

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: النشاط الحركي المكيف

بحث ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر مهني تخصص التدخل في الكفاءات

الموضوع-

دور التحضير النفسي في التقليل من شدة القلق قبل المنافسة
لدى السباحين من (18-22) سنة.

دراسة مسحية اجريت على سباحين من (18-22) سنة لولاية وهران.

المشرف :

من إعداد الطالبين:

الدكتور مهدي محمد

-ربيع عبد القادر

- بن حاج جلول وليد

لجنة المناقشة

عضو اللجنة
دكتور كحلي كمال

رئيس اللجنة
دكتور بن دحمان نصر الدين

السنة الجامعية 2015/2016

الهداء

أحلى ما في الدنيا أن ينال العبد رضا الله عز وجل فنحمده حمدا يدوم بدوام الدهر،

ونصلي على رسوله وعلى آله وصحبه وأتباعه إلى يوم النشور.

أهدي هذا العمل المتواضع إلى التي جعل الله الجنة تحت أقدامها،

أمي العزيزة حفظها الله.

إلى الذي حثني على العلم و العمل كل هذه السنين أبي الكريم حفظه الله.

إلى إخواني و أخواتي وكل أفراد عائلتي

إلى كل الأصدقاء

إلى كل طالب علم

وليد

اهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى التي شقت وتعبت من أجل
"رعايتي وتربيتي إلى أمي رحمها الله.
إلى من علمني العزة والاعتماد على النفس وشجعني على
مواصلة دراستي وإلى من لم يبخل عليا بشيء
"أبي الحنون حفظه الله"
إلى كل إخوتي وأخواتي
وكل الأهل والأقارب
إلى جميع الزملاء والزميلات في جامعة مستغانم -
إلى جميع أصدقائي
وإلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل المتواضع

ربيع

شكر و عرفان

على من بُعث رحمة للعالمين،
نتوجه بخالص الشكر إلى كل من مد لنا يد العون لإنجاز هذا العمل المتواضع
ونخص بالذكر الاستاذ المشرف : **مهدي محمد**
الذي تابع عملنا هذا، ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة والمفيدة، وأساتذة قسم التربية
البدنية و الرياضية.

الحمد و الشكر لله أن هدانا ووقفنا لإنجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام
على رسول الله صلى الله عليه وسلم

المحتوي

الصفحة	العنوان
11.....	ملخص البحث باللغة العربية
12.....	ملخص البحث باللغة الفرنسية
13.....	ملخص البحث باللغة الانجليزية
14.....	قائمة الجداول
16.....	قائمة الأشكال
قائمة المحتويات.	
التعريف بالبحث	
18.....	1-1 المقدمة
19.....	3- الاشكالية :
19.....	4-فرضيات الدراسة:
19.....	5--الفرضية العامة
20.....	6-الفرضيات الجزئية
20.....	7-الغرض من الدراسة:
20.....	أ-غرض أكاديمي
20.....	ب-غرض تطبيقي
20.....	8-أهمية الدراسة
21.....	9-أهداف البحث

21	10- شرح المصطلحات:
21	10-1 مفهوم الاعداد النفسي:
21	10-2 المدرب:
21	12-الدراسات المشابهة
21	تمهيد:
22	12-1 الدراسة الأولى
22	12-2 اهداف الدراسة
22	12-3-اهم النتائج:
22	13-الدراسة الثانية
22	14 -أهداف البحث:
23	15-أهم النتائج:
23	16-التعليق على راسة السابقة:
24	17-منهجية البحث
24	18-الاهداف
24	19-1 الاستفادة من الدراسات:
	الدراسات المشابهة

الفصل الاول : الاعداد النفسي

- 1-تمهيد- الإعداد النفسي : 23.....
- 1-1- مفهوم الإعداد النفسي: 23.....
- 2-1- أهمية الإعداد النفسي: 23.....
- 1-2-1- اكتساب المفاهيم التربوية النفسية: 24.....
- 2-2-1- اكتساب المهارات النفسية: 24.....
- 3-1- أنواع الإعداد النفسي: 24.....
- 1-3-1- من حيث المدة : 24.....
- 1-3-1-2- الإعداد النفسي القصير المدى: 26.....
- 1-3-1-2-1- اجتماع الفريق الأخير : 26.....
- 3-2-1-3- في فترة الراحة : 26.....
- 1-3-2- من حيث النوعية : 27.....
- 1-2-3-1- الإعداد النفسي العام : 27.....
- 1-2-3-1- تطوير العمليات النفسية للاعب : 27.....
- 1-2-3-1-2- الارتقاء بالسمات الشخصية للرياضي : 27.....
- 3-2-2-3- الإعداد النفسي الخاص : 27.....
- 1-2-2-3-1- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة : 28.....
- 1-2-2-3-1- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد : 28.....
- 1-4- واجبات الإعداد النفسي للرياضي : 28.....
- 1-5- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى 28.....
- 1-6-1- الإعداد النفسي للاشتراك في المنافسة : 29.....
- 1-6-1- ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة 29.....
- 1-7-1- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات : 30.....
- 1-7-1- دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة : 30.....
- 1-8- تخطيط الإعداد النفسي : 30.....
- الخاتمة: 31.....

الفصل الثاني : القلق

- 1-تعريف القلق : 32.....
- 1-2-1 الغويا 32.....
- القلق : 32.....
- 1-2-2 اصطلاحا 32.....
- 1-3-1 القلق كحالة والقلق كسمة: 33.....
- 1-3-1 القلق كحالة 33.....
- 1-3-2 القلق كسمة 33.....
- 1-4-1 أنواع القلق: 34.....
- 1-4-1 القلق الموضوعي 34.....
- 1-4-2- القلق العصبي 34.....
- 1-4-3 القلق المسير والقلق المعوق: 35.....
- أ - القلق المسير ب-القلق المعوق 35.....
- 1-5-1 مصادر القلق 36.....
- 1-5-1-1 الخوف من الفشل 36.....
- 1-5-1-2 الخوف من عدم القدرة 36.....
- 1-5-1-3 فقدان السيطرة على الموقف 36.....
- 1-5-1-4 الأعراض الجسمية و الفسيولوجية 36.....
- 1-6-1 أسباب حدوث القلق: 37.....

- 1-6-1- الأسباب حسب النظرية السلوكية.....37.....
- 1-6-2- الأسباب حسب نظرية المظهر الإنساني37.....
- 1-6-3- الأسباب حسب المدرسة التحليلية38.....
- 1-6-4- أعراض القلق في المجال الرياضي.....38.....
- 1-7-7- أبعاد القلق في التنافس الرياضي.....39.....
- 1-7-1- القلق البدني39.....
- 1-7-2- القلق المعرفي.....39.....
- 8- القلق الانفعالي.....39.....
- 1-9-9- مستويات القلق.....40.....
- 1-9-1- المستوى المنخفض للقلق.....40.....
- 1-9-2- المستوى المتوسط من القلق.....40.....
- 1-9-3- المستوى العال.....41.....
- 1-10-10- علاج القلق.....41.....
- 1-10-1- العلاج النفسي.....41.....
- 1-10-2- العلاج السلوكي.....41.....
- 1-10-3- العلاج الاجتماعي.....41.....
- 1-10-4- العلاج الجراحي41.....
- 1-10-5- العلاج بالاسترخاء.....41.....
- 1-10-6- خاتمة.....42.....

الفئة العمرية

- 1- خصائص مرحلة المراهقة المتأخرة (18-22) سنة.....42
- 1-1 خصائص النمو الجسمي.....42
- 1-2 خصائص النمو العقلي42
- 1-3 خصائص النمو الانفعالي42
- 1-4 خصائص النمو الاجتماعي42
- 1-5 خصائص النمو الجنسي.....42
- 1-6 خصائص النمو الخُلقي42
- 1-7 مطالب المرحلة.....42
- 1-7-1 النمو الجسمي42
- 1-7-2 دور المدرسة42
- 1-7-3 دور الأسرة.....43
- 1-8 النمو العقلي.....43
- 1-8-1 دور المدرسة43
- 1-8-2 دور الأسرة.....43
- 1-9 النمو الانفعالي.....44

- 44.....1-9-1 دور المدرسة
- .44.....1-9-2 دور الأسرة
- .44.....1-10-1 النمو الاجتماعي
- .44.....1-10-1 دور المدرسة
- .44.....1-10-2 دور الأسرة
- .45.....1-11-1 النمو الجنسي
- .45.....1-11-1 دور المدرسة
- .45.....1-11-2 دور الأسرة
- .45.....1-12-1 النمو الخلقى
- .45.....1-12-1 دور المدرسة
- .45.....1-12-2 دور الأسرة

الباب الثاني .

الجانب الميداني للموضوع

الفصل الاول: منهجية البحث والاجراءات الميدانية

1-1-1- الدراسة الاستطلاعية	48.....
1-2-1-1- منهج البحث:	48.....
1-2-2- مجتمع البحث	48.....
1-2-3- عينة البحث	48.....
1-3-1- مجالات البحث:	49.....
1-3-1-1- المجال الزمني	49.....
1-4-2- المجال المكاني	50.....
1-4-3- المجال البشري	50.....
1-5-1- أدوات البحث:	50.....
1-5-1-1- الاستبيان	50.....
1-5-1-2- مواصفات الاستبيان	50.....
1-6-1- الدراسة الاستطلاعية:	50.....
1-7-1- الأسس العلمية لأدوات البحث:	51.....
1-7-1-1- الثبات	51.....
1-7-1-2- صدق الاستبيان	51.....
1-7-1-3- موضوعية الاستبيان	51.....
1-8-1- الوسائل الإحصائية	52.....
خاتمة:	53.....

الفصل الثاني عرض ومناقشة النتائج

- 2-2-1- عرض نتائج الاستبيان الخاص بالسباحين.....55
- المحور الأول: التأكد من حدوث القلق.....55
- المحور الثاني: النتائج السلبية للقلق.....58
- المحور الثالث: مصادر القلق:.....62
- المحور الرابع: الدور الذي يبذله المدرب للتخفيف من القلق.....66
- استبيان خاص بالمدرب.....71
- 2-3- مقارنة النتائج بالفرضيات :.....81
- 2-3-1- مقارنة نتائج المحور الأول بالفرضية الأولى:.....81
- الفرضية الأولى: التأكد من حدوث القلق.....81
- 2-3-2- مقارنة نتائج المحور الثاني بالفرضية الثانية:.....81
- الفرضية الثانية : دور التحضير النفسي في التقليل من شدة القلق.....81
- 2-4- مقارنة النتائج بالفرضية العامة81

..81.....	الاستنتاج الخاص بالسباحين:
.82.....	الاستنتاج الخاص بالمدرين:
83.....	استنتاجات البحث.....
.85.....	خاتمة:
85.....	الاقتراحات.....

ملخص البحث

عنوان الدراسة: دور التحضير النفسي التقليل من شدة القلق قبيل المنافسة لدى السباحين (18-22) سنة من وجهة نظر المدربين.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير حالة القلق على السباحين ودور الإعداد النفسي في التقليل منه، وقد شملت الدراسة على عينة بلغت 10 مدربين للمجتمع الأصلي 33 و50 سباح للمجتمع الأصلي 165 سباح، وقد تم اختيار هذه العينة بطريقة عشوائية وأجريت على مسبح واد تليلات ولاية وهران، وكان المنهج المتبع في الدراسة المنهج الوصفي بطريقة مسحية، وقد كانت نتائج الدراسة إن للإعداد النفسي دور كبير في التقليل من شدة القلق وإن القلق يؤثر على أداء السباحين.

وفي الأخير نرجو من الجهات العليا الاهتمام بهذا المجال، و الوصية الأخيرة المقترحة :

-ينبغي على المدربين إدراج الجانب النفسي في برنامجهم.

-تحفيز وتشجيع المدربين على الاهتمام الجانب النفسي.

Résumer du travail de la recherche en français

Intérêt de l'étude :

Le rôle la préparation psychologique et son influence dans la domination du stress chez les nageurs entre 18 à 22 ans c'est-à-dire une prise en charge psychologique des nageurs.

Le but de cette étude est de savoir l'impact qu'exerce le stress dans la compétition dans la natation et le rôle de la préparation psychologique dans la maîtrise de ce stress.

Elle (l'étude) s'est basée sur deux plans de travail dont l'eau :

A)- Avoir (10) entraîneurs sur un groupe de base de 33

b)- Avoir (50) nageurs sur un groupe de base de 165

Le choix de cette catégorie s'est fait par hasard (sans préparation préalable) et l'étude a été menée au niveau de la piscine de Oued Telilat sur la ville d'Oran

Le programme utilisé est descriptif.

Les résultats enregistrés dans cette étude prouvent que la préparation psychologique joue un grand rôle dans l'apaisement du stress des nageurs et les aide à dominer leur stress qui peut installer des obstacles au niveau de la compétition dans la natation, les empêchant ainsi de se développer d'une façon satisfaisante.

Nous aboutissons de nos recherches que la préparation psychologique est d'une importance indéniable avant l'exercice et nos recommandations aux entraîneurs de cette discipline sont de l'introduire dans leurs programmes.

Aussi nos conseils d'encourager et de motiver ces formateurs, ces éducateurs dans leurs exercices de porter particulièrement de l'intérêt à nos jeunes nageurs.

Abstract

The study title: The role of the coach in the psychological preparation and his positive influence on swimmers between the ages of 18 and 22 by decreasing their stress.

i.e a psychological support for swimmers.

The study goal: the aim of this study is to know about the stress impact in swimming competitions and the role of psychological preparation to handle the stress.

The study has been done about 10 trainers among a group of 33 trainers in the swimming pool and 50 swimmers among a group 165 swimmers in the same pool. The study is based on a random sample in Oued tllat swimming pool in Oran, Algeria.

A descriptive method has been used in this survey.

