأنها توجه السلوك نحو تحقيق الهدف.

كما يعرفها محمد حسين علاوي 1998 بأنها قوة تثير الفرد و توجه نحو تحقيق هدف

معين. و الدافعية تتضمن الدوافع و الحوافز و الاتجاهات و الميول و هي عبارة تثير الفرد

و توجه نحو تحقيق هدف معين (علاوي، 1988، صفحة 42).

و تعرف الدافعية بأنها استعداد لبذل جهد معين (راتب، 1995، صفحة 72).

2-2. مفهوم الدافعية:

إن كلمة "الدافعية" تأخذ معاني عديدة و مختلفة في الحياة الميدانية تعريفها غالبا يكون غامضا إذ لا نستطيع تحديده بدقة تعرف الدافعية بأنها:

- ميزة داخلية للشخصية.
- تأخر خارجي مثل قول أنا بحاجة إلى شيء ما يهزني المباشرة فعالية ما .
- أو نتيجة أو تفسير لسلوك ما .

فالدافعية ليس لها تقنية محددة في العلوم النفسية و منذ قرنين كانت تفسر بمفهوم الرغبة و نبضات العزيمة. و لقد جمع " Low " سنة 1970 لأداء المدارس السيكلوجية المختلفة عن مفهوم الدافعية تفهم على أنها (WEINBERG.D.GOULD، 1997، صفحة 18):

- نسيج مركب من الدوافع و القوى المحركة متعددة الأنواع و التي تنشأ في عملية داخلية و نشترط سلوك الإنسان (سلوك انحيازي و اجتماعي).

في حين قال السيد "خير الله" 1983 بأن الدافعية هي طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي و يتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفيا له في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية ووضعه هذه الاستجابة.

2-3. أهمية الدافعية:

موضوع الدافعية Motivation و يعتبر من أهم الموضوعات النفسية إثارة الاهتمام سواء للباحثين في علوم النفس المختلفة أو بين الأفراد على مختلف نوعياتهم.

و في مجال علم النفس الرياضي يمكن استعارة المقولة السابقة و تطبيقها في المجال

الرياضي على النحو التالي (أبوعبيدة، 1997، صفحة 142):

يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب للاشتراك في منافسة رياضية و لكنك لا تستطيع أن تحبره على الاتجاه و بذل أقصى جهد لأنه سيقوم بأداء ذلك من تلقاء نفسه عندما تتوافر لديه الدافعية، و موضوع الدافعية يعتبر من أهم الموضوعات التي تم المربي الرياضي و أكثرها إثارة و اهتماما ، إذ يهمله أن يعرف لماذا يقبل بعض التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة و رؤية الأنشطة الرياضية دون ممارستها؟ أو لماذا يمارس بعض التلاميذ ألعاب أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى؟

كما يهتم المربي الرياضي أن يتفهم لماذا يستمر البعض في ممارسة النشاط الرياضي و المواظبة على التدريب و محاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية، في حين ينصرف البعض الآخر عن الممارسة و يتقاعدون في منتصف الطريق؟ كما قد يتساءل المربي الرياضي دائما على أهمية الحوافز أو البواعث أو المثبرات التي يمكن أن تحفز أو تثير الفرد للوصول لأعلى المستويات الرياضية أو الحوافز التي تحفز الناشئ على ممارسة

الرياضة و الاستمرار في ممارستها او عن نوعية هذه الحوافز و هم في تلك كله يتساءلون عن الدافعية و أهميتها و طرق استثمارها تطبيقيا في علمهم التربوي الرياضي.

وفي ضوء ما تتقدم يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الديناميكية بين الفرد و بيئته و تشمل على العوامل و الحالات المختلفة الفطرية المكتسبة، الداخلية و الخارجية. المتعلمة و غير المتعلمة والشعورية و اللاشعورية و غيرها التي تعمل على بدء و توجيهه و استمرار السلوك و بصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، 2006، صفحة 211).

فكأن الدافعية في ضوء التعريف السابق بمثابة حالة بادئة و باعته و موجهة و منشطة للسلوك و تعمل على دفع الفرد نحو تحقيق هدف أو أهدافا معينة و الاحتفاظ باستمرارية السلوك.

2-4. حالات الدافعية:

يدخل في نطاق الدافعية مجموعة من المصطلحات و المفاهيم مثل الدافع و الحاجة و الغريزة و الحافز و الباعث و الميل و الاتجاه و التي يمكن تعريفها على النحو التالي:

2-4-1. الدافع: حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة و توجهه لتحقيق هدف معين تؤثر عليه. كما ينظر إليه على أنه حالة أو قوى داخلية تساهم في تحريك السلوك.

2-4-2. الحاجة: هي حالة من حالات النقص و العوز ترتبط بنوع معين من التوتر يزول

عند قضاء الحاجة و سد النقص و أشار العلماء أن هذا النقص قد يكون من الناحية

الفسولوجية (كالحاجة إلى الدفاع).

2-4-3. الغريزة: يقصد حالة فطرية تحدث دائما أو بصورة منتظمة لاستجابات معينة و

مركبة بين جميع أفراد الجنس الواحد عند حدوث أنماط مميزة أو معينة مثل الميراث (عنان،

2006، الصفحات 211-212).

2-4-4. الحافز: يستخدم هذا المصطلح كبديل لمصطلح الغريزة على أساس أن الغريزة ما

هي إلا حافز فطري يعمل على إثارة أنواع من السلوك لتحقيق أهداف معينة و الحافز حالة

نتيجة عن الحاجات الفسولوجية بحيث يرتبط بمثير معين. على ذلك ما يمثله الهدف الذي

يسعى

2-4-5. الباعث: عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع و ينشطه و يتوقف الرياضي إلى

تحقيقه.

2-4-6. الميل: يسعى بالاهتمام و يقصد به استعداد لدى الفرد يدعوه إلى الانتباه الأشياء

معينة تثير وجدانه.

2-4-7. الاتجاه: ينظر الاتجاه على أنه نوع معين من الدافعية المهيأة للسلوك. و هناك

العديد من التعاريف التي قدمها عدد كبير من الباحثين لمصطلح الاتجاه و من بينها أن

الاتجاه ميل لاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة خاصة أو معينة من الميراث (عنان، 2006، صفحة 214).