The results recorded in this study prove that the psychological preparation plays a big role in decreasing the stress, which is able to create obstacles during the swimming competition, preventing them from developing their skills and giving their best.

We realize at the end of our research that the psychological preparation undeniably important before exercise and our recommendations to this discipline trainers to include it and introduce it in their programs.

And to finish our last advice is to encourage and motivate trainers, educators in their exercises and especially bring interest to our young swimmers.

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يمثل النوادي التي شملتهم الدراسة ووزعت عليهم الاستثمارات	59
02	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 1	65
03	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 2	66
04	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 3	67
05	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 4	68
06	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 5	69
07	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 6	70
08	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 7	71
09	جدول يبين التكرار و النسب المئوية للعبارة رقم 8	72
10	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 9	73
11	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 10	74
12	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 11	75
13	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 12	76
14	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 13	77
15	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 14	78
16	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 15	79
17	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 16	80
18	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 1	81
19	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 2	82
20	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 3	83
21	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 4	84

85	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 5	22
86	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 6	23
87	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 7	24
88	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 8	25
89	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 9	26
90	جدول يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة رقم 10	27

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
	محور السباحين	
01	الشكل البياني يبين نسب إجابات السباحين على السؤال رقم 1	65
02	الشكل البياني يبين نسب إجابات السباحين على السؤال رقم 2	66
03	الشكل البياني يبين نسب إجابات السباحين على السؤال رقم 3	67
04	الشكل البياني يبين نسب إجابات السباحين على السؤال رقم 1	68
05	الشكل البياني يبين نسب إجابات السباحين على السؤال رقم 2	69
06	الشكل البياني يبين نسب إجابات السباحين على السؤال رقم 3	70
07	الشكل البياني يبين نسب إجابات السباحين على السؤال رقم 4	71
08	الشكل البياني يبين نسب إجابات السباحين على السؤال رقم 1	76
09	الشكل البياني يبين نسب إجابات السباحين على السؤال رقم 2	77
10	الشكل البياني يبين نسب إجابات السباحين على السؤال رقم 3	78
11	الشكل البياني يبين نسب إجابات السباحين على السؤال رقم 4	79
12	الشكل البياني يبين نسب إجابات السباحين على السؤال رقم 5	80
	محور المدربين	
13	الشكل البياني يبين نسب إجابات المدربين على السؤال رقم (1)	81
14	الشكل البياني يبين نسب إجابات المدربين على السؤال رقم (2)	82
15	الشكل البياني يبين نسب إجابات المدربين على السؤال رقم (3)	83
16	الشكل البياني يبين نسب إجابات المدربين على السؤال رقم (4)	84
17	الشكل البياني يبين نسب إجابات المدربين على السؤال رقم (4)	85

86	الشكل البياني يبين نسب إجابات المدربين على السؤال رقم (4)	18
87	الشكل البياني يبين نسب إجابات المدربين على السؤال رقم (4)	19
88	الشكل البياني يبين نسب إجابات المدربين على السؤال رقم (4)	20
89	الشكل البياني يبين نسب إجابات المدربين على السؤال رقم (4)	21
90	الشكل البياني يبين نسب إجابات المدربين على السؤال رقم (4)	22

مقدمة:

لقد أصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظمى في مجال المنافسة الرياضية ونال اهتماما كبيرا من العاملين في الحقل الرياضي وذلك للكشف عن الإيجابيات والسلبيات النفسية لدى الرياضي في المنافسات الرياضية ولعل القلق المصاحب للمنافسة الرياضية يعتبر من اهم موضوعات التي يجب ان يتم التطرق إليها من مختلف الجوانب.

وحالة القلق قبل المنافسة تعتبر حالة فردية حيث يختلف ناتج القلق من رياضي لآخر ويختلف من رياضة لأخرى. حيث يرى فوزي 2003 ان مفهوم القلق هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه، والمحافظة عليها، ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي الى انتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية او فكرية كاملة تنبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة او المتوقعة للخطر.

كما يؤكد علاوي 2002 على ان القلق يعتبر من بين أبرز المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فيزيولوجية (قلق بدني) او في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) او متغيرات انفعالية كسرعة وسهولة الانفعال.

ويرى بريزيو سليم 2010 ان القلق يحدث عادة عندما يشعر اللاعب بالضعف او عدم الأمان او القدرة عندما يواجه بأعمال ومسؤوليات يشعر انها تفوق قدراته واستطاعته او في حالة انزعاجه في بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب.

ولعل من الأنشطة الرياضية التي يكون فيها القلق السباحة لما لها من شعبية ومداخيل مادية تجعل السباح في حالة قلق حيث تشتد المنافسة بين السباحين للظهور في أحسن أداء وتحقيق أفضل نتيجة. من خلال التحضير النفسي الذي يلعب دور كبير في تحديد درجة قلق الحالة .

وقد تطرقنا في موضوعنا هذا الذي يهتم بدراسة دور التحضير النفسي في التقليل من شدة القلق قبل المنافسة لد السباحين (18-22) سنة من وجهة نظر المدربين ، فشملت الدراسة :

1-الباب الاول: ويتكون من ثلاث فصول بحيث وضعت في الفصل الاول الاعداد النفسي و الفصل الثاني اشتمل على القلق و اخيرا الفصل الثالث اشتمل على السباحة و المرحلة العمرية من (18-22) سنة.

2-الباب الثاني : فاشتمل على الدراسة الميدانية فنعرضها الى فصلين هما :

الفصل الاول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية التي تتضمن المنهج المعتمد في الدراسة الا وهو المنهج الوصفي بطريقة مسحية، حيث يشمل فيه عينة البحث 50سباح و10مدربين.

بالإضافة الى استخدام الاستمارة الخاصة بالمدربين واخرى خاصة بالسباحين

الفصل الثاني: حيث تم فيه العرض وتحليل ومناقشة النتائج من الدراسة الميدانية.

3 -الاشكالية :

من خلال الدراسات السابقة ونقص الاعداد النفسي الذي يعتبر مهم في السباحة وانتشار ظاهرة القلق قمنا بطرح الاشكالية التالية والمتمثلة فيما يلي:

-ما هو دور التحضير النفسي في التقليل من شدة القلق قبل المنافسة لدى السباحين من (18-20) سنة.

التساؤلات الجزئية:

1-هل القلق الزائد قبل المنافسة يؤثر على أداء السباحين.

2-هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب يقلل من القلق لدى السباحين.

فرضيات الدراسة:

-الفرضية العامة: التحضير النفسي قبل المنافسة يساعد في التقليل من القلق لدى السباحين .

الفرضيات الجزئية:

1-القلق يؤثر على أداء السباحين

2-التحضير النفسي من الذي يقوم به المدربون يساعد في التقليل من القلق

7-الغرض من الدراسة : يتضمن بحثي غرضين أساسيين هما:

أ-غرض أكاديمي: أريد من خلال بحثي هذا دراسة تأثير حالة " التحضير النفسي " على تعلم السباحة.

ب-غرض تطبيقي: ربما يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الطريقة التدريبية بغية تحسين الأداء المهارى للسباحين ومعرفة الأسباب النفسية التي تمنع السباحين من الظهور بشكل أحسن خلال المنافسات، وهذا كله من اجل الاعداد الجيد والشامل والمتزن حسب متطلبات النمو الخاصة به، بغية تطوير والنهوض بهذه الرياضة ومن أجل تشريف الوطن في المحافل الدولية والعالمية في المستقبل.

8-أهمية الدراسة: من خلال متابعتي لمختلف الانشطة الرياضية في البلاد وفي ولاية وهران خاصة لاحظت وجود نقص في الدراسات التي تتطرق الى موضوع القلق عند الرياضيين بصفة عامة عند السباحين بصفة خاصة، فلقد لاحظت وجود حالة من القلق الزائد ونقص الاعداد النفسي التي ترافق السباحين وانعكاس ذلك على ادائهم المهارى وحياتهم الشخصية، مما دفعنا الى اجراء مثل هذه الدراسة للتعرف على العوامل المؤثرة فيها ومصادر هذا القلق وذلك بوضع اقتراحات التي قد تساهم في الحد من انتشار ظاهرة "القلق الزائد" أو المفرط ومختلف العوامل النفسية التي تؤثر على أداء السباحين، بمساعدة المدربين والقائمين على ادارة الأندية للوصول الى افضل الطرق للتعامل مع حالات القلق هذه مما قد يسهل على المسؤولين و الجهات الوصية وضع أليات لمعالجة هذه الظاهرة ،وبتالي تحقيق الرضا في الاداء وتجنب مختلف المعوقات والمشاكل التي تنجم عن هذا القلق ونقص الاعداد النفسي .

9- أهداف البحث أهداف البحث:

- تهدف دراستي بالخصوص الى ما يلي:
- تبيان أهمية التحضير النفسي الذي يقوم به المدربين.
- تحسين وتطوير أداء السباحين في المنافسات.

10- التعريف الاجرائي:

10-1 مفهوم الاعداد النفسي:

ويقصد به ذلك الاهتمام الذي توليه التربية البدنية للصحة النفسية والتي تعتبر بمثابة أهم العوامل لبناء الشخصية السوية.

10-2 المدرب:

هو شخصية تربوية الذي يتولى عملية تربوية وتدريب اللاعبين ويؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا.

3-القلق: يعرفه محمد حسن العلاوي (1992) "على انه انفعال مركب من توتر داخلي وشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر « . (28: 277)

انفعال غير سار وشعور مكرر وعدم الراحة والاستقرار وهو كذلك أساس التوتر والخوف الدائم

القلق استجابة مفرطة لمواقف لا تعني خطرا حقيقيا في الواقع حيث لا تخرج عن نطاق الحياة اليومية، لكن الفرد القلق يستجيب لها كما لو كانت ضرورات ملحة أو مواقف يصعب مواجهتها.

12-الدراسات المشابهة

تمهيد:

هي مصدر اهتمام لكل باحث مهما كان تخصصه فكل بحث ما هو الا تكملة لما سبقه من بحوث وتمهيد لما هو قادم من بحوث اخرى، لذلك يجب الاطلاع على ما سبق من

دراسات في هذا المجال للانطلاق مما وصل اليه الباحثون الاوائل والتزود ببعض الافكار والنظريات حتى تكون الانطلاقة الصحيحة ومن بين الدراسات المشابهة التي توصلنا اليها:

12-1 الدراسة الأولى: الدراسة التي قام بها الطالب محمد عدنان خلوفي - رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية-اليمن -2003-2004.

بعنوان (انعكاسات حالة الاعداد النفسي للاعبين في ظهور السلوك العدواني اثناء المنافسات الرياضية في كرة القدم).

12-2 اهداف الدراسة: دراسة العوامل والاسباب المؤدية للسلوك العدواني والعنف الرياضي للاعبين في اندية كرة القدم الجزائرية وارتبط هذا السلوك العدواني بضعف حالة الاعداد النفسي -رشيد عياش الدلمي ولحمر عبد الحق. (1997). كرة القدم. الجزائر: جامعة مستغانم.

لدى هؤلاء اللاعبين في البرنامج التدريبي.

12-3-اهم النتائج:

-هناك نقص وضعف في الحالة النفسية لهؤلاء اللاعبين في ميدان كرة القدم

-ظهور سلوكيات وتصرفات رياضية غير مرغوب فيها تنعكس في شكل السلوك عدائي وعنف مع الاخرين اثناء المنافسة الرياضية اوقات التدريب.

12-4 الدراسة الثانية: من بين الدراسات المشابهة التي توصلت اليها الدراسة التي قام بها محمد أشرف عبد الستار سنة (1993) تحت عنوان التعرف على علاقة قلق الموت بتعلم السباحة لدى الطلاب المبتدئين بقسم التربية الرياضية.

13-أهداف البحث:

1-التعرف على العلاقة بين القلق كسمة وحالة ومستوى أداء الطلاب المبتدئين.

2- التعرف على علاقة قلق الموت بتعلم السباحة وبمستوى أداء الطلاب المبتدئين.

14- منهج البحث: المنهج المسحي.

14-1 أدوات البحث: المقياس العربي لقلق الموت ومقياس قلق الموت وهذا من اعداد الباحث.

14-2 عينة البحث: شملت عينة البحث 50 سباح .

15- أهم النتائج:

1- وجود علاقة عكسية بين القلق كسمة وكحالة ومستوى أداء الطلاب المبتدئين.

16- التعليق على الدراسة السابقة:

لقد تشابهت الدراسة السابقة:

17- منهجية البحث: اجريت البحوث تقريبا كلها بالمنهج الوصفي

18- الاهداف: جل الدراسات تهدف الى محاولة معرفة دور القلق وأثره على عملية التعلم

-ومعرفة دور وانعكاسات الاعداد النفسي وأثره على القلق

19- اوجه الاستفادة من الدراسات:

لحظنا إن هذه الدراسات العلمية رغم قلتها إلا انها توحدت في جوهرها على دراسة القلق وأنواعه وكيفية معالجته ودور الاعداد النفسي، وفي هذا الصدد تناولنا تلك الدراسات التي هي مجموعة من أنواع القلق .

الكتاب الأول

- الإعداد النفسي :

1-1- مفهوم الإعداد النفسي :

ذكرنا أن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان هما :

- الشق التعليمي : ويشمل الإعداد البدني و المهاري و الخططي و الذهني وقد سبق الكلام عنهما .
- الشق النفسي التربوي : وهذا الشق له من الأهمية ما للشق التعليمي تماما بل هو الفيصل في المباريات عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء من الناحية البدنية و الفنية الخطيطة و الذهنية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر نتيجة المباراة .

لذلك فالإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماما النواحي التعليمية و الإعداد النفسي يعني كل الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية و تنمية القيم الخلقية لدى اللاعب ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالمعب و نوعية الأرض و الجمهور و الفريق المضاد الخ لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء التدريب ، و إلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب و الأداء أثناء المباراة من هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء المباراة .