2-5. سيكولوجية الدافعية:

ترتبط أول مهام سيكولوجية الدافعية إلى الإجابة عن تساؤلات مؤداها لماذا و ذلك فيما يختص بالسلوك. لماذا يمارس شخص ما كرة القدم بينما آخر السباحة في الوسط المائي..... و لماذا يعدو العداء في المضمار و لماذا يتوقف الكثير عن ممارسة نشاط ما بعد بداية ممارسته بفترة؟ و يشير أولمبيك 1981 بأن سيكولوجية الدافعية تعني مسألة الأصول، الاتجاه المثابر و عليه تتحدد جميع التساؤلات المحتملة في مجالات سيكولوجية الدافعية في ثلاث جوانب.

- لماذا يستمر بعض الناس الطاقة في القيام بأنشطة معينة؟.
 - لماذا هذه الأنشطة دون غيرها؟
 - لماذا يثابر البعض في الاتجاه المختار و يقطع عنه البعض الآخر؟
- و اتفق كل من أنكسون. وديسي، مواري، أولمبيك في تناول عدة نظريات التي تتناول الدافعية في اتجاهات رئيسية ثلاث هي (عبد الفتاح، 1995، صفحة 177):

✓ نظريات مركز الدفاع.

✓ نظريات الغرائز.

✓ نظريات التوقع.

2-6. وظيفة الدافعية: تتضمن وظيفة الدافعية الإجابة عن ثلاث تساؤلات ثلاث:

- ماذا نقرر أن نعمل؟
- اختيار نوع الرياضة.
- ما مقدار تكرار العمل؟
- كمية الوقت و الجهد أثناء التدريب.
- كيفية إيجاد العمل؟
- المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

وفيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول و الثاني فإنما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي و فترة و مقدار المنافسة و ليس ثمة شك في أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة و الاستمرار في الممارسة أي يؤدي إلى المثابرة في التدريب إضافة إلى العمل الجاد بما يتضمن تعلم و اكتساب صقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

أما بخصوص كيفية إيجاد العمل؟ فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى أداء اللاعب باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية خاصة في موقف الاختيار أو المنافسة يتطلب مستوى ملائم من الحالة النشيطة و الاستشارة أهمية كبيرة حيث أن لكل

لاعب المستوى الملائم لاستشارته حتى يتحقق أفضل أداء موقف المنافسة (عبد الفتاح، 1995، صفحة 180).

2-7. دافعية الإنجاز الرياضي:

يعرف "محمد حسن علاوي" دافعية الإنجاز الرياضي بأنها: "إستعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاول التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز عن ريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية "

في حين يعرف رمضان ياسين " دافعية الإنجاز الرياضي بأنها: "منظومة متعددة الأبعاد تعمل على إثارة الجهد المرتبط بالمجال الرياضي والإنجاز وتحدد طبيعته ووجهته وشدته ومدته بهدف الإنجاز المميز للأهداف (الجسماني، 2003، صفحة 125).

وفي تعريف آخر لدافعية الإنجاز الرياضي بأنها: " الرغبة في الفوز بالمنافسة الرياضية "

في حين يرى "أسامة كامل راتب" بأنها" الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز المهام التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة لبلوغ معايير الإختبار " (راتب، 1995) وفي تعريف آخر: " دافعية الإنجاز الرياضي هي استعداد الفرد للتنافس في موقف من مواقف

الإنجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وهي كذلك

الرغبة في الكفاح (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، 2006، صفحة 127).

2-8. مكونات دافعية الإنجاز الرياضي وأبعادها:

" أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن أهم المكونات الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي هما دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل إذ تعتبر المحصلة النهائية للعلاقة بين دافعية النجاح ودافع تجنب الفشل والتفاعل بينهما (زيدان، 2001، صفحة 94).

2-8-1. دافع إنجاز النجاح: ويمثل هذا الدافع الدافعية الداخلية للاعب للإقبال على أنشطة معينة ويدفعه المحاولة تحقيق التفوق وبالتالي الإحساس والشعور بالرضا والسعادة، وهذا الدافع لا يتأثر بالمؤثرات الخارجية، بل يمكن القول بأنه حالة داخلية في الفرد توجهه وتحركه لتحقيق هدف معين يضعه لنفسه ويمكن اعتبار هذا الدافع من السمات الشخصية للاعب أي أنه يصطبغ بالصبغة الفردية الخاصة ويختلف تمام الاختلاف من لاعب لآخر ، وهذا الدافع يتأثر بالمتغيرين التاليين (زكي، 1997، صفحة 95):

احتمال النجاح وجاذبيته وتحقيق الهدف.

2-8-2. احتمال النجاح: من أهم المؤثرات على دافع إنجاز النجاح درجة الإقتناع الذاتي لإمكانية الوصول الهدف معين أو تحقيقه كالفوز ببطولة الجمهورية أو تحقيق مركز متقدم في المنافسات الأولمبية، فإذا كانت درجة الإقتناع الذاتي كبيرة لدرجة يمكن معها القول بأن هذا الهدف يسهل تحقيقه، أي أن هناك احتمالاً كبيراً لضمان النجاح أي توقع النجاح بدون

مخاطر، فإن ذلك لا يساعد على إمكانية التأثير على دافع إنجاز النجاح بدرجة كبيرة ومن

ناحية أخرى فإن الفرص الضئيلة لتحقيق هدف معين قد تؤدي إلى نفس النتيجة"

2-8-3. جاذبية تحقيق الهدف: "تعتبر جاذبية تحقيق الهدف من أهم مكونات دافع إنجاز

النجاح، وهذا يني قيمة العائد من تحقيق الهدف. فكلما ارتفع العائد الاجتماعي (القيمة

الاجتماعية المرتبطة بالهدف، ارتفعت درجة جاذبيته، فعلى سبيل المثال يعتبر الفوز في

الألعاب الأولمبية أو الدورات العربية أو الإفريقية أكثر جاذبية من الفوز في بطولة الجمهورية

نظرا لأن تقدير مستوى الهدف في الحالات الأولى أكبر من دون شك من الحالة الثانية "

(زكي، 1997، صفحة 96).

2-8-4. دافع تجنب الفشل: "هو تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في

الإهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الأداء والوعي الشعوري ب انفعالات غير سارة

مما يسهم في محاولة تجنب أو تحاشي مواقف الإنجاز الرياضي، وهذا الدافع يكون واضحا

لدى اللاعب كلما أرتفع خوف وقلق اللاعب من احتمال توقع الفشل أي كلما أعتقد بقلّة

فرصته في احتمال النجاح" (عبد الحميد، 2009، صفحة 26).

2-9. أهداف دافعية الإنجاز الرياضي:

▪ تسهم في إثارة الدافع الذاتي لدى اللاعب.

▪ توجه تركيز انتباه اللاعب لبعض الأهداف المعينة التي يحاول إنجازها.

▪ تدعم وتعزز عملية المثابرة والاستمرارية على بذل المزيد من الجهد والفاعلية لفترات

أطول (سمير، 2004، صفحة 120).

2-10. العوامل المساهمة في تحديد مستوى دافعية الإنجاز لدى الرياضي:

2-10-1. عوامل متعلقة باللاعب: مثل السمات الشخصية للاعب، مستوى طموحه و

رغباته الذاتية.

2-10-2. عوامل متعلقة بنتائج الأداء الرياضي: مثل خبرات النجاح الفشل، والتعزيز

الإيجابي والسلبي والتهديد والعقاب، وهذا العوامل تعد مصادر كامنة يمكنها أن تؤثر في مستوى دافعية الإنجاز لدى الرياضي، وباستطاعة المدرب أن يؤثر في هذه العوامل بأساليب مختلفة.

2-10-3. عوامل متعلقة بالمنافسة الرياضية: مثل مستوى المنافسة، وأهميتها، نظامها

ومكانها، وحضور الجمهور وطبيعته. هذه العوامل تعد مستقلة نسبيا عما يقوم به المدرب الرياضي إذ أن دور المدرب بسيط في إحداث تأثير فيها.

2-10-4. عوامل متعلقة بطبيعة المهارة: مثل سهولة المهارة وصعوبتها، التغذية الراجعة

ودرجة الانتباه الخاص الذي يتطلبه أداء المهارة، وباستطاعة المدرب أن يؤثر فيها من خلال عملية التدريب " (سمير، 2004، صفحة 144).

خلاصة الفصل:

تعتبر دافعية الإنجاز من أحد الجوانب المهمة في منظومة الدوافع الإنسانية، حيث يعد عاملا مهما في توجيه سلوك الفرد، كما يعتبر مكونا أساسيا يسعى الفرد من خلاله إلى تحقيق ذاته وتأكيد لها، لذلك اهتم بدراستها الباحثون في مختلف المجالات نظرا لأهميتها ليس فقط في المجال النفسي، ولكن أيضا في العديد من المجالات والميادين التطبيقية والعلمية كالمجال الاقتصادي، والدراسي، والتربوي، والمجال الرياضي.

الفصل الثالث

السبب

تمهيد:

تعتبر رياضة السباحة إحدى فروع الرياضات المائية، بل هي الأساس لجميع أنواع الرياضات المائية المدرجة ضمن المسابقات الأولمبية، وقد شهد التاريخ تطورا بالغا سواء كان ذلك في الأداء أو في مستوى الانجاز الذي ظهر جليا في تساقط الأرقام العالمية والأولمبية مما جعل الأداء يمر بتطور ملحوظ، الشيء الذي يجعل العالم يسعى نحو محو أمية السباحة ليجعلها مشهورة ضمن الرياضات الأخرى.

3-1 تطور وظهور السباحة:

قبل السباحة كان العوم الذي وجد بوجود الحياة، فقد فطر الله الكثير من المخلوقات على العوم، واستطاع الإنسان العوم منذ وجد على ضفاف الأنهار والبحيرات والبحار، ولقد مارسه الإنسان ثم مارس السباحة كضرورة دفاعية أو هجومية في تصديه للأخطار المحدقة به. وعليه فالسباحة قديمة قدم التاريخ نفسه، مارسها الفراعنة القدماء، تدل على ذلك الآثار الفرعونية الموجودة في متحف اللوفر في باريس، والتي يمثل بعضها المصريين القدماء وهم يسبحون في نهر النيل، وتدل ملحمة الإلياذة لهوميروس أن الإغريق عرفوا السباحة واستعملوها في معاركهم الحربية، وفي المجتمع الإسبارطي، كانت السباحة مادة إجبارية يتعلمها كل طفل وفيها شاع نعت الرجل الجاهل للرجل الذي لا يعرف القراءة والسباحة، أما الرومان فكانوا يدرّبون جيوشهم على اجتياز الأنهار مع كامل المعدات الحربية سباحة ولقد مارست (أكروبين) والدة الإمبراطور الروماني (نيرون) السباحة مدة أربعين سنة لعدة أميال يوميا (راتب، 1990، صفحة 10).

وبعد ظهور الإسلام وانتشار تعاليمه السماوية التي اعتنت بالإنسان وأوصت بتربيته من كافة جوانبه الروحية والنفسية والبدنية، فقد أصبحت ممارسة السباحة من الواجبات التي حث الإسلام على تعلمها وممارستها وذلك من خلال الحديث النبوي الشريف " علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل" حيث كان لزاما على الآباء تنفيذ هذا الواجب الشرعي تجاه أبنائهم، لما لها من تأثير وأهمية في بناء الإنسان المؤمن القوي ذو الجسم السليم

وبمرور الزمن أصبحت رياضة السباحة من الفعاليات المهمة التي عملت معظم الدول المتطورة على تبنيها لما | لها من تأثيرات صحية وعلاجية وترويحية ونفسية على الإنسان، فضلا عن إنها إحدى الممارسات التي تربط بين شعوب العالم (راتب، 1990، صفحة 12).

3-2. تاريخ السباحة في الجزائر :

فيما يخص السباحة في الجزائر فقد كانت تمارس في عهد الاستعمار الفرنسي من طرف المعمرين، لكن هذا لم يمنع ببروز عناصر لامعة من السباحين الجزائريين سنة 1948، من بينهم عبد السلام مصطفى بلحاج وهو من قسنطينة حيث نال بطولة إفريقيا الشمالية في منافسات 100، 200، 800 متر سباحة حرة.

أنشأت الاتحادية الجزائرية 31-07-1962 التي ترأسها السيد مصطفى العرفاوي.

نظمت الاتحادية الجزائرية للسباحة أول بطولة جزائرية مستقلة بالجزائر، سنة 1963 كما سمحت هذه المنافسة ببروز عدة مواهب تملك قدرات وإمكانيات معتبرة سواء لدى الإناث أو الذكور ففي السبعينات وبالضبط عام 1974 ظهرت السباحة الوطنية وكذلك المغربية وجود مثل بكلي، بوطاغو خميسي، و معمر الذين شاركوا فيما بعد في اللقاء الدولي الودي الذي جمع السباحين الجزائريين بالتونسيين إذ حقق السباحون الجزائريون نتائج إيجابية مثل بكلي في نوع 100-200 متر سباحة حرة، أو معمر 200 متر سباحة على الصدر، وبوطاغو في 200 متر سباحة أربع أنواع.

أما في السباحة النسوية فقد شرفت عفاف زازة السباحة الجزائرية بتحطيمها لعدة أرقام قياسية وطنية وإفريقية خلال الألعاب الإفريقية التي جرت بالجزائر عام 1978.