كما يعرف " السيد حسين ابو عبدو " "2001" الإعداد النفسي في كرة القدم على أنه عملية تربوية 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. (13 . 263)

1-2- أهمية الإعداد النفسي :

يتميز مستوى أداء اللاعب بالتذبذب و عدم الاستقرار عند الاشتراك في المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي .

حاول المدرب معرفة أسباب عدم استقرار مستوى أداء اللاعب و استبعد أن يرجع ذلك إلى القدرات البدنية أو مهارية ذلك لأنها تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض الخ و إن الأرجح تفسير عدم استقرار مستوى الأداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد و الخوف من الفشل و عدم المقدرة على التركيز في الأداء لذلك فإن الإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره و انفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة .

كما يقول اسامة كامل راتب" إذا كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول و مقدار الراحة المناسبة ، و معرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب ، فإن الإعداد النفسي (الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه ، و التحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة . (23.15)

1-2-1- اكتساب المفاهيم التربوية النفسية :

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ ، و قد يكون هذا التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس ، و الروح الرياضية و الالتزام و تحمل المسؤولية و الاستقلالية و التعاون و المقدرة على مواجهة الضغوط و قد يكون التأثير سلبيا فيكسبه الغرور ، و العدوانية ، و الأنانية و القلق الزائد و الخوف من الفشل و نقص الثقة بالنفس ، و توقف النفسية الصحيحة وهنا تأتي أهمية نشر الثقافة و التوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية و خاصة القيادات الرياضية مثل المدربين و الإداريين و أولياء الأمور. (24.15)

1-2-2- اكتساب المهارات النفسية :

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للاعبين ، باعتبار أن الإعداد النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية ، و النتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات تساعدهم على مواجهة الضغوط ، و تركيز الانتباه ، و وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ، و التصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة..... الخ و برغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال و من أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين : التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس و بناء الأهداف. (30.15)

1-3- أنواع الإعداد النفسي :

- يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى :
- من حيث المدة و ينقسم إلى :
 - إعداد نفسي طويل المدى
 - إعداد نفسي قصير المدى
 - من حيث النوعية :
 - إعداد نفسي عام
 - إعداد نفسي خاص

1-3-1 من حيث المدة :

1-3-1-1-الإعداد النفسي طويل المدى : "فيصل رشيد عياش الديلمي" "1997"

يقول

يمكن أن نوضح هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محددة : (27.19)

- إن إعداد فريق في المشاركة في البطولات المهمة يتطلب الآن إعدادا و تدريبات تستمر لفترة زمنية طويلة كالإعداد لبطولات كاس العالم أو الدورات الاولمبية أو القارية و إن مفردات هذا الإعداد الطويل لا تحتوي فقط على عناصر اللياقة البدنية و المهارات و الخطط و إنما تتعدى ذلك إلى الإعداد النفسي الذي يتلزم بقيمة العناصر في الإعداد و التهيئة .
- هناك جانب في التحضير الطويل المدى و هو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة و أخرى لأن عدم الاهتمام بهذه الناحية و إهمالها يسبب أثار نفسية سلبية كثيرة على اللاعبين
- إن الاطمئنان على اتزان الحالة النفسية عند اللاعب خلال الإعداد النفسي الطويل و التأكد من سلامة الإعداد النفسي يتطلب إجراء بعض الفحوص و الاختبارات النفسية على اللاعبين إن النظرة الفاحصة و المتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب و تفسير سلوكهم و انفعالاتهم تتيح له الفرصة على حالاتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل .
- ضرورة تقويم حالة التدريب بين فترة و أخرى لكي يعلم المدرب مدى تأثير الوحدات التدريبية في اللاعبين ومدى تطورها و يمكن مراجعة هذا الموضوع في باب التحليل و الاختبارات .
- من المفيد جدا مناقشة محتوى الإعداد الخاص المقبل للفريق بشكل عام مثلا مع اللاعبين و إفساح المجال أمام كل منهم لإبداء رأيه حول هذه الطريقة لتعزز شعور اللاعب بالراحة النفسية أثناء التدريب الطويل الأمر الذي يزيد من يقينه بتحقيق الأهداف المرسومة من التدريب .
- خلال الإعداد النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة ، لهذا يجب أن يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف بسبب له نقص في إعداده النفسي الطويل و يجعله متقبلا غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف
- ضرورة تطبيق القانون أثناء التدريبات و المقابلات التجريبية لأن ذلك يجعل اللاعب محصنا نفسيا في اللعب القانوني السليم .
- يجب إجراء تحليل كامل لجميع الفرق المشاركة في الدورة، و توضيح نقاط الضعف و القوة لكل فريق لأن ذلك يعطي راحة نفسية للاعبين و يجعلهم مطلعين على خصومهم .
- لكي تنجح عملية الإعداد الطويل المدى على المدربين و المسؤولين على الفريق إبعاد كافة الأعباء الخارجية عن اللاعب و مساعدته على التركيز على عناصر اللعب و كيفية تطوير مستواه في اللعب لذلك على المدرب أن ينشط في معالجة

- الأمور الاجتماعية ، الاقتصادية ، و حتى العاطفية . ي اللاعب أن يتعود على مجابهة كل الظروف كالخسارة و الفوز مقابلة الفرق القوية ، إن النجاح في ذلك
- يحتاج إلى تجارب سابقة و هذا من واجبات الإعداد النفسي الطويل المدى و بذلك يتعود اللاعب على المواقف المختلفة .
- العمل الجاد في جو من الفرح و الغبطة و السرور و الاستبشار مما يخلق نوع من الاتزان يكون قادرا على مجابهة المشاكل و المصاعب مهما كانت .

1-3-1-2 الإعداد النفسي القصير المدى :

هو محاولة إعداد الفريق أو اللاعب للمنافسة القادمة و رفع درجة استعداداه لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز و يمكن توضيح هذا النوع من الإعداد النفسي خلال :

يرى بعض علماء النفس في ألمانيا الغربية أن الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الهامة يتركز في ثلاث مراحل هي :

- مرحلة التوقع
- مرحلة المواجهة
- مرحلة الاسترخاء

و هذه التقسيمات الثلاث مستمدة من آراء العالم النفسي الأمريكي لازاروس في أبحاث عن الشدة (STRESSE) إن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له - موقف الشدة - حتى بادية الوقت المقنن للشدة هذه الفترة ترتبط ببعض التوترات المختلفة مثل القلق ، الخوف ، عدم الطمأنينة و التوقع السلبي الخ . (28.19)

1-3-1-2-1-1 اجتماع الفريق الأخير :

يعقد هذا الاجتماع إما في اليوم الذي يسبق المنافسة أو في صباح يوم المنافسة وفي هذا الاجتماع توزع المسؤوليات و الواجبات على الفريق و يشرح المدرب الخطة المطلوبة و كيفية استغلال نقاط الضعف الخصم كما يتحدث المدرب في هذا الاجتماع على أهمية المنافسة وضرورة تحقيق نتيجة جيدة و أثر الفوز في تسلسل الفريق و سمعته

1-3-1-2-2-1 قبيل الدخول إلى الساحة

ويقول "محمد حسن علاوي" "2000" بعد أن يشرح المدرب الخطوط العامة للخطة و للأسلوب قبيل النزول على الساحة يقوم المدرب بتهيئة لاعبيه نفسيا للعب بكلمات مركزة و قوية يحاول فيها إثارة حماس اللاعبين وشد انتباههم و تحفيزهم للعطاء و في هذه اللحظات يجب على المدرب أن يراعي جيدا الفروق الفردية ، فيتحدث مع بعض اللاعبين بالشكل الذي يرفع المعنويات النفسية للاعبين و جعلهم يشاركون في المنافسة بثقة و تفاؤل . (139.37)

1-3-1-2-3-1 في فترة الراحة :

يقع كثيرا من المدربين في الخطأ عندما يتعامل مع لاعبيه بشدة و عنف خلال فترة الاستراحة عندما يفشل في تنفيذ الواجبات التي طلبها خلال الشوط الأول . (140.37)

من الممكن جدا تصحيح الأخطاء و تغيير النتيجة في فترة الاستراحة وذلك من خلال شرح ما حدث في الشوط الأول و تشجيع اللاعبين و حثهم على العطاء الأفضل في لحظات سريعة وهناك بعض المؤشرات التي تعمل على زيادة أو نقص التوتر العصبي النفسي عند اللاعبين قبيل المنافسة و التي تؤثر في إنجازه وهي من المواضيع التي يتناولها الإعداد النفسي الطويل المدى و من أهمها :

- الاستعداد التدريبي الجيد
- أهمية المنافسة
- قوة الخصم أو ضعفه
- الظروف الخارجية
- قوة الحوافز
- التحليل و التقويم

1-3-2- من حيث النوعية :

1-2-3-1- الإعداد النفسي العام :

يمكن تلخيص هذا النوع من الإعداد فيما يلي :

1-2-3-1- تطوير العمليات النفسية للاعب :

و يقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة و عمليات الانتباه و التصور الحركي و التفكير و كذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها و أنواعها المختلفة .

1-2-3-1- الارتقاء بالسمات الشخصية للرياضي :

و ذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره للحالة الدافعية لديه و الصفات الإرادية و الخصائص الانفعالية الكامنة لديه

1-2-3-1- تثبيت الحالة النفسية للرياضي :

حيث تتميز بعدم الثبات و الاختلاف المتباين في الشدة و الطول حيث أن إثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية ، التفكير ، الانفعال ، الإرادة، و هي تؤثر إلى حد كبير على نشاط اللاعب سلبيًا أو إيجابيًا و يحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها و توجيهها يجب أن تسير هذه المبادئ جنبًا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عمليات التدريب.

1-2-3-2- الإعداد النفسي الخاص :

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة
- الإعداد النفسي للاعب واحد
- الإعداد النفسي الخاص ضد خصم معين
- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد

1-2-2-3-1- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة :

- يحتاج المدرب في بعض الأوقات إلى أن يعد فريقه إعدادا نفسيا خاصا لمنافسة واحدة معينة لها خصوصياتها و أهميتها على الفريق الخ
- تحليل كامل عن الفريق الخصم
 - أهمية نتيجة المنافسة و أثر نقطتي الفوز أو الثلاث نقاط
 - كيف سيصبح ترتيب الفريق بعد نهاية المنافسة
 - أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة
 - الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة و صفات الحكم
 - طبيعة الجمهور و انفعالاته و سلوكه. (133.6)

1-2-2-3-2- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد :

- في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة إن هذه الواجبات التي يقوم بها اللاعب تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص ، فعندما يطلب مثلا من المدافع الأيمن الإسهام في عملية الهجوم و التقدم بعمق ثم العودة مسرعا إلى منطقة الدفاع و تكرار ذلك في كل الشوطين كأسلوب محدد في مهاجمة الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب بإعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية و المهارية و الخططية و لكنه يعده نفسيا كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة و مقاومة التعب و الثقة العالية بالنفس . (28.31)

1-4- واجبات الإعداد النفسي للرياضي :

- يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة و أن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء و من هذه الواجبات :

1. المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى

مستوى من المهارات في كرة القدم .

2. مساعدة اللاعب على إنجاز أهدافه أداء شخصية تتميز بالصعوبة و الواقعية .

3. تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب و المباريات .

4. تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.

(270.13)

1-5- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى " يقول فيصل رشيد عياش

الديلمي " 1997"

- إن تطوير الناحية النفسية مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية و الفنية و الخططية ، و بالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي الفنية و البدنية و الخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية و التي ترتبط بحالات متعددة و أن اللاعب حين ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار التسابق ، إن اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه يشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك و يبقى في حيرة كلما أراد أن يتخذ خطة ملائمة و بالعكس فإذا تحسنت

مطاوله اللاعب و ضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن ، بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب و طبيعة المتطلبات الفنية و الخططية و البدنية تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص بها .
نستخلص أن الإعداد النفسي له علاقة وطيدة بالنواحي التدريبية الأخرى وهي :
-الناحية البدنية
-الناحية الخططية " التكتيكية "

-الناحية مهارية " التكتيكية"
-الناحية النفسية . (31.31)

1-6-6- الإعداد النفسي للاشتراك في المنافسة :

يعتبر الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة أحد أنواع الإعداد النفسي قصير المدى و هو غالبا ما يبدأ قبل الاشتراك في المباراة بفترة تتراوح ما بين يومين إلى سبعة أيام ، و تعتبر هذه الفترة من الفترات الحرجة جدا لإعداد اللاعب للاشتراك في المباراة مما يستدعي أن يعطيها المدرب دورا بالغا من الأهمية لإعداد اللاعب نفسيا بجانب العمل على استفادة اللاعب لطاقته البدنية و الذهنية و الانفعالية حتى يمكن استخدام جميع هذه الطاقات الاستغلال الأمثل أثناء المباراة .
و تتميز السباحة كنشاط تنافسي متقلب الانفعالات في أثناء المنافسة و يوجد مستوى مرتفع من التوتر العصبي و الانفعالي مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم وما يترتب عليه من سلوك عنيف في الأداء ، و على الجانب الأخر فإن الإعداد الجيد للاعبين من الناحية النفسية و القوة و السعي الانتصار .