3-3. أنواع سباقات السباحة:

تعتبر رياضة السباحة رياضة مشتركة للرجال والنساء في المسافات التالية (الربابعة، 2013، صفحة 08):

3-3-1. السباحة الحرة

ومعناها أن يؤدي المتسابق السباحة بالأسلوب الذي يريد، ما عدا سباق التتابع المتنوع أو السباق الفردي المتنوع حيث يؤدي بأي أسلوب آخر خلاف سباحة الفراشة أو السباحة على الصدر أو السباحة على الظهر.

وفي السباحة الحرة أثناء الدوران يستطيع السباح أن يلمس الحائط بأي جزء من جسمه، وليس إجباريا أن يلمسه بيده (حلمي، 2009 ، صفحة 39).

3-3-2. سباحة الصدر:

يجب أن يكون وضع الجسم على الصدر تماما والكتفان في خط واحد مع سطح الماء، ويجب أن يظهر جزء من الرأس فوق سطح الماء دائما، إلا في البداية وفي حال الدوران فيسمح للسباح بشدة واحدة (حلمي، 2009 ، صفحة 43).

3-3-3. سباحة الظهر

تعد سباحة الظهر من السباحات المحببة للسباحين ؟ وذلك لان الوجه يكون خارج الماء متجه إلى الأعلى أي سهولة عميلة التنفس (الشهيق ، والزفير) في هذه الفعالية لا يسمح للمتسابق بترك وضعه الطبيعي على الظهر إلى في حالة الدوران . وإما تاريخ دخول سباحة الظهر في الألعاب الاولمبية الحديثة في دورة سانت لويس في أمريكا عام 1904م ، أما بالنسبة إلى فعالية (100م) ظهر نساء فقد أدخلت ضمن البرنامج في دورة باريس عام 1924م (حلمي، 2009 ، صفحة 47).

3-3-4. سباحة الفراشة:

يجب أن تتحرك كلتا الذراعين معا للأمام فوق سطح الماء، ثم دفعها إلى الخلف معا وبشكل متماثل، و يسمح للسباح بعد أداء الابتداء والدوران بدفعة أو أكثر من الأرجل وشدة واحدة بالذراعين تحت سطح الماء التي يجب أن ترفعه لسطح الماء المسافات في سباحة الفراشة : 100 متر - 200 متر .

التتابع المتنوع: بمعنى أن الفريق مؤلف من أربعة لاعبين كل لاعب يقوم بالسباحة مائة متر (100م) من السباحات التالية : 100 متر سباحة على الظهر 100 متر على الصدر 100 متر سباحة الفراشة 100 متر سباحة حرة.

الفردى المتنوع: أي أن اللاعب يجب أن يقوم بالسباحة حسب مسافة السباق وهي كما يلي:

200 متر متنوع : 50 متر سباحة الفراشة + 50 متر سباحة على الظهر + 50 متر

سباحة على الصدر + 50 متر سباحة حرة.

400 متر متنوع : 100 متر سباحة الفراشة + 100 متر سباحة على الظهر + 100 متر

سباحة على الصدر + 100 متر سباحة حرة (حلمي، 2009 ، صفحة 59).

ملاحظة: البدء في أي سباق يكون بقفزة إلى الماء إلا في حالة السباحة على الظهر حيث

يبدأ السباح السباق من الماء، وتكون يداه ممسكتين بمقابض الابتداء

3-4. المبادئ الفسيولوجية لتدريب السباحة

عند تخطيط وتنفيذ البرامج التدريبية يجب مراعاة بعض المبادئ الفسيولوجية والتي هي عبارة

عن خلاصة الدراسات الفسيولوجية في شكليا التطبيقي، ولا يحدث التكيف الفسيولوجي

الناجح دائما بتطبيق هذه المبادئ الفسيولوجية ، وبذلك تتحقق أهداف البرنامج التدريبي والتي

تتخلص في تحسين عمليات التمثيل الغذائي الهوائي اللاهوائي والتكيف النفسي والفسيولوجي

الذي يسمح للسباح بأداء أفضل، وفيما يلي المبادئ الفسيولوجية العامة التي يجب م راعتها

عند وضع وتنفيذ برامج التدريب (القط، 2004، صفحة 101):

3-4-1. مبدأ زيادة الحمل:

تعود على التدريب متطلبات زيادة حالة في إلا يحدث لن الفسيولوجي التكيف أن المبدأ هذا

يعني عليه الجسم، بمعنى أن يكون دائما هناك حمل بدني تدريبي يؤدي يمثل تحديا

فسيولوجيا لأجهزة الجسم، بمعنى أن التدريب باستخدام أحمال بدنية لا تؤدي إلى زيادة معدل القلب عن 120 نبضة في الدقيقة لن يؤدي إلى حدوث التكيف الفسيولوجي المطلوب، كما أن تدريبات التحمل تحتاج لسباحة بسرعة معينة تؤدي إلى زيادة معدل القلب أكثر من 160 نبضة في الدقيقة أو في حدود 170 نبضة في الدقيقة مثلا ، وأن السباحة بسرعة أقل من ذلك لن تؤدي إلى تحسين قدرة السباح على التحمل (زكي، 2002، صفحة 151).

3-4-2. مبدأ التدرج:

عند تكرار أداء تدريب معين على مدار الأيام وبعض الأسابيع يحدث لجسم السباح نوع من التكيف على أداء هذا النوع من التدريب وإذا استمر استخدام نفس هذا التدريب لن يكون هناك تأثير له على تقدم مستوى السباح، ولذلك يجب في هذه الحالة زيادة حجم التدريب وشدته حتى يمثل حمل التدريب تحديا فسيولوجيا جديدا للسباح يعمل على التكيف معه خلال فترة زمنية معينة يتكرر خلالها هذا النوع من التدريب، وعلى سبيل المثال فإن تغيرات اللاكتيك في الدم تحتاج إلى التدريب حوالي 50 يوما ويتم التدرج عادة بالتغيير في مكون أو مكونين من مكونات حمل التدريب الثلاثة وهي الحجم والشدة والكثافة، ولا يمكن التغيير في المكونات الثلاثة في نفس الوقت (القط، 2004، صفحة 111).