و تختلف درجات الحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبل و أثناء المباراة تبعا لأهمية المباراة و البطولة التي يشتركون فيها و من خلال بعض التجارب التي أجراها بعض العلماء على مجموعة كبيرة من اللاعبين الرياضيين وجد أن اللاعب يهتم ببعض الأعراض النفسية و الفسيولوجية قبل المنافسة و أثناءها و بعد نهاية المنافسة . (274.13)

1-6-1-ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة : يقول " وجدي مصطفى " 1999

ترتبط ديناميكية الحالة النفسية أثناء المباراة بظروف الأداء الذاتية و الموضوعية مما يؤثر بالسلب على اللاعبين بأشكال مختلفة يترتب عليها استجابات منها :
- استنثارات صعبة غير عادية تستدعي كف داخلي عند اللعب
- توتر عضلي و عصبي مستمر بسبب الكف الكامل
- وجود حالة من التوتر النفسي العالي في بداية المباراة مما يؤثر على الأداء

- حدوث الانهيار النفسي أثناء المباراة عندما يفقد الفريق الأمل في تحقيق الفوز و إصابة مرماه بعدد كبير من الأهداف ، وما يصاحب ذلك من حالات الاستسلام و اليأس.
- القدرة على اتخاذ القرار في بعض المواقف التكتيكية المعقدة . (260.24)

1-7- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات :

يلاحظ أن أكثر الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يكون قبل الاشتراك في المباراة بينما قليل جدا من المدربين يعطون اهتماما للاعبين بعد انتهاء المنافسة ، بالرغم من أن انتهاء المنافسة لا يعني الانتهاء من الانفعالات المصاحبة للاعب بل قد تزداد حدتها مثل الشعور باليأس و الإحباط و الاكتئاب عند الهزيمة أو الشعور بالغرور و التعالي عند الفوز مما يؤثر سلبيا على الحالة النفسية للاعب و تصاحب هذه الحالات كثير من العوامل منها :

- النتائج التي تحصل عليها الفريق إما بالفوز أو الهزيمة و ما يصاحبها من خبرات النجاح و الفشل
- النتائج غير المتوقعة و مقارنتها بالنتائج الخطط لها
- التوتر و القلق الناتج من المباراة و الصراع الحاد الذي أدى إلى الفوز أو الخسارة
- الخصائص النفسية للاعبين أنفسهم و الذين شحنوا فوق طاقتهم ، و حالة ثباتهم المعنوي و الانفعالي و صفاتهم الإرادية
- كل هذه العوامل و ما يصاحبها من نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الهزيمة و تأثيرها على خبرات النجاح و الفشل و ما يترتب عليها من تأثيرات انفعالية إيجابية و سلبية تتطلب أن يعرف المدرب واجباته و مسؤولياته في تنفيذ إطار خطط مبرمجة سلفا للإعداد للمباراة القادمة وفقا للأهداف الموضوعية طويلة المدى.

1-7-1- دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة :

- تقديم العون و المساندة للاعبين بعد المباراة مباشرة
- التركيز على انفعالات اللاعبين و ليس على انفعالات المدربين
- الحرص على التواجد مع اللاعبين عقب المباراة و ليس التواجد مع وسائل الإعلام
- تقديم التقييم الواقعي غير الانفعالي لأداء كل لاعب ثاني يوم للمباراة
- عدم تقييم الأداء و النتيجة عقب المباراة مباشرة
- سرعة العمل و الاندماج في البرنامج الزمني و الإعداد للمباراة القادمة

1-8- تخطيط الإعداد النفسي :

تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية توجيه و تعديل مسار مستوى الانجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد المتكامل في جميع الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الذهنية و لا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر بل يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ

الأهمية في ظل إطار و نهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج و أرقى المستويات
و من هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة برفع درجة استعداده و تجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي قصير المدى و يتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خطية يندرج فيها الإعداد النفسي و يتم تقسيمها إلى خطة التدريب للوحة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب السنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى. (284.13)
و يجب أن يشمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له بناء و تطوير السمات الشخصية والإدارية خلا المراحل النفسية المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء و تطوير الدافعية

و يجب أن يشمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء و تطوير السمات الشخصية الإدارية و الدافعية لاستخدامها لمعالجة مواقف الضغوط النفسية و التوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية و تطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام و الإعداد النفسي الخاص بالمباريات و وقت الدورة التدريبية
كما يجب أن يراعي المدير الفني للفريق مع الإحصائي النفسي الرياضي أثناء التخطيط للإعداد النفسي متطلبات الأداء و الأسس النفسية للبناء الحركي لنشاط كرة القدم من حيث الإعداد البدني و المهاري و الخططي أثناء البرنامج التدريبي السنوي بفترة الثلاثة:

الفترة التأسيسية ، وفترة المسابقات ، و الفترة الانتقالية و طبيعة العلاقة بين هذه الفترات و متطلبات الإعداد النفسي كيفية الربط بينهما في إطار تنظيمي و منهجي من خلال خطة زمنية توزع فيها واجبات التدريب بما يناسب مع طبيعة المسابقة و مستواها و إمكانية الفريق و المتطلبات التي تحدد للوصول إلى الفورمة الرياضية.
كذلك يجب أن تكون هناك مراقبة عميقة للاعبين و تشخيص لحالتهم النفسية و الانفعالية خلال اشتراكهم في التدريب و المباريات من خلال ديناميكية الأداء و حمل المباراة و العلاقات الاجتماعية داخل الفريق و الراقية اليومية لقياس حالات التوتر الانفعالي و الدافعية و ردود الأفعال المنعكسة و مدى التركيز و الانتباه و الثقة بالنفس و من خلال ذلك يمكن تعديل خطة الإعداد النفسي للاعب و لتحسين الصفات و العمليات النفسية و العقلية العليا و العمل على دفع الروح المعنوية و بث روح الألفة و الصداقة بين اللاعبين داخل الفريق و بينهم و بين الجهاز الفني إذ استدعت الضرورة ذلك. (186.13)

الخاتمة:

و مما سبق نستخلص إن الإعداد 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 حسنة .

تمهيد:

نشهد في عصرنا هذا حضارة كبرى لم يشهد لها العالم مثيلاً جعلت الإنسان يعيش في راحة كبيرة لكن قصرت خدمتها على الجانب الجسدي و أهملت الجانب الروحي الذي يتميز به الإنسان عن باقي المخلوقات الأخرى ، فالإنسان وحدة متكاملة من جسد وروح و له حاجات نفسية و اجتماعية و ذهنية ويسعى إلى إشباع حاجاته المادية و المعنوية حتى يحدث التوازن الصحيح للنفس، ومن بين الحاجات النفسية التي يسعى الفرد إلى التقليل من حدتها القلق الذي أصبح داء العصر الذي نعيش فيه، حتى وصلت فيه درجات القلق إلى ما لا يحمد عقباه، فحتى الطفل الصغير أصبح قلقاً و لأتفه الأسباب.

1-2 تعريف القلق:

1-2-1 لغوياً: القلق هو الانزعاج قلق الشيء

القلق: فهو مقلق ومؤنته مقلقة المرأة المقلقة قلق الشيء من مكانه وقلقه أي حركه والقلق لا يستقر في مكان واحد

يقول ابن المنصور " في قولها اقلقوا السيوف في الغمد أي حركوها في أعماقها. (1)

1-2-2 اصطلاحاً: يعتبر القلق من أهم المصطلحات للصحة النفسية الذي اختلفت حوله الدراسة والنظريات وبالتالي فقد عرفه كل من:

. يعرفه محمد ابراهيم القيومي (1985) "قرويد بأنه رد فعل لخطر وهو يعود للظهور كلما حدثت حالة خطر من ذلك النوع. (9: 58)

- يعرفه محمد حسن علاوي " (1994) إن القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر". (38: 277)

-أما حامد عبد السلام زهران فيقول: " (1995) بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تمديد خطر فعلي أو رمزي ويصاحبها خوف غامض وأعراض جسمية ونفسية ». (12:

(397)

-القلق إحساس شديد بالألم العميق وبتوتر كبير ناتج عن ترقب خطر دائم وشامل أين يكون عاجزا عن مواجهته أو التصدي لهوبعرفه كارل يونغ " (2001) هو عبارة عن ردة فعل يقوم بها الإنسان حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي. (8: 22)

1-3 الفلق كحالة والقلق كسمة:

1-3-1 الفلق كحالة: يقول أحمد أمين فوزي (2004) هو صفة ثابتة نسبيا لدى الفرد تتمثل في استعدادة النفسي لإدراك مواقف غير خطيرة موضوعيا على أنها تهدده ،وهذه المواقف يمكن الاستجابة لها مستويات مختلفة من حالات القلق لا تتناسب شدتها مع حجم الخطر الموضوعي وقد يختلف الرياضيون كما يختلف الناس في درجاتهم لسمة القلق وكذلك يختلفون في عدد المواقف التي تثير لديهم حالة القلق ويختلفون أيضا في شدة القلق، فالرياضيون الذين ترتفع لديهم درجاتهم في سمة القلق يدركون عدد كبيرا من المواقف والأحداث التنافسية الرياضية على أنها مهددة لهم ويستجيبون لها بشدة عالية في حالة القلق أما الرياضيون الذين تتخفض لديهم درجات القلق فإنهم يدركون عددا قليلا من المواقف والأحداث الرياضية على أنها مهددة فيستجيبون لها بشدة منخفضة من حالة القلق". (33: 246)

1-3-2 الفلق كسمة: يقول فاروق السيد عثمان (2001) هو تلك الحالة الانفعالية الذاتية التي يشعر فيها الفرد بالتوتر والاستشارة نتيجة للخوف أو الخطر من الموقف التنافسي الراهن الذي يكون عليه، وهذه الحالة الانفعالية تتغير شدتها من موقف لآخر تبعا لحجم ونوع التهديد الذي يدركه الفرد من التنافس الرياضي تدرجه حالة القلق قبل كل منافسة، وهذه الحالة تتغير شدتها من منافسة إلى أخرى ذلك على أهمية المنافسة و الحالة

التدريبية وحالة الخصم والحوافز المتوقعة وغيرها من الظروف المرتبطة بالمنافسة، وبناءا على مفهوم القلق كحالة ومفهومه كسمة، فان الرياضي الذي ترتفع درجته في سمة القلق فانه يدرك مواقف المنافسة على أنها مهددة له ومن ثمة تنتابه حالة القلق فهذا يعني أن القلق يتوقف على حالة المواقف التي تواجه الرياضي.(18: 22)

1-4 أنواع القلق:

1-4-1 القلق الموضوعي: يقول محمد حسن العلاوي "(1995) يرى فرويد أن القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي أي إن الخطر في هذا النوع من القلق يمكن في العالم الخارجي كما يمكن تسميته بالقلق العادي أو القلق الحقيقي. (27: 278) يقول أحمد أمين فوزي"(2004) هو ذلك النوع من الخوف أو توقع الفشل أو الخطر من العواقب تستدعي ذلك وتسببه لمعظم الناس مثل خوف الرياضيين من الكثير من المواقف التنافسية أو توقعهم الهزيمة من بعض الخصوم وردود فعل الجماهير أو خوفهم من أسلوب أو طريقة تدريبهم أو من آراء زملائهم وغير ذلك من أسباب القلق في الرياضة. (33: 246)

1-4-2-القلق العصبي: محمد حسن العلاوي"(1995) هو ذلك الخوف أو توقع الخطر الذي لا يعرف الشخص أسبابه الحقيقية فالمخاوف هنا غامضة وغير مفهومة للشخص الذي يتصف بالقلق حتى إذا حاول ذكرها فغالبا ما تكون أسباب وهمية ، وهذه الحالة مرضية لا مجال للتعامل معها وهو أعقد أنواع القلق حيث أن سببه داخلي غير معروف وسماه بعض السيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه إذا أنه رد فعل في خطر غريزي داخلياً أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية.(27: 279)

يقول علاء الدين كفاي" (1991) حيث يعمل القلق هنا دور المنبه أو المنذر للخطر للآنا الذي يسعى جاهدا إلى عدم إشباعها وكبتها ويتمثل هذا إشارة إلى قيام الأنا بصد المكبوتات وعدم إشباعها وظهورها إلى ساحة الشعور حيث يتخذ طرقا وأساليب للدفاع عن النفس وينشأ الصراع النفسي الداخلي للفرد ويقوم الأنا بعد ذلك باتخاذ صور متعددة يحاول الدفاع بها عن نفسه والتي تمثل الحيل الدفاعية مثل التبرير من أجل خلق نوع من التوازن والتكيف مع الظروف الجديدة. (26: 237)

1-4-3 القلق المسير والقلق المعوق:

أ - القلق المسير: ذلك النوع من القلق الذي يتميز بالشدة المتناسبة ومن ثم الاستشارة المناسبة التي تساعد على مواجهة التهديد الذي يتعرض له الرياضي حيث يستطيع من خلاله إصدار السلوك المناسب الذي يجعله يحقق أفضل النتائج، فالرياضي ينتابه القلق قبل وأثناء وبعد اشتراكه في أية منافسة فان كان هذا القلق بشدة تجعله قادرا على تقييم الموقف بطريقة موضوعية بحيث لا تثير لديه مخاوف غير واقعية، فان أداء هذا الرياضي يتميز بالدقة والسرعة المطلوبة و الاستراتيجية للموقف الأمر الذي يؤهله لتحقيق نتيجة مرضية تبعا لمستواه الرياضي.