3-4-3. مبدأ التخصصية:

يعني هذا المبدأ من الناحية الفسيولوجية أن التحسن الفسيولوجي يحدث أكثر تبعا للعمليات الفسيولوجية التي يتدرب عليها السباح أكثر، غير أن مشكلة تطبيقه المبدأ هي زيادة تحديد

مجال التطبيق. وكما هو معروف أن السباح حينما يقطع مسافة السباق فإنه يستخدم نظم الطاقة الثلاثة اللاهوائية والهوائية ولكن بنسب مختلفة تبعاً لمسافة السباق مستوى تدريب السباح، ولكي يحقق التدريب هدفه لتحسين التكيف فإن تدريب السباح يجب أن يكون مركزاً على تحسين نظم إنتاج الطاقة الثلاثة ولكن مع مراعاة الأهمية النسبية لكل منيا، ولذلك يجب أن يشمل التدريب الاهتمام بجميع نظم إنتاج الطاقة (زكي، 2002، الصفحات 159-160).

3-5. مجالات السباحة :

3-5-1. السباحة التنافسية: وتتمارس وفقاً لقواعد محددة ومعروفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع وتتطلب السباحة التنافسية بذل مجهود كبير واستعداد نفسي وبدني وعقلي المحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة ولتحقيق ذلك يجب على السباح إتباع برنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل الجهد والوقت لتحقيق نتائج مرضية ، وجدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية ، التغذية ، النوم الكافي ، الصحة (ذياب، صفحة 90).

3-5-2. السباحة التعليمية:

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى مراحل متقدمة للوصول إلى الإنجاز العالمي بالإضافة إلى كونها الأساس للممارسة مهارة

السباحة بدءا بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسياب والوقوف في الماء ومهارة السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولا إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (الحرّة - الظهر - الصدر - الفراشة) (حلمي، 2009 ، صفحة 36).

3-5-3. السباحة العلاجية:

يجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمة العلاجية مقارنة الأنشطة الأخرى وذلك لان للمعوق القدرة على الحركة في الماء بصورة اكبر من اليابسة حيث أن وزن الجسم يساوي وزن السائل المزاح فهو يبذل جهدا أقل الاحتفاظ بالاتزان في الماء ، با لإضافه إلى الناحية النفسية التي تزيد من ثقة المعوق عندما يرى إمكانية التعلم مهارات السباحة وسهولة تحركه في الماء بما ينمي لديه اتجاهات ايجابية نحو نفسه ونحو الآخرين في ظروف الممارسة الطبيعية مما يساعده على زيادة التكيف الاجتماعي والتوافق النفسي في المجتمع الذي يعيش فيه (ذياب، صفحة 37).

3-5-4. السباحة الترويحية:

تعلم رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع إن تعطي لونها بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتحرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية ، و السباحة نشاط ترفيهي لا تلزم الفرد الممارس إتباع قواعد محدده أو طريقة معين السباحة ، وإنما تترك للفرد حرية اختيار الوقت في الطريقة والوقت فهو يمارسها بغرض التسلية والترفيه وما يصاحبها من سعادة ومرح (ذياب، صفحة 37).

خلاصة الفصل:

تعد السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما بصفته وسط 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 و التي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب و تفرضه الكثير من الانفعالات وما يتناقله الناس من أفكار ممكن أن تكون ذات تأثيرات مختلفة الشدة أيضا كما أن السباحة واحدة من المهارات الحركية التي تتطلب كفاءة بدنية لجميع أجزاء الجسم فهي من النوع الوظيفي المتكامل الذي ينبغي أن تعلم طبقا للمبادئ العلمية التي تتعرض لقوانين و نظريات التعلم ثم العوامل والظروف المؤثرة فيه.

الإطار التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته

تمهيد:

سنسعى في هذا الفصل إلى إبراز منهج البحث و مجالاته المكانية و الزمانية ، كما سنوضح خصائص عينة البحث و مميزاتها و أسس اختيارها، إضافة إلى ذلك فإننا سنوضح كذلك مكونات أداة البحث و أسسها العلمية.

1-1. منهج البحث: تم الإعتماد على المنهج التحليلي (تم استبدال المنهج الوصفي

بالمنهج التحليلي حيث تعذر على الباحث القيام بتوزيع الإستثمارات نظرا لإجراءات الحجر

الصحي المطبقة من طرف السلطات العليا حفاظا على صحة المواطنين من وباء

(Covid19).

1-2. مجتمع و عينة البحث:

أ. الدراسة الأولى: (زحاف رياض، 2015/2014)

لغرض إجراء البحث للبحث بطريقة علمية صحيحة قام الباحثان وفق المنهجية التي سطرها

المشرف باختيار عينة قصدية موزعة على النحو التالي:

- إختيار 36 لاعبا من فريقين ينشطان في الجهوي الأول.

- المجموعة الأولى: (مولودية بوسعادة، وفاق الساملات عين الحجل) وكانت جميع الأسئلة

موحدة بين اللاعبين.

ب. الدراسة الثانية: دراسة (سلمان حيدر مهدي، 2015)

يشتمل مجتمع البحث على السباحين في أندية محافظات الفرات الأوسط لعام

(2014)، ومنها تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) إذ تم اختار (08)

اندية من أصل (31) نادي تضم في صفوفها (35) سباح، مقسمين على أنديةهم كالاتي

(نادي السنية 04، نادي الحمزة 04، نادي المهناوية 06، هذا من أندية محافظة القادسية،

ومن النجف نادي الكوفة 03، نادي المشخاب 05، ومن المثنى نادي الرميثة 04، ومن محافظة واسط نادي الموقية 04، ونادي الحي 05)

ج. الدراسة الثالثة: (قاضي أحمد و بoudينة أحمد ، 2017-2018):

وتم الاعتماد على طريقة الحصر الشامل حيث شملت عينة البحث على 06 مدربين من نوادي (MBB BOUIRA – CNB NOTIQUE BOUIRA).

1-3. متغيرات البحث:

أ. الدراسة الأولى:

❖ التحضير النفسي.

❖ السمات الدافعية.

ب. الدراسة الثانية:

❖ الضغط النفسي.

❖ الإنجاز.

ج. الدراسة الثالثة:

❖ التدريب التكراري.

❖ الحالة النفسي للسباحين

1-4. أدوات البحث:

أ. الدراسة الأولى:

✓ إستبيان خاص بالتحضير النفسي.

✓ مقياس خاص بالدافعية

ب. الدراسة الثانية:

✓ المقياس

✓ المقابلات الشخصية

✓ الإختبارات

ج. الدراسة الثالثة:

✓ الإستبيان

1-5. مجالات البحث:

أ. الدراسة الأولى:

❖ الإطار الزمني: 2015/01/05 إلى غاية 2015/05/04

❖ الإطار المكاني: عين الحجل، بوسعادة بولاية المسيلة.