ب-القلق المعوق: يقول أحمد أمين فوزي " (2003) ذلك القلق الذي يتميز بالشدة العالية في مواجهة الحجم الضئيل من التهديد الذي يتعرض له الفرد، فالرياضي الذي يضم حجم التهديد والخطر الذي يتوقعه من المنافسة والذي يبالغ في قدرات الخصم وأهمية المنافسة ويقابل ذلك شدة عالية من القلق، فان أداء هذا الرياضي سيكون مبالغا فيه الأمر الذي يفقده الدقة والسرعة وال استراتيجية المطلوبة ومن ثم لا يستطيع أن يحقق النتائج التي لا تتناسب مع قدراته ومستواه الرياضي أثناء المنافسة. (2: 243)

1-5-5-مصادرالقلق: لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق عند الرياضيين، وجاءت النتائج موضحة على أربع مصادر أساسية لحدوث هذه الظاهرة وهي:

1-5-1-الخوف من الفشل: حيث يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالقلق والخوف المباشر نتيجة الخوف من خسارة المنافسة أو فقدان بعض النقاط أثناء المنافسة خاصة إذا كانت منافسات كبيرة وبين جمهورك فكلما كبر حجم المنافسة كلما زاد الخوف من الفشل والواقع أن ذلك يمثل جزءا من المشكلة نظرا لأن جميع هذه الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لتقديره لذاته.

1-5-2-الخوف من عدم القدرة: يتمثل هذا الخوف في شعور الرياضي بنقص الاستعداد لمواجهة الموقف التنافسي سواء كان هذا النقص ناتج عن أسباب شخصية تتمثل في التهاون في التدريب أو عدم انتظامه فيه أو أسباب تتعلق بطريقة التدريب أو الإمكانيات المتاحة لإعداده أو عدم استعداد زملائه في الفريق لمواجهة المنافسة.

1-5-3-فقدان السيطرة على الموقف: يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشارك فيها وبأن الأمور تسير وفقا للسيطرة الخارجية، كما يتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على الأمور الداخلية والأمور الخارجية، لذلك يجب على المدرب أو المسؤول استخدام مختلف الوسائل التي تساهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة حيث أن ذلك يزيد من درجة السيطرة على الموقف ويقلل من فرص زيادة القلق.

1-5-4-الأعراض الجسمية و الفيسيولوجية: يقول في ذلك أسامة كامل راتب "(1999) تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية وتسبب زيادة في التنشيط الفيزيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك، ومن بين هذه الأعراض مثلا

اضطراب في المعدة وألم الحاجة للتبول، كما يلاحظ كذلك زيادة في إفراز العرق وهذه الأعراض الفسيولوجية للقلق يمكن أن تفسر على أنها أعراض ايجابية لحالة الاستشارة الانفعالية كما أنها قد تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق. (16: 191)

1-6-أسباب حدوث القلق:

1-6-1- الأسباب حسب النظرية السلوكية: تنظر النظرية السلوكية إلى القلق على أنه سلوك متعلم من المحيط الذي يعيش في وسطه الفرد وهي نظرة صحيحة متباينة مع نظرة مدرسة التحليل النفسي، ويؤكد السلوكيون على أن القلق مرتبط بماضي الإنسان وما يوجهه من خبرات مؤلمة ويعتبر القلق استجابة انفعالية مكتسبة تحت ظروف معينة وهو ارتباط جديد بالمثير الأصلي، ويصبح هذا قادر على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي.

1-6-2- الأسباب حسب نظرية المظهر الإنساني: يقول دافيدوف " (1988) أصحاب هذا المذهب يرون أن القلق يرجع إلى الخوف من المستقبل وما قد يحمله من أحداث قد تهدد وجوده أو كيانه، كالفشل في تحقيق أهدافه أو فقدان شيء من طاقته نتيجة لحدوث مرض، وينشأ القلق من توقعات الإنسان مما قد يحدث وليس ناتجا عن ما في الفرد ويرون أن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يدرك نهايته وتوقع الموت في أي لحظة من اللحظات وأن توقع الموت هو العامل الأساسي لظهور حالة القلق لدى الإنسان أو الفرد الرياضي، ومن هنا يمكن القول أن القلق هو حالة انفعالية نعيشها وهي حالة مزعجة تتضمن حالات مختلفة تتسم بالغضب والخوف والتوتر وتكون مرتبطة بتغيرات جسمية فسيولوجية تجعل الفرد يشعر أثنائها بالتوتر والفتور وعليه يمكن إرجاع أسباب القلق إلى الماضي فقط على حسب رأي أصحاب هذه النظرية فالقلق كما رأينا ينتج عن خوف الإنسان من مستقبله وما ينتظره فيه كانسان. (14: 102)

1-6-3- الأسباب حسب المدرسة التحليلية :اهتم فرويد بدراسة ظاهرة القلق كما كان يشهدها بوضوح أثناء معالجته للحالات العصابية وحاول معرفة سبب ظهور هذه الظاهرة، حيث لاحظ أن القلق عبارة عن حالة من خوف غامض يختلف عن الخوف العادي الذي يعد مصدر معلومات ويحاول الوصول إلى تفسير معقول يمكن من خلاله معرفة أنواع القلق التي شهدها حين ظن في البداية إن عدم الإشباع الجنسي وعدم تفريغ تلك الطاقة التي سماها فرويد بالبيدو هي التي تتحول إلى قلق هذا القلق الذي يتم بطريقة فسيولوجية بحتة، وأكد من أن القلق العصابي ناشئ عن كبت الرغبات الجنسية التي تتحول فيما بعد إلى طاقة تكون سببا في القلق الذي يعتبر المسبب الأول في ظهور الأمراض العصبية.

1-6-4- أعراض القلق في المجال الرياضي: يرافق القلق اضطرابات فسيولوجية ونفسية مختلفة تكون بمثابة مظاهر أو أعراض له، اذيشير علاوي محمد حسن (1997) " إلى أن من أعراض القلق هو السلوك الترددي سواء على المستوى الحركي أو الانفعالي أو العقلي، كسرعة التهيج والنرفزة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشروذ الذهن وسرعة النبض واضطراب التنفس وارتفاع ضغط الدم مع شحوب وتعرق وكثرة التبول(27:36) كما يؤكد مياسا(1997) " إن من أعراض القلق وجود ضغط أو شدة يشعر بها الشخص القلق ويشعر معها بالكدر، ويظهر هذا الشعور مرفقا لشعور العجز والشعور بالعزلة والانفراد والعداوة فضلا عن الشعور بالخوف وتوقع المصائب ويهزه هذا التوقع هزا قويا يمس ثقته بنفسه، ويؤدي إلى وجود صعوبة في تركيز الانتباه لديه.

ويضيف (مياسا)(1997) " يميل القلق إلى توتر الأعصاب و الاضطراب فالصوت الضعيف يزعجه والحركة البسيطة تثيره ويميل إلى تأويل ما يظهر حوله تأويلا يتوقع فيه نحو التشاؤم وسوء الظن وقد ترتبط حالة القلق بأفكار خاصة أو موضوعات خاصة كالموت ،و السرطان والمصائب وفي حالات من هذا النوع يتأثر سلوك القلق تأثيرا قويا وظاهرا بموضوع قلقه، وكثيرا ما تتكرر زيارته للأطباء دون أن يطمئن على الرغم من كل

ما يقوله الأطباء في نفي وجود مرض خاص (مياسا) القلق حالة تنتج من الحرص على تحقيق الانجاز وكذلك بسبب الخوف من الفشل. (55، ص98).

1-7- أبعاد القلق في التنافس الرياضي: من واقع الدراسة النظرية للشخصية الرياضية التي أسفرت عن كونها تنظيم مبدئي معرفي انفعالي سيتفاعل مع البيئة الرياضية، ومنه تحديد أبعاد القلق في التنافس الرياضي على النحو التالي:

1-7-1- القلق البدني: وتتمثل أعراضه في الكثير من الظواهر البدنية مثل:

- زيادة نبضات القلب.

- زيادة إفرازات العرق.

- زيادة سرعة التنفس والشعور بتعب الجسم

- آلام واضطرابات المعدة

1-7-2- القلق المعرفي: ويتمثل في الكثير من الظواهر المعرفية مثل:

- ضعف التركيز والانتباه في الواجبات الحركية المطلوبة.

- التوقع السلبي لنتيجة المنافسة.

- زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس.

- عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي.

1-7-3- القلق الانفعالي: وتتمثل أعراضه في:

- عدم الثقة في النفس.

- سرعة الاستشارة والغضب.

- الخوف من الواجبات الحركية المطلوبة.

1-8- آثار القلق: يضيف فيصل محمد الزراد " (1984) صحيح إن القلق يؤثر على الجهاز

العصبي بشكل رئيسي ولكن وكما هو معروف فإن الجهاز العصبي منتشر في جميع

أعضاء الجسم ومسيطرة على فعاليته على هذا الأساس فان أي ارتكاب في عمل هذا الجهاز سيؤثر في الأعضاء بشكل أو بآخر كما يلي (7: 92)

(أ) التوهيم: هو الإحساس بمرض مزمن يجعله مشغولا في جميع الأحوال بالنظرالى داخل جسمه بدلا من مواجهة العالم ومحاولة التكيف معه بالأخذ والرد، وبدلك يتخيل المصائب بأن العالم قاعد لمحاربتة لإنفاق مسعاه فينتهي الأمر بفشله باستمرار.

(ب) الوظائف الجسمية: ويظهر في ازدياد النشاط للجهاز العصبي خاصة إذا استمر طويلا يؤدي إلى زيادة في التوتر العصبي و الإحساس بالتوتر وعدم الاستقرار وزيادة الحركة وكذلك اضطراب في النوم.

(ج) الجمود الذهني: ما هو إلا مثبت بالإجراء السلوكي ولكن بطريق غير صالح وهو نوعين:

- العون أو النقص في القدرة على التعبير

- تعطيل الفكر المجرد بغرض الهروب من حالات التوتر.

1-9-9-1-مستوياتالقلق: هناك ثلاث مستويات حسب سامر جميل رضوان:

1-9-1-المستوى المنخفض للقلق: يحدث التنبيه العام مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علامة أندار لخطر وشيك الوقوع.

1-9-2-المستوى المتوسط من القلق: يصبح الفرد في هذه الحالة من القلق أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة.

1-9-3- المستوى العالي للقلق: يقول الزراد (1984) يتأثر التنظيم السلوكي للفرد في هذا المستوى من القلق بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات الضارة وغير ضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي. (7: 92)

1-10-1- علاج القلق: للقلق أنماط مختلفة من العلاج ومن أهمها:

1-10-1- العلاج النفسي: يقول زاهر (1997) "يهدف هذا الأخير إلى تطوير الشخصية وتحقيق التوافق باستخدام التنفس والإيحاء والإقناع والتدعيم والمشاركة الوجدانية والتشجيع لإعادة الثقة بالنفس وقطع دائرة المخاوف المرضية والشعور بالأمن وتقوية الأنا باعتباره الجزء المسيطر على الرغبات والمنسق بين ألهو والانا الأعلى الذي يمثل الفرد. (20: 402)

1-10-2- العلاج السلوكي: أي تعديل السلوك وذلك بتدريب المريض على عملية الاسترخاء يقدم له المنبه المثير للقلق بدرجات مختلفة ومتفاوتة في الشدة بحيث تجنب مختلف درجات القلق والانفعال.

1-10-3- العلاج الاجتماعي: يعتمد هذا العلاج على إبعاد المريض من منطقة آت مكان الصراع النفسي ومن المثيرات المسببة للآلام وانفعالات الرياضي ويتضح عادة بتغيير الوضع والوسط الاجتماعي العائلي أو مكان العمل.

1-10-4- العلاج الجراحي يقول فيصل زراد (1984) أن هناك بعض حالات القلق النفسي التي لا تتحسن بالطرق العلاجية السابقة لذلك تلجأ عادة إلى العملية الجراحية التي تكون على مستوى المخ لتقليل شدة القلق، وذلك عن طريق قطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال حيث يصبح الفرد غير قابل للانفعالات المؤلمة والتأثير بها. (7: 76).

1-10-5- العلاج بالاسترخاء: يقصد به استرخاء المريض نفسياً وجسدياً لمساعدته على بذل إرادته وإصراره على الإيحاء الذاتي بحيث يصل الدماغ إلى حالة من النسيان والراحة.

خاتمة:

يمكننا القول أنه تعددت العوامل النفسية المسببة للقلق والقلق واحد، فرغم تعدد أسبابه لدى الرياضيين خاصة إلا أنه يعد بمثابة عرض مشترك بين جميع الأمراض النفسية والعقلية وهو حالة من التوتر المؤلم يظهر ضمن ظواهر نفسية وفسولوجية نتيجة عدة أسباب تتمثل في الخوف من الفشل أو ضعف في الأداء نتيجة عدم الاستعداد الجيد والبعض الآخر يرجعه إلى الخوف من عدم القدرة لمواجهة الموقف الجديدة، مع الذكر أن دافع الخوف من الفشل ربما يعتبر قوة دفع نحو تحقيق أفضل أداء رياضي ولما كانت مصادر القلق متنوعة وغالبا ما تكون مجهولة فإن من الضروري معرفتها واكتشافها ليبدأ العلاج لمعرفة السبب المؤدي لحالة القلق، كما لا بد أن نسأل عن وقت ظهور هذه الأعراض لديهم وما صادفهم من حوادث

1- خصائص مرحلة المراهقة المتأخرة (18-22) سنة :

1-1 خصائص النمو الجسمي :

- يكتمل النضج الهيكلي في نهاية هذه المرحلة ويزداد الطول والوزن .
- يقترب النشاط الحركي إلى الرزانة وتكتمل المهارات الحسية الحركية.

1-2 خصائص النمو العقلي :

- الذكاء في هذه المرحلة يصل إلى قمة النضج واكتساب المهارات العقلية والقدرة على التحصيل ومهارة اتخاذ القرار وفن التواصل مع الآخرين وتتضح الميول والأهداف .

1-3 خصائص النمو الانفعالي :

- تظهر دلائل النضج والاتزان الانفعالي في هذه المرحلة عبر مظهر المثالية والقدرة على الأخذ والعطاء والموضوعية في فهم الآخرين والرأفة معهم .

1-4 خصائص النمو الاجتماعي :

- يتميز في هذه المرحلة الذكاء الاجتماعي ، ويسعى المراهق إلى تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي ، ويميل إلى الاستقلال عن الأسرة والاهتمام بالعمل أو المهنة ويلاحظ الاعتزاز بالشخصية واكتساب مفاهيم واتجاهات وقيم مرغوبة وينمو الميل إلى القيادة ويشارك في الواجبات الوطنية .

1-5 خصائص النمو الجنسي :

- لديه القدرة على التناسل والاتجاه نحو الزواج والاستقرار العاطفي .

1-6 خصائص النمو الخلقى :

- تنمو لديه روح التسامح ويصل في نهاية المرحلة إلى النضج الأخلاقي .
- لديه وعي ديني عام ولديه روح التأمل والتدين .

1-7 مطالب المرحلة :

1-7-1 النمو الجسمي :

1-7-2 دور المدرسة :

- تثقيف المراهقين وإمدادهم بالمعلومات والقواعد الصحية اللازمة لسلامتهم الجسمية عبر

الإرشاد الوقائي .

- الانتباه للفروق الفردية بين المراهقين في النمو الحركي في هذه المرحلة .
- توجيه المراهقين لأهمية التربية الرياضية وتنمية جوانبهم الشخصية المختلفة .
- تعليم المراهق أن التغيرات الجسمية في هذه الفترة هي مظهر من مظاهر النمو .
- عقد محاضرات تدعو إلى الابتعاد عن السهر وتجنب ممارسة عادة التدخين.
- الاستفادة من الأنشطة الرياضية في صقل وتنمية قدرات المراهق .
- توجيه المراهقين ذوي الإعاقات وذوي البنية الضعيفة إلى النشاطات التي تتناسب مع قدراتهم .

1-7-3 دور الأسرة :

- التغذية مهمة جداً فهي تساعد على النمو الجسدي.
- توعية المراهق بأهمية الرياضة للنمو .
- توعية المراهق وتوجيهه للملاعب والأندية الرياضية .
- العمل على توفير وسائل الترفيه المناسبة التي تساعد على النمو الحركي.

1-8 النمو العقلي:

1-8-1 دور المدرسة :

- العمل على استثمار عقول الشباب وخلق فرص النمو التكنولوجي والابتكار لديهم .
- تقديم الخدمات الإرشادية للمتأخرين دراسياً .
- توجيه المراهقين للتعرف على إمكاناتهم وقدراتهم العقلية وميولهم عبر البرامج والأنشطة المختلفة بالمدرسة.

- توجيه المراهقين للاختيار المهني المتناسب مع قدراتهم وميولهم .
- تعزيز المتفوقين عقلياً وتشجيعهم.

1-8-2 دور الأسرة :

- تقوية مشاعر الثقة في النفس لدى المراهقين.
- توجيه المراهقين لمهارة اتخاذ القرارات المناسبة لحياتهم .

- تنمية الدافعية نحو التعلم والتعليم .
- 1-9-1 النمو الانفعالي :
- 1-9-1 دور المدرسة :
- يمنع توجيه النقد وبالذات الجارح للمراهق .
- يجب معاملة المراهق في هذه المرحلة معاملة الكبار .
- المبادرة لمساعدة المراهق في التغلب على العوامل المعوقة للنمو الانفعالي مثل الانطواء ، والقلق ، والخجل .
- 1-9-2 دور الأسرة :
- التعبير الانفعالي يساعده للنمو والتوافق الانفعالي .
- تلبية وإشباع حاجات المراهق النفسية مثل حاجته إلى تأكيد ذاته وشعوره بالأمن النفسي وحاجته إلى الاستقلال النفسي وذلك من خلال تقبله والاهتمام به واحترام رأيه وتمكينه من اختيار القرارات الخاصة به .
- 1-10-1 النمو الاجتماعي :
- 1-10-1 دور المدرسة :
- تعريف المراهق بالقضايا التي تخص المجتمع وتوظيف مقرر التربية الوطنية في تنمية النمو الاجتماعي .
- توجيه المراهق لفهم نفسه وقدراته .
- يرتقي مستوى الذكاء الاجتماعي في هذه المرحلة فيمكن تنميته من خلال الأنشطة المختلفة.
- توجيه المراهق لفن التعامل مع الآخرين والتكيف والتوافق مع مجتمعه .
- 1-10-2 دور الأسرة :
- توجيه المراهق للقيم الايجابية كالصدق والأمانة والعدل والإيثار .
- توجيه المراهق لتحمل المسؤولية وعدم الاعتمادية والاستقلال .
- تربية المراهق على الحوار والمناقشة والمنطق للإقناع .

11-1 النمو الجنسي :

1-11-1 دور المدرسة :

- توظيف مقررات التربية الإسلامية في التوعية له .
- توعية المراهق بثقافة طبية لأنواع الأمراض التناسلية وطرق الوقاية منها .
- دمج المراهقين في الفعاليات والأنشطة الدينية والاجتماعية بأنواعها المختلفة.

1-11-2 دور الأسرة :

- إشغال المراهقين عن مشاهدة القنوات والأفلام التي تستثيرهم .
- تعليمهم المعايير والقيم الاجتماعية والأخلاقية والتعاليم الدينية والجوانب المتعلقة بالزواج ومخاطر العلاقات غير الشرعية.
- توجيه المراهقين على ضبط النفس .
- استثمار أوقات الفراغ لدى المراهقين في القراءة والأنشطة المفيدة وتنظيم الأوقات لديهم.

12-1 النمو الخلقى :

1-12-1 دور المدرسة :

- غرس الأخلاق الإسلامية المستمدة من القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة في نفوس الأبناء منذ الصغر.
- التمسك بالقيم والعادات الأخلاقية التي يحث عليها الإسلام .
- إنشاء لجنة رعاية السلوك بالمدرسة لتقديم الخدمات الإرشادية لمن يحتاج .
- غرس العقيدة الإسلامية عبر مقررات التربية الإسلامية لدى الطلاب.
- إحياء جو المدرسة بالندوات والمحاضرات وبحلقات تلاوة القرآن الكريم ودروسه وحفظ الأحاديث النبوية الشريفة وتنظيم المسابقات الدينية المتنوعة بين الطلاب .

1-12-2 دور الأسرة :

- تنمية السلوك الأخلاقي لدى المراهق .
- التربية الاجتماعية السليمة للأبناء.
- تربية المراهق على ثقافة الكتب والقصص الإسلامية واستعراض سير الأنبياء والصحابة

والتابعين والصالحين والاستفادة منها .

- توجيه شخصية المراهق نحو الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله والإيمان بالقدر واليوم الآخر .

- الاستفادة من حلقات تحفيظ القرآن الكريم في مسجد الحي .

- تنشئة وتعليم الأبناء منذ الطفولة تعاليم الدين الإسلامي الحنيف

الكتاب الثاني

الكتاب المطبوع في الفصل الأول

مقدمة البحث وإجراءاته الميدانية

1-1- الدراسة الاستطلاعية: قام الطالبان في البداية بالاتصال ببعض مدربي السباحة على مستوى مدينة وهران لطرح بعض الأسئلة بخصوص المشاكل النفسية التي تعيق أداء السباح قبل المنافسة. فتبين لنا أن السباحين يقومون بتصرفات تعتبر من أعراض القلق السلبي والتي أدت إلى انخفاض مستواهم أثناء المنافسة.

1-2-1- منهج البحث:

اعتمد الطالبان على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث من خلال المشكلة التي نحن بصدد معالجتها حيث نتطرق في بحثنا هذا الى ظاهرة من الظواهر النفسية وكشف جوانبها وتحديد علاقتها بتعلم المهارات، واستجابة لطبيعة الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

1-2-2- مجتمع البحث : اخترنا 10 مدربين و 50سباح .

1-2-3- عينة البحث: هي المعلومات من عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع .

الجدول رقم(01)يمثل النوادي التي شملتهم الدراسة و قدمنا لهم الاستمارات الاستبائية

وهي :

الرقم	اسم النادي	عدد السباحين	عدد المدربين	أسماء المدربين
1	J.S.T.O.الشباب الرياضي الالمبي لوهرا	0	1	بوزيزة ابوبكر
2	J.S.T.O.الشباب الرياضي الالمبي لوهرا	5	1	مومن أسامة
3	J.S.T.O.الشباب الرياضي الالمبي لوهرا	10	1	مهني سفيان
4	النادي الرياضي الفرسان	10	1	مالح سفيان
5	النادي الرياضي الافاق	10	1	دلال محمد رضوان
6	النادي الرياضي الافاق	5	1	بختي مسلم
7	النادي الرياضي السلام	5	1	مصطفاي عثمان
8	النادي الرياضي السلام	5	1	حمدون رابح
9	نادي السباحة الوهراني		1	عاطلاه
10	النادي الرياضي الفتح وهرا		1	احمد خادم
المجموع		50	10	

1-3-مجالات البحث:

1-3-1-المجال الزمني:بدأنا العمل في البحث يوم 15 جانفي 2016 وانتهى يوم

18 ماي 2016 وخلال هذه الفترة تم جمع المعلومات المتعلقة بالبحث وفرزها

وترتيبها.

أجريت الدراسة الميدانية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 23 مارس 2016 إلى 18 ماي 2016 وخلالها تم توزيع الاستمارات على العينة وجمعها ومناقشة وتحليل نتائجها. والخروج باستنتاجات تخدم الفرضيات وتحققها.

1-4-2- المجال المكاني: لقد تم اجراء الدراسة الميدانية على مستوى المسبح النصف اولمبيي البلدي لدائرة وادي تليلات لولاية وهران أين تم توزيع الاستبيان على السباحين والمدرين .

1-4-3- المجال البشري: شملت الدراسة 10 مدرين و 50سباح

1-5-1- أدوات البحث:

1-5-1-1- الاستبيان: و هو إحدى الوسائل المستخدمة في طرق البحث و ذلك بغية جمع المعلومات وهو يتمثل في مجموعة من الاستفسارات التي يتم تحضيرها مسبقا و ذلك بالاعتماد على الأهداف البحث و فرضياته ، و قد استخدم في هذا البحث استمارتين واحدة للمدرين والأخرى للسباحين وقد احتوت هاتين الاستمارتين على أسئلة مغلقة وأسئلة مفتوحة وأسئلة متعددة الأجوبة.

1-5-1-2- مواصفات الاستبيان: استخدمنا الاستمارة الاستبائية التي وزعت على كل من مدرين والسباحين وتعتبر كبديل للمقابلة الشخصية وهي عبارة عن مجموعة من المحاور والأسئلة، قمنا بتحضيرها انطلاقا من مشكلة وفرضيات البحث كما تضمنت إستماره بحثنا 28سؤالا، تم تقسيمها على 10 مدرين و50سباح حيث عرضت على أساتذة محكمين.

1-6- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الثانية :

من خلال دراستنا حول موضوع " دور التحضير النفسي في التقليل من شدة القلق قبل المنافسة لدى السباحين (18-22)سنة من وجهة نظر المدرين.

، توجهنا إلى مسبح دائرة وادي تليلات ولاية وهران ، واتصلنا ببعض السباحين و المدربين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التدريب النفسي من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في التقليل من شدة القلق وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للمدربين والسباحين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

1-7-7- الأسس العلمية لأدوات البحث:

1-7-1 الثبات: التاكيد من ثبات وصلاحيه الاداة التي استعملت في بحثنا هذا الاستبيان لذا فان اختيار البحث للعينة لم يكن عشوائيا وكانت العينة مقصودة ولكونها تتمثل في سباحين ومدربين .

وقد كان عدد افراد مجتمع البحث 10مدربين و50 سباح وهي عدد الاستثمارات المضبوطة والتي اكد فيها المدربين والسباحين في دور الاعداد النفسي في التقليل من شدة القلق .

1-7-2صدق الاستبيان: تم عرض الاستبيان على بعض الخبراء في مجال التربية البدنية والرياضة يتمثلون في اساتذة معهد التربية البدنية والرياضة،وفيما قدم الاساتذة بعض الملاحظات واسئلة ملائمة اكثر فتم تعديلها واختيار محاور (التاكيد من حدوث القلق ، النتائج السلبية للقلق، مصادر القلق، الدور الذي يبذله المدرب للتخفيف من القلق) السباحين و وضع اسئلة تخدم كل محور وفي صورة علمية صحيحة وفق لآراء الاساتذة وبذلك اصبح استبيان البحث صالح للاستخدام في التطبيق النهائي للبحث وبالتالي هوا على درجة من الصدق .

1-7-3موضوعية الاستبيان: تتمثل في ملائمة الاستبيان للهدف المراد دراسته بعد جملة من المطالعة حول البحوث المشابهة المتعلقة بموضوع دور الاعداد النفسي في التقليل من شدة القلق لدى السباحين (18-22) سنة من قبل اساتذة التربية البدنية والرياضة بمعهد جامعة مستغانم .

1-8-1- الوسائل الإحصائية: من أجل تحليل وتفسير وترجمة النتائج المحصل عليها بعد الإجابة على الأسئلة المطروحة من طرف عينة البحث المدروسة اعتمدنا على وسيلة الإحصاء ألا وهي " Q2 "

□ اختبار كا (كاف تربيع):

يسمى باختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج

المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها، كما يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للاعبين، ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة، يتم حساب الخلال (مجموع التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)

التكرارات المتوقعة

التكرارات المشاهدة : هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.

التكرارات المتوقعة : تساوي مجموع العينة على الاحتمالات.

عندما تكون كا 2 المحسوبة أكبر من كا 2 المجدولة تكون هناك دالة إحصائية وإذا كان العكس ليس هناك دالة أي تقبل الفرضية .

لحساب كا المجدولة يجب توافر شرطين أساسيين هما :

□ مستوى الدلالة التي تساوي 0,05

□ درجة الحرية = ن-1

1-8-1-1- النسبة المئوية: حيث يستخدم هذا القانون لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب جميع التكرارات.