ب. الدراسة الثانية:

❖ الإطار الزمني: السنة الجامعية (2014/03/01 - 2014/10/01)

❖ الإطار المكاني: مسابح المحافظات التي وقع عليها اختيار عينات البحث

ج. الدراسة الثالثة:

✓ الإطار الزمني: من 2016/02/04 إلى 2016/05/05

✓ الإطار المكاني: تم إجراء البحث على مستوى المسبح النصف أولمبي بالبويرة.

الفصل الثاني: عرض و تحليل
النتائج و مناقشة الفرضيات
والاستنتاجات

2-1. عرض و تحليل النتائج: الدراسة الأولى

أ. الدراسة الأولى: (زحاف رياض، 2014/2015)

الجدول رقم (01): العلاقة الارتباطية بين ضبط النفس و التحضير النفسي

معامل الارتباط المجدول	معامل الارتباط المحسوب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
0.329	0.49	1.78	20.36	ضبط النفس
		1.14	2.87	التحضير النفسي
دال إحصائيا عند (0.05)		درجة الحرية = 34		

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للبعد المرتبط بضبط النفس كان 20.63 و الانحراف المعياري 1.78 و المتوسط الحسابي للتحضير النفسي 2.87 و الانحراف المعياري 1.14 عند درجة الحرية = 34 و معامل الارتباط المحسوب 0.49 وهو أكبر من معامل الارتباط المجدول 0.329 و منه هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و البعد المرتبط بضبط النفس.

الجدول رقم (02): العلاقة الإرتباطية بين التحضير النفسي و الثقة بالنفس

معامل الإرتباط المجدول	معامل الإرتباط المحسوب	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
0.329	0.56	2.02	20.98	الثقة بالنفس
		1.14	2.87	التحضير النفسي
دال إحصائيا عند (0.05)		درجة الحرية = 34		

حسب النتائج المبينة في الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لبعد الثقة بالنفس المرتبط كان 20.98 و الإنحراف المعياري كان 2.02 و المتوسط الحسابي للتحضير النفسي كان 2.87 و الإنحراف المعياري كان 1.14، نجد أن هناك دلالة إحصائية عند درجة الحرية = 34 ومستوى الدلالة 0.05 وذلك لأن قيمة معامل الإرتباط المحسوب هو 0.56 وهو أكبر من معامل الإرتباط المجدول 0.329 و منه هناك علاقة ارتباطية بين بعد الثقة بالنفس و التحضير النفسي.

الجدول رقم (03): العلاقة الارتباطية بين التحضير النفسي و التصميم

معامل الارتباط المجدول	معامل الارتباط المحسوب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
0.329	0.53	1.57	20.77	التصميم
		1.14	2.87	التحضير النفسي
دال إحصائيا عند (0.05)		درجة الحرية = 34		

من خلال الجدول رقم (03) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للبعد المرتبط بالتصميم كان 20.77 و الانحراف المعياري 1.57 والمتوسط الحسابي للتحضير النفسي كان 2.87 و الانحراف المعياري 1.14 نجد أن هناك دلالة إحصائية عند درجة الحرية = 34 و مستوى الدلالة 0.05 وذلك لأن قيمة معامل الارتباط المحسوب 0.53 و هي أكبر من معامل الارتباط المجدول، ومنه فإن هناك علاقة ارتباطية بين بعد التصميم و التحضير النفسي.

ب. الدراسة الثانية: (سلمان حيدر مهدي، 2015)

الجدول رقم (04): يبين الوسط الحسابي و الإنحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين

الوسط الحسابي و الوسط الفرضي لسمة تحمل الضغط النفسي الخاصة بالتدريب

المتغيرات	الوسط الحسابي	الإنحراف	الوسط الفرضي	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
تحمل الضغط النفسي الخاص بالتدريب الرياضي	47.24	1.18	43.5	15.53	2.04	معنوي

كانت قيمة ت المحسوبة (15.53)، وهي أعلى من قيمتها الجدولية (2.04) عند درجة

حرية (34) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني أن العينة لديها مستوى من تحمل الضغط

النفسي للتدريب الرياضي أعلى من الوسط الفرضي وبدلالة فروق معنوية، ويعزو الباحث

هذه النتائج إلى أنه لا بد وان يترك التدريب الرياضي الذي مارسه السباح خلال مسيرته

الرياضية والمنافسات التي خاضها من اثر ارتقى بمستواه البدني والنفسي وتحمل الضغط

النفسي للتدريب الرياضي واحد من السمات النفسية التي تتأثر بالتدريب والمنافسة.

الجدول رقم (05): يبين قيمة معامل الارتباط و قيمة ت المحسوبة لتحمل الضغط النفسي

الخاص بالتدريب و الإنجاز

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف	تحمل الضغط النفسي للتدريب الرياضي		معامل الارتباط	ت المحسوبة	الدلالة
			ع	س			
إنجاز 800م سباحة (تحمل)	13.76 د	0.32	1.18	47.24	0.82	8.35	معنوي
إنجاز 50م سباحة (سرعة)	31 ثا	3.24			0.80	7.77	معنوي

من الجدول (02) نجد أن قيمة أن معامل الارتباط بين تحمل الضغط النفسي للتدريب الرياضي مع انجاز 800م سباحة حرة كمؤشر للتحمل وانجاز 50م سباحة حرة كمؤشر للسرعة قد بلغ (0.82 و 0.80) على التوالي، وأستعمل القانون التائي للتحقق من معنوية الارتباط فجاءت قيمة (ت ر) المحسوبة (8.35 و 7.77) على التوالي، وكلاهما أعلى من القيمة الجدولية وهذا ما يؤكد معنوية الارتباط.

الجدول رقم (06): يبين قيمة معامل الارتباط و قيمة ت ر المحسوبة لتحمل الضغط

النفسي الواطئ للتدريب الرياضي في السرعة و التحمل

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف	تحمل التحمل الواطئ لضغط التدريب		معامل الارتباط	ت المحسوبة	الدلالة
			ع	س			
إنجاز 800م سباحة (تحمل)	13.76 د	0.32	3.17	44.98	0.71	5.88	معنوي
إنجاز 50م سباحة (سرعة)	31 ثا	3.24			0.69	5.56	معنوي

إن معامل الارتباط بين تحمل الضغط النفسي الواطئ للتدريب الرياضي مع انجاز 800م

سباحة حرة كمؤشر للتحمل وانجاز 50م سباحة حرة كمؤشر للسرعة قد بلغ (0.71 و

0.69) على التوالي، وأستعمل القانون التائي للتحقق من معنوية الارتباط فجاءت قيمة (ت

ر) المحسوبة (5.88 و 5.56) على التوالي، وهما أعلى قيمة من القيمة الجدولية وهذا ما

يؤكد معنوية الارتباط.

الجدول رقم (07): يبين قيمة معامل الارتباط و قيمة ت ر المحسوبة لتحمل الضغط

النفسي المتوسط للتدريب الرياضي في السرعة و التحمل

الدالة	ت المحسوبة	معامل الارتباط	تحمل الضغط النفسي المتوسط للتدريب		الانحراف	الوسط الحسابي	المتغيرات
			ع	س			
معنوي	8.05	0.81	1.84	46.74	0.32	13.76 د	إنجاز 800م سباحة (تحمل)
معنوي	6.61	0.75			3.24	31 ثا	إنجاز 50م سباحة (سرعة)

ان معامل الارتباط بين تحمل الضغط النفسي المتوسط للتدريب الرياضي مع انجاز 800م سباحة حرة كمؤشر للتحمل وانجاز 50م سباحة حرة كمؤشر للسرعة قد بلغ (0.81 و 0.75) على التوالي، وأستعمل القانون التائي للتحقق من معنوية الارتباط فجاءت قيمة (ت ر) المحسوبة (8.05 و 6.61) على التوالي، وكلاهما أعلى من القيمة الجدولية ويشيران إلى معنوية الارتباط.

الجدول رقم (08): يبين قيمة معامل الإرتباط و قيمة ت ر المحسوبة لتحمل الضغط

النفسي العالي للتدريب الرياضي في السرعة و التحمل

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف	تحمل الضغط النفسي العالي للتدريب		معامل الإرتباط	ت المحسوبة	الدلالة
			ع	س			
إنجاز 800م سباحة (تحمل)	13.76 د	0.32	2.18	49.24	0.86	9.83	معنوي
إنجاز 50م سباحة (سرعة)	31 ثا	3.24			0.87	7.27	معنوي

إن معامل الارتباط بين تحمل الضغط النفسي العالي للتدريب الرياضي مع الانجاز في فعالية 800م سباحة حرة كمؤشر للتحمل والانجاز في فعالية 50م سباحة حرة كمؤشر للسرعة قد بلغ (0.86 و 0.87) على التوالي، وأستعمل القانون التائي للتحقق من معنوية الارتباط فجاءت قيمة (ت ر) المحسوبة (9.83 و 7.27) على التوالي، وهما اعلي القيمة الجدولية وهذا يعني معنوية الارتباط.

ج. دراسة (قاضي أحمد و بودينة أحمد ، 2017-2018)

الجدول رقم (09): يبين العبارات الخاصة بدور المدرب في تنمية المهارات النفسية

للسباحين

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابات	العبارات
100	06	نعم	هل المستوى التعليمي للمدرب يسمح له بتطوير المهارات النفسية للسباحين
00	00	لا	
00	00	نعم	هل لديكم أخصائي نفسي خاص في فريقكم
100	06	لا	
83.33	05	مهم	هل للأخصائي النفسي دور مهم في الفريق
16.66	01	غير مهم	
33.33	02	نعم	هل تستخدم الألعاب الشبه الرياضية في تطوير المهارات النفسية للسباحين
66.66	04	لا	
16.5	01	القلق	ما هو الطابع النفسي الذي يؤثر سلبا على الحالة النفسية للسباحين
16.5	01	التوتر	
67	04	الخوف	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 100% من المدربين يرون أن المستوى التعليمي للمدربين يسمح لهم بتنمية المهارات النفسية للسباحين، بينما يقر 06 مدربين بنسبة كلية لعينة البحث بعدم وجود أخصائي نفسي في الأندية محل البحث، و يرى 83.33% من المبحوثين بأن للأخصائي النفسي دور مهم في النادي، ويرى أغلب المدربين أن الألعاب الشبه الرياضية، و يرى 67% من المدربين المبحوثين أن الخوف هو الطابع النفسي الذي يؤثر على الحالة النفسية للسباحين.

2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: " للتحضير النفسي دور في تنمية السمات الدافعية ".
 أظهرت النتائج المبينة في الجداول رقم (01، 02، 03) وجود علاقة ارتباطيه إيجابية بين التحضير النفسي وأبعاد ضبط النفس و الثقة بالنفس و التصميم و هذا ما أكده (علاوي، 2006) حيث يقول في هذا الصدد "الغرض من علم النفس الرياضي هو تنمية مستوى الإنجازات، فإذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكاناته وقدراته على أحسن وجه لتحقيق هدف معين فلا بد من وجود سبب معين لذلك و قد يكون الخوف أو القلق، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي في تخطيط برنامج تحضير نفسي يعزز من

الدافعية و التي هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها" ومن هنا يمكننا تأكيد صحة الفرضية الجزئية الأولى.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: " للتحضير النفسي دور في التحمل و الإنجاز عند السباحين ".

من خلال الجداول رقم (04، 05، 06، 07، 08) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط ترتفع مع ارتفاع مستوى تحمل الضغط النفسي وكذلك تزداد معنوية الوثوق بين الارتباط بدليل زيادة ت ر المحسوبة عن الجدولية كلما ارتفع مستوى التحمل مع كلا من الإنجاز، وهذا ما تم التوصل إليه في دراسة (سلمان حيدر مهدي، 2015) ومنه فإن الفرضية الجزئية الثانية صحيحة.

2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة: " للتحضير النفسي دور في تنمية المهارات النفسية عند السباحين ".

من خلال الجدول رقم (09) و الذي يبين العبارات الخاصة بتنمية المهارات النفسي للسباحين الناشئين في دراسة (قاضي أحمد و بودينة أحمد ، 2017-2018) تبين أن للتحضير النفسي دور مهم في تطوير المهارات النفسية للسباحين من خلال النتائج المبينة في الجدول حيث أن أغلب النسب كانت إيجابية و لصالح تطور المهارات النفسية للسباحين بفعل التحضير النفسي وهذا ما يدل على صحة الفرضية الجزئية الثالثة.

2-2-4. مناقشة الفرضية العامة: " للتحضير النفسي دور في تنمية السمات الدافعية لدى

السباحين " .

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (01، 02، 03) تبين لنا أن للتحضير النفسي دور في تنمية سمات الدافعية، ومن خلال الجداول (04، 08) لاحظنا أن للتحضير النفسي دور في تحمل الضغط و الإنجاز للسباحين، ومن خلال الجدول رقم (09) أثبتت النتائج أن للتحضير النفسي دور في تنمية المهارات النفسية للسباحين الناشئين، و بالتالي و من خلال النتائج المتوصل إليها توصل الطالبان إلى نتيجة مفادها أن للتحضير النفسي دور في تنمية السمات الدافعية لدى السباحين الأثبالي.