الإجابة ب نعم = مجموع عدد الإجابات ب نعم * 100

المجموع الكلي للعينة

الإجابة ب لا = مجموع عدد الإجابات ب لا * 100

لمجموع الكلي للعينة

خاتمة:

تناولنا من خلال هذا الفصل مختلف خطوات البحث وطرق التي اعتمدت عليها في معالجة نتائج الدراسة الميدانية حيث تمكنا من تحديد مجالات الدراسة وكذلك العينة الخاصة بالبحث كما قمنا بتحديد أدوات جمع المعطيات والتي اشتملت على أنواع الاستبيان كما تطرقت كذلك الى الطريقة التي تمت من خلالها المعالجة الإحصائية والنتائج والتكرارات كل هذه الأمور تدخل ضمن إطار الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية والتي تعتبر الأساس العلمي الذي يرتكز عليه الباحث لإثبات مصداقية بحثه ومنهجيته بحيث يكون عمله منظم بطريقة منطقية تخدم مجالات البحث العلمي ، فأى عمل يخلو من هذا المجال يفقد قيمته وأمانته العلمية ولا يستفاد منه كدراسة علمية لهذا ينبغي على الباحث التقيد بعناصر البحث العلمي ليكون لبحثه مصداقية.

الفصل الثاني

عرض ومناقشة النتائج

1-2- عرض نتائج الاستبيان الخاص بالسباحين:

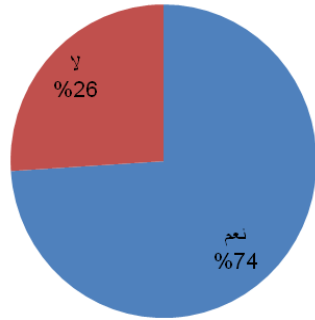
المحور الأول: التأكد من حدوث القلق

العبرة رقم (1): هل تحس بنوع من القلق الزائد قبل المنافسة؟

الغرض منها : معرفة إذا كان السباحين يعانون من قلق قبل المنافسة .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	37	%74	11.52	3,84	1	0.05	الفرق دال
لا	13	%26					
المجموع	50	%100					

هل تحس بنوع من القلق الزائد قبل المنافسة؟



الشكل رقم (1) التمثيل البياني

للعبرة رقم (1)

الجدول رقم (1) : يبين

التكرارات والنسبة المئوية

التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في

الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات السباحين حول السؤال رقم (1) هل تحس بنوع من

القلق الزائد قبل المنافسة فكانت نسبة %74 اجابوا بنعم و هي نسبة كبيرة مقارنة

بالاجابة لا التي بلغت %26 مثل ما هو موضح في الشكل (1) حيث بلغت كا2

المحسوبة= 11,52

و هي اكبر من كا2 الجدولية= 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 و دح=1

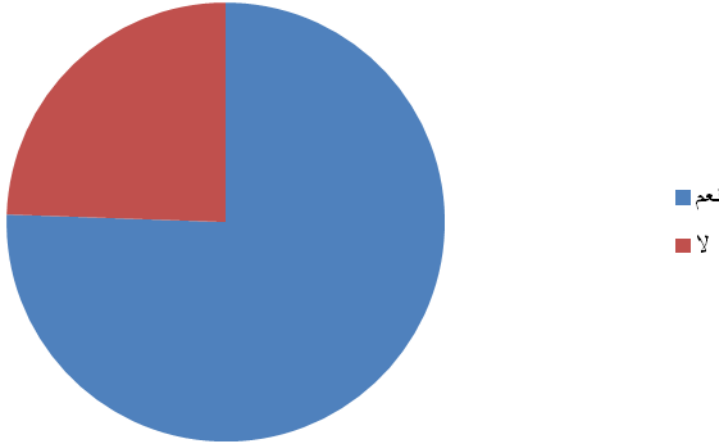
الاستنتاج: نستنتج أن معظم السباحين يحسون بنوع من القلق الزائد قبل المنافسة.

العبارة رقم (2): هل يؤدي ذلك احساسك بالعصبية ؟

الغرض منها: معرفة اذا كان القلق يؤدي بالسباح الي العصبية

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	34	%68	6.48	3,84	1	0.05	غير دال
لا	16	%22					
المجموع	50	%100					

هل يؤدي ذلك احساسك بالعصبية ؟



الشكل رقم(2)التمثيل البياني

للعبارة رقم(2)

الجدول رقم(2): يبين

التكرارات والنسبة المئوية

التحليل ومناقشة نتائج

الجدول: من خلال نتائج

التحليل الاحصائي كما هي

موضحة في الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات السباحين حول السؤال رقم (2)هل

يؤدي ذلك احساسك بالعصبية. فكانت نسبة 22% اجابوا بنعم و هي نسبة صغيرة

مقارنة بالاجابة لا التي بلغت 68% مثل ما هو موضح في الشكل (2) حيث بلغت

كا 2 المحسوبة= 6,48 و هي اصغر من كا 2 الجدولية= 3,84 عند مستوى الدلالة

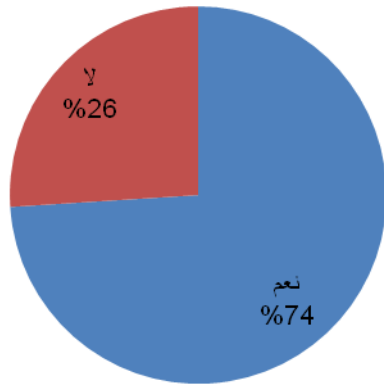
0,05 و دح=1

الاستنتاج : نستنتج أن القلق لا يؤدي بالسباحين الي الإحساس بالعصبية.

العبرة رقم (3): هل تراودك أفكار بالانسحاب من المنافسة ؟
 الغرض منها: معرفة الحالة النفسية السباحين قبل المنافسة وهل تراوده أفكار بالانسحاب منها.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	37	%74	11.52	3,84	1	0.05	دال
لا	13	%26					
المجموع	50	%100					

هل يؤدي ذلك احساسك بالعصبية ؟



الشكل رقم (3) التمثيل البياني للعبرة رقم (3) الجدول رقم (3) : يبين التكرارات والنسبة المئوية التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما

هي موضحة في الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات السباحين حول السؤال رقم (3) هل تحس بنوع من القلق الزائد قبل المنافسة فكانت نسبة %74 اجابوا بنعم و هي نسبة كبيرة مقارنة بالإجابة لا التي بلغت %26 مثل ما هو موضح في الشكل (3) حيث بلغت كا 2 المحسوبة = 11,52 و هي اكبر من كا 2 الجدولية = 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 و دح=1

الاستنتاج: نستنتج أن معظم السباحين تراودهم أفكار بالانسحاب من المنافسة .

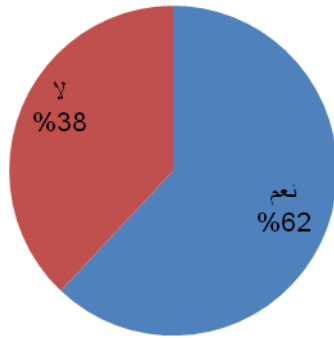
المحور الثاني: النتائج السلبية للقلق

العبرة رقم (4): هل تجد ان القلق يقلل من أدائك في المنافسة؟

الغرض منها: معرفة اذا كان القلق يقلل من أداء السباح في المنافسة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	31	62%	2.88	3,84	1	0.05	غير دال
لا	19	38%					
المجموع	50	100%					

هل تجد ان القلق يقلل من أدائك في المنافسة ؟



الشكل رقم (4) التمثيل

البياني للعبرة رقم (4)

الجدول رقم (4) : يبين

التكرارات والنسبة المئوية

التحليل ومناقشة نتائج

الجدول: من خلال نتائج

التحليل الاحصائي كما

هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات السباحين حول السؤال

رقم (4) هل تحس بنوع من القلق الزائد قبل المنافسة فكانت نسبة 62% اجابوا بنعم و

هي نسبة كبيرة مقارنة بالإجابة لا التي بلغت 38% مثل ما هو موضح في الشكل

(4) حيث بلغت كا 2 المحسوبة = 2,88 و هي اكبر من كا 2 الجدولية = 3,84 عند

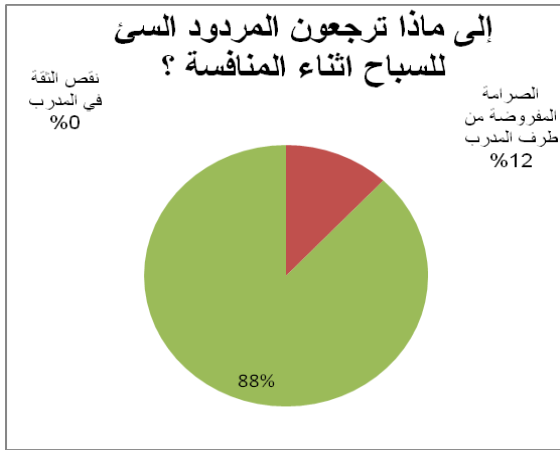
مستوى الدلالة 0,05 و دح=1

الاستنتاج: نستنتج أن القلق الزائد قبل المنافسة يقلل من أداء السباحين

العبارة رقم (5): إلى ماذا ترجعون المردود السيء للسباح اثناء المنافسة؟

الغرض منها: معرفة سبب المردود السيء للسباح اثناء المنافسة وهل له علاقته بالقلق

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نقص الثقة في المدرب	06	%12	28.88	3,84	1	0.05	دال
الصرامة المفروضة من طرف المدرب	44	%88					
المجموع	50	%100					



الشكل رقم (5) التمثيل البياني للعبارة رقم (5)

الجدول رقم (5): يبين التكرارات والنسبة المئوية

التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الدائرة النسبية تبين

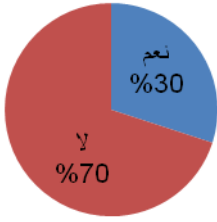
لنا أن إجابات السباحين حول السؤال رقم (5) إلى ماذا ترجعون المردود السيء للسباح اثناء المنافسة؟ فكانت نسبة 12% اجابوا بان نقص الثقة في المدرب وهي نسبة صغيرة مقارنة بالإجابة السباحين اخرين الذين يرون ان الصرامة المفروضة من طرف المدرب التي بلغت 88% مثل ما هو موضح في الشكل (5) حيث بلغت كا2 المحسوبة = 28,88 و هي اكبر من كا2 الجدولية = 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 و دح=الاستنتاج : نستنتج أن الصرامة المفروضة من طرف المدرب تعتبر من بين اسباب المردود السيء للسباح اثناء المنافسة .

العبرة رقم (6): هل يحدث لك القلق ضغوطات نفسية؟

الغرض منها: معرفة اذا كان القلق يحدث ضغوطات نفسية للسباح.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	15	30%	8	3,84	1	0.05	دال
لا	35	70%					
المجموع	50	100%					

هل يحدث لك القلق ضغوطات نفسية؟



الشكل رقم (6) التمثيل البياني للعبرة رقم (6)

الجدول رقم (6): يبين التكرارات والنسبة المئوية

التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في

الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات السباحين حول السؤال رقم (6) إلى ماذا ترجعون المردود السيء للسباح اثناء المنافسة؟

. فكانت نسبة 30% اجابوا بنعم هي نسبة صغيرة مقارنة بالإجابة لا المفروضة من

التي بلغت 70% مثل ما هو موضح في الشكل (6) حيث بلغت ك 2 المحسوبة = 8

وهي اكبر من كا 2 الجدولية = 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 و دح = 1

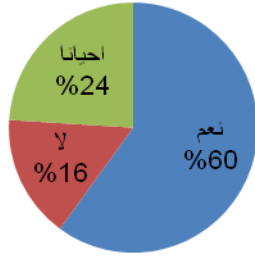
الاستنتاج: نستنتج أن القلق لا يحدث ضغوطات نفسية للسباح.

العبرة رقم (7): هل شعورك بالقلق يؤدي بك الى الظهور بمستوى أسوأ؟-

الغرض منها : معرفة اذا كان شعور السباح بالقلق يؤدي به الى الظهور بمستوى أسوأ

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	30	60%	19,32	5,99	2	0.05	دال
لا	08	16%					
أحيانا	12	24%					
المجموع	50	100%					

هل شعورك بالقلق يؤدي بك على الظهور بمستوى أسوأ؟-



الشكل رقم (7) التمثيل البياني للعبرة رقم (7)

الجدول رقم (7): يبين التكرارات والنسبة المئوية

التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات

السباحين حول السؤال رقم (7) إلى ماذا ترجعون المردود السيء للسباح اثناء المنافسة ؟

. فكانت نسبة 60% اجابوا بنعم هي نسبة كبيرة مقارنة بالإجابة لا التي بلغت 08% و الإجابة أحيانا 24% مثل ما هو موضح في الشكل (7) حيث بلغت كا 2 المحسوبة=

19,32

وهي اكبر من كا 2 الجدولية= 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 و دح=2

الاستنتاج: نستنتج أن الشعور بالقلق يؤدي بالسباح الى الظهور بمستوى اسوأ.