2-3. الإستنتاجات:

- هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و البعد المرتبط بضبط النفس
- هناك علاقة ارتباطية بين بعد الثقة بالنفس و التحضير النفسي.
- هناك علاقة ارتباطية بين بعد التصميم و التحضير النفسي.
- هناك علاقة ارتباطية بين تحمل الضغط التدريبي و الإنجاز عند السباحين.
- للتحضير النفسي دور في تنمية المهارات النفسية عند السباحين.

2-4. الإقتراحات و التوصيات:

- تكوين المدربين في التحضير النفسي في رياضة السباحة خاصة في فئة الناشئين.

- إدماج أخصائيين نفسيين في نوادي السباحة للناشئين.
- الإهتمام بفئة الناشئين في رياضة السباحة من خلال توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة و الإعتماد على التكنولوجيا.
- إجراء بحوث مماثلة للتعرف على المشاكل النفسية التي يعاني منها السباح.
- القيام بأكبر عدد من المنافسات المحلية و الولائية بين النوادي لتنمية الدافعية نحو الإنجاز لدى السباحين الناشئين.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر و المراجع

أ. المراجع باللغة العربية:

7. التحضير النفسي للرياضيين. (1997). دالي إبراهيم: مطبوعات جامعة لطلبة السنة الثالثة، المعهد الوطني للتكنولوجيا الرياضية.
8. أسامة كامل راتب. (1995). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
9. أثر الوحدات التدريبية المقترحة على تحسين بعض المهارات الأساسية لفاعلية كرة الطائرة جلوس لفئة المعاقين حركيا أكابر 2012
10. أثر برنامج حركي مكيف على بعض المهارات الحركية الأساسية لدى المعاقين عقليا 2019 مجلة العلوم النفسية والتربوية 44-150333
11. أسامة كامل راتب. (1990). تعليم السباحة. القاهرة: دار الفكر العربي.
12. أسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضة " مفاهيم تطبيقات". القاهرة: دار الفكر العربي.
13. راتب, أسامة كامل. (2000). تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
14. زحاف رياض. (2015/2014). التحضير النفسي و علاقته ببعض السمات الدفاعية لدى لاعبي كرة القدم. المسيلة: جامعة المسيلة - معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

15. سلمان حيدر مهدي. (2015). أثر تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي في انجاز فعاليات السرعة والمطاولة لسباحي الفرات الاوسط. العراق: جامعة القادسية - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.
16. عبد العلي الجسماني. (2003). مدخل في علم النفس. القاهرة: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.
17. عبد الله محمد الربابعة. (2013). المنطلقات و المفاهيم الرياضية في السباحة. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
18. عبد النبي جمال - محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي. القاهرة: دار الفكر العربي.
19. عزت محمود كاشف. (1991). لإعداد النفسي للرياضيين. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
20. عصام أمين حلمي. (2009). تدريب السباحة بين النظرية و التطبيق. الإسكندرية.
21. فرقد عبد الجبار كاظم الموسوي. (2007). دراسة مقارنة السمات الشخصية بين سباحي المسافات القصيرة و المتوسطة. بغداد: مجلة التربية الرياضية، المجلد 20، العدد 2.
22. قاضي أحمد و بoudينة أحمد . (2017-2018). التدريب التكراري و دروه في تحسين الحالة النفسية للسباحين. البويرة: جامعة العقيد أكلي محند أولحاج - معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

23. لوصيف رابح. (1993/1992). الإعداد النفسي للمنافسات الرياضية. قسنطينة: مطبوعات جامعية، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم التكنولوجيا الرياضية.
24. محمد أحمد زكي. (1997). علم النفس الرياضي. القاهرة: مكتبة النهضة العربية للنشر والتوزيع.
25. محمد العربي شمعون - محمد إسماعيل ماجدة. (2001). اللاعب والتدريب العقلي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
26. محمد العربي شمعون. (1999). علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
27. محمد حسن أبو عبيدة. (1997). المنهج في علم النفس الرياضي. مصر: دار المعارف.
28. محمد حسن باهي أمينة إبراهيم شلبي. الدافعية نظريات و تطبيقات. مركز للكتاب و النشر.
29. محمد حسن علاوي. (1998). الإعداد النفسي في كرة اليد. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
30. محمد حسن علاوي. (1988). التباين في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
31. محمد حسن علاوي. (2001). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
32. محمد حسن علاوي. (2006). مدخل في علم النفس الرياضي. مصر: مركز الكتاب للنشر.

33. محمد حسن علاوي. (2006). مدخل في علم النفس الرياضي. مصر: مركز الكتاب للنشر.
34. محمد حسن علاوي، د إكمال الدين عبد الرحمان درويش، د عماد الدين عباس أبو زيد. (2003). الإعداد النفسي نظريات وتطبيقات. مركز الكتاب للنشر.
35. محمد حسن عنان. (2006). مدخل في علم النفس الرياضي. مصر ، مركز الكتاب للنشر.
36. محمد عادل خطاب. (1995). التربية البدنية للخدمات الاجتماعية. بيروت: دار النشر العربية.
37. محمد عبد الحميد. (2009). علم النفس الرياضي. عمان: دار الفرقان للنشر والتوزيع.
38. محمد علي القط. (2004). المبادئ العلمية للسباحة. مصر: المركز العربي للنشر و التوزيع.
39. محمد علي و آخرون زكي. (2002). السباحة (تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ). القاهرة: دار الفكر العربي.
40. محمد مصطفى زيدان. (2001). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الشروق للنشر والتوزيع.
41. محمود عبد الفتاح. (1995). سيكولوجية التربية الرياضية النظرية و التطبيقية و التجريب. مدينة النصل: دار الفكر العربي.
42. محمود مختار حنفي. (1999). الأسس العلمية في التدريب. مصر : المعهد العالي.

43. مصطفى باهي سمير. (2004). مدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي. القاهرة: المكتبة الأنجلو مصرية للنشر.
44. هديل حسن ذياب. تعليم السباحة والتعرف على الرياضات المائية. عمان : دار البداية.
45. وفاء درويش. (2007). إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر .
46. يوسف فتحي و فاتح مزاري. (2015). عملية الإنتقاء الرياضي للناشئين في رياضة السباحة. الجزائر: مجلة علوم و تقنياتالأنشطة البدنية و الرياضية.
ب. المراجع باللغة الأجنبية:

47. R.S.WEINBERG.D.GOULD,PSYCHOLOGIQUE.SPORT.ETDE.LACTIVITE.PHIISIQUE .CANADA. 1997