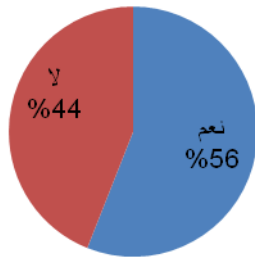
المحور الثالث: مصادر القلق:

العبرة رقم(8): هل الاهتمام الزائد بالمنافسة من طرف مدربك يسبب لك القلق؟

الغرض منها: معرفة إذا كان الاهتمام الزائد من طرف المدرب يسبب قلق نفسي للسباح.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	28	%56	0,72	3,84	1	0.05	غير دال
لا	22	%44					
المجموع	50	%100					

هل الاهتمام الزائد بالمنافسة من طرف مدربك يسبب لك القلق؟



الشكل رقم(8)التمثيل البياني للعبرة رقم(8)

الجدول رقم(8): يبين التكرارات والنسبة

المئوية

التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال نتائج

التحليل الاحصائي كما هي موضحة في

الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات

السباحين حول السؤال رقم (8) هل الاهتمام الزائد بالمنافسة من طرف مدربك يسبب

لك القلق؟ فكانت نسبة %56 اجابوا بنعم هي نسبة كبيرة مقارنة بالإجابة لا التي

بلغت %44 مثل ما هو موضح في الشكل (8) حيث بلغت كا2 المحسوبة= 0,72 و

هي اصغر من كا2 الجدولية= 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 و دح=1

الاستنتاج : نستنتج أن أغلبية السباحين يرون أن الاهتمام الزائد من طرف المدرب

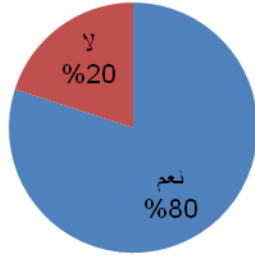
يسبب لهم قلق نفسي.

العبارة رقم (9) : هل ترى ان الجمهور مصدر من مصادر القلق ؟

الغرض منها: معرفة اذا كان الجمهور مصدر من مصادر القلق لدى السباح .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	40	%80	18	3,84	1	0.05	دال
لا	10	%20					
المجموع	50	%100					

هل ترى ان الجمهور مصدر من مصادر القلق ؟



الشكل رقم(9) التمثيل البياني للعبارة رقم(9)

الجدول رقم(9) : يبين التكرارات والنسبة المئوية

التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن

إجابات السباحين حول السؤال رقم (9) هل ترى ان الجمهور مصدر من مصادر القلق ؟ فكانت نسبة 80% اجابوا بنعم هي نسبة كبيرة مقارنة بالإجابة لا التي بلغت 20% مثل ما هو موضح في الشكل (9) حيث بلغت كا2 المحسوبة= 18 و هي اصغر من كا2 الجدولية= 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 و دح=1 ، و منه نستنتج أن الفرق دال.

الاستنتاج : نستنتج أن جل السباحين يرون أن الجمهور مصدر من مصادر القلق .

العبارة رقم (10) : هل خوفك من عدم إرضاء مدربك يشعرك بالقلق قبيل المنافسة ؟

الغرض منها : معرفة مدى خوف السباحين من عدم إرضاء المدرب قبيل المنافسة .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	27	54%	0,32	3,84	1	0.05	غير دال
لا	23	46%					
المجموع	50	100%					

هل خوفك من عدم إرضاء مدربك
يشعرك بالقلق قبيل المنافسة ؟



الشكل رقم(10) التمثيل البياني للعبارة
رقم(3)

الجدول رقم(10) : يبين التكرارات والنسبة
المئوية

التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال نتائج
التحليل الاحصائي كما هي موضحة في

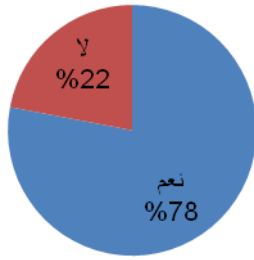
الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات السباحين حول السؤال رقم (10) هل
خوفك من عدم إرضاء مدربك يشعرك بالقلق قبيل المنافسة ؟ فكانت نسبة 54% اجابوا
بنعم هي نسبة كبيرة مقارنة بالاجابة لا التي بلغت 46% مثل ما هو موضح في
الشكل (10) حيث بلغت كا 2 المحسوبة = 0,32 و هي اصغر من كا 2 الجدولية =
3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 و دح=1

الاستنتاج : نستنتج أن خوف أغلبية السباحين من عدم إرضاء المدرب قبيل
المنافسة يسبب لهم قلق.

العبارة رقم (11) : هل وجود مدربك إلى جانبك يقلل من قلقك؟
الغرض منها: معرفة اذا كان وجود المدرب إلى جانب السباح يقلل من قلقه.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	39	78%	15,68	3,84	1	0.05	دال
لا	11	22%					
المجموع	50	100%					

هل وجود مدربك إلى جانبك يقلل من قلقك؟



الشكل رقم (11) التمثيل البياني للعبارة رقم (11)
الجدول رقم (11): يبين التكرارات والنسبة المئوية

التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال

نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات السباحين حول السؤال رقم (11) هل وجود مدربك إلى جانبك يقلل من قلقك؟ فكانت نسبة 78% اجابوا بنعم هي نسبة كبيرة مقارنة بالإجابة لا التي بلغت 22% مثل ما هو موضح في الشكل (11) حيث بلغت كالمحسوبة = 15,68 و هي اكبر

من كا 2 الجدولية = 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 و دح=1

الاستنتاج: نستنتج أن وجود المدرب إلى جانب السباح يقلل من قلقه.

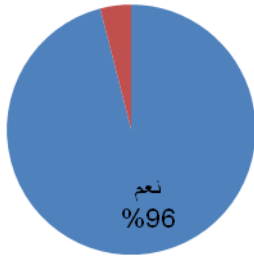
المحور الرابع: الدور الذي يبذله المدرب للتخفيف من القلق

العبرة رقم (12) : هل تتقبل تعليمات المدرب قبيل المنافسة ؟

الغرض منها: : معرفة مدى تقبل السباحين لتعليمات المدرب قبيل المنافسة ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	48	%96	42,32	3,84	1	0.05	دال
لا	02	%04					
المجموع	50	%100					

معرفة مدى تقبل السباحين لتعليمات
المدرب قبيل المنافسة ؟



الشكل رقم (12) التمثيل البياني للعبرة

رقم (12)

الجدول رقم (12) : يبين التكرارات والنسبة

المئوية

التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال نتائج

التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات

السباحين حول السؤال رقم (12) هل تتقبل تعليمات المدرب قبيل المنافسة ؟ فكانت

نسبة %96 اجابوا بنعم هي نسبة كبيرة مقارنة بالإجابة لا التي بلغت %04 مثل ما

هو موضح في الشكل (12) حيث بلغت كا2 المحسوبة = 42,32 و هي اكبر من كا2

الجدولية = 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 و دح=1

*الاستنتاج: نستنتج أن الاغلبية الساحقة للسباحين تتقبل تعليمات المدرب قبيل

المنافسة.

العبرة رقم (13) : هل يقوم المدرب بتشجيع السباح الذي يقوم بأداء جيد اثناء المنافسة ؟

الغرض منها: معرفة اذا كان المدرب يقوم بتشجيع السباح الذي يقوم بأداء جيد اثناء المنافسة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا 2	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	47	%94					
لا	03	%06					
المجموع	50	%100					
			38,72	3,84	1	0.05	دال



الشكل رقم(13) التمثيل البياني للعبرة رقم(2)

الجدول رقم(13) : يبين التكرارات والنسبة المئوية

التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن

إجابات السباحين حول السؤال رقم (13) هل يقوم المدرب بتشجيع السباح الذي يقوم بأداء جيد اثناء المنافسة؟ فكانت نسبة 94% اجابوا بنعم هي نسبة كبيرة مقارنة بالاجابة لا التي بلغت 06% مثل ما هو موضح في الشكل (13) حيث بلغت كا2 المحسوبة = 38,72 و هي اكبر من كا2 الجدولية = 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 و دح=1

الاستنتاج: نستنتج أن جل السباحين يرون أن تشجيع وتحفيز المدرب لهم يساعدهم على تقديم أداء جيد اثناء المنافسة

العبرة رقم (14) : هل تجد ان تحاور المدرب معك و تحفيزه لك يساعدك على الظهور بشكل احسن ؟

الغرض منها: معرفة اذا كان تحاور المدرب مع السباح و تحفيزه له يساعد على الظهور بشكل احسن

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	50	%100	50	3,84	1	0.05	دال
لا	00	%00					
المجموع	50	%100					

الشكل رقم(14) التمثيل البياني للعبرة رقم(14)

الجدول رقم(14): يبين التكرارات والنسبة المئوية

التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال نتائج التحليل

الاحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة

النسبية تبين لنا أن إجابات السباحين حول السؤال رقم

(14) هل تجد ان تحاور المدرب معك وتحفيزه لك

يساعدك على الظهور بشكل أحسن؟

فكانت نسبة 100% اجابوا بنعم هي النسبة الكاملة مقارنة بالاجابة لا التي بلغت

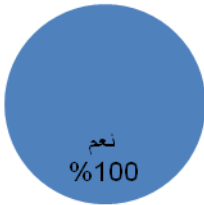
0% مثل ما هو موضح في الشكل (14) حيث بلغت كا2 المحسوبة= 50 و هي اكبر

من كا 2 الجدولية= 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 و دح=1

الاستنتاج : نستنتج أن ان تحاور المدرب مع السباحين و تحفيزه لهم يساعدهم على

الظهور بشكل احسن

هل تجد ان تحاور المدرب معك و تحفيزه لك يساعدك على الظهور بشكل احسن ؟



العبرة رقم (15) : هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب لك له اثر في قيمة قدراتك النفسية ؟

الغرض منها: معرفة اذا كان التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب للسباح له اثر في قدراته النفسية

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	45	%90	32	3,84	1	0.05	دال
لا	05	%10					
المجموع	50	%100					



الشكل رقم(15)التمثيل البياني للعبرة رقم(15)
الجدول رقم(15): يبين التكرارات والنسبة المئوية التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما

هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات السباحين حول السؤال رقم (15) هل تجد ان تحاور المدرب معك و تحفيزه لك يساعدك على الظهور بشكل احسن؟ فكانت نسبة %90 اجابوا بنعم هي نسبة كبيرة مقارنة بالإجابة لا التي بلغت %10 مثل ما هو موضح في الشكل (15) حيث بلغت كا 2 المحسوبة= 32 و هي اصغر من كا 2 الجدولية= 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 و دح=1 الاستنتاج: نستنتج التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب يؤثر في قيمة القدرات النفسية للسباحين

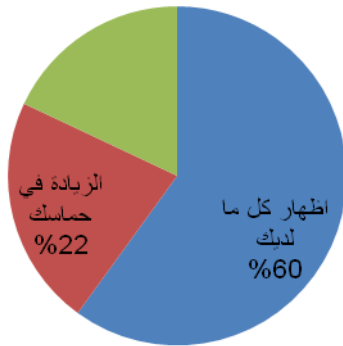
العبارة رقم (16) : هل النصائح والتوجيهات التي يدلي بها المدرب قبيل انطلاق المنافسة تتسبب في؟

الغرض منها: معرفة اهمية النصائح والتوجيهات التي يدلي بها المدرب قبيل انطلاق المنافسة و في ماذا تتسبب

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
اظهار كل ما لديك	30	60%	19,08	5,99	2	0.05	دال
الزيادة في حماسك	11	22%					
فقدان السيطرة على التركيز	09	18%					
المجموع	50	100%					

هل النصائح والتوجيهات التي يدلي بها المدرب قبيل انطلاق المنافسة تتسبب في؟

فقدان السيطرة على التركيز
%18



الشكل رقم (16) التمثيل البياني للعبارة رقم (16) الجدول رقم (16): يبين التكرارات والنسبة المئوية التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات السباحين حول السؤال رقم (16) في ماذا تتسبب النصائح والتوجيهات التي يدلي بها المدرب للسباح قبيل انطلاق المنافسة؟ فكانت

نسبة 60% من عينة البحث قد أجابوا بإظهار كل ما لديك، و هي النسبة الأكبر اما إجابة الزيادة في حماسك فكانت 22% ،تليها فقدان السيطرة على التركيز ب 18% مثل ما هو موضح في الشكل (16) حيث بلغت كا2 المحسوبة = 19,08 و هي اصغر من كا2 الجدولية = 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 و دح=2

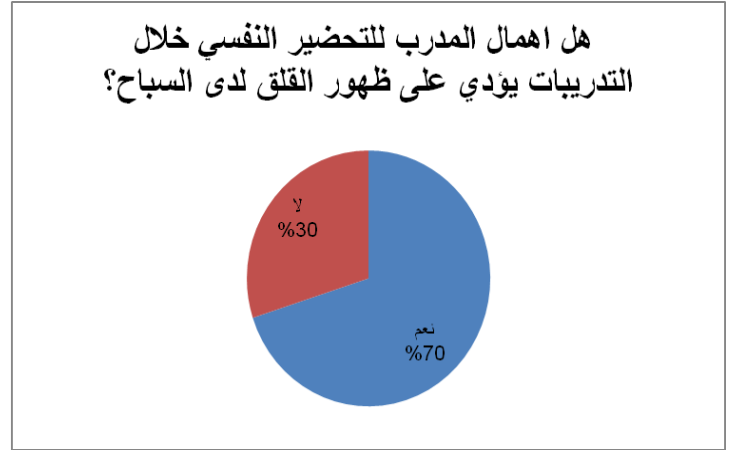
الاستنتاج: نستنتج ان النصائح والتوجيهات التي يدلي بها المدرب قبيل انطلاق المنافسة تتسبب في اظهار السباح لكل ما لديه بالدرجة الأولى

استبيان خاص بالمدرّب

العبارة رقم (1): هل اهمال المدرّب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي على ظهور القلق لدى السباح؟

الغرض منها: معرفة اذا كان اهمال المدرّب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي على ظهور القلق لدى السباح.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	07	%70
لا	03	%30
المجموع	10	%100



الشكل رقم (1) التمثيل البياني للعبارة رقم (1)

الجدول رقم (1): يبين النسبة المئوية

التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات السباحين حول السؤال رقم (1) هل اهمال المدرّب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي على ظهور القلق لدى السباح؟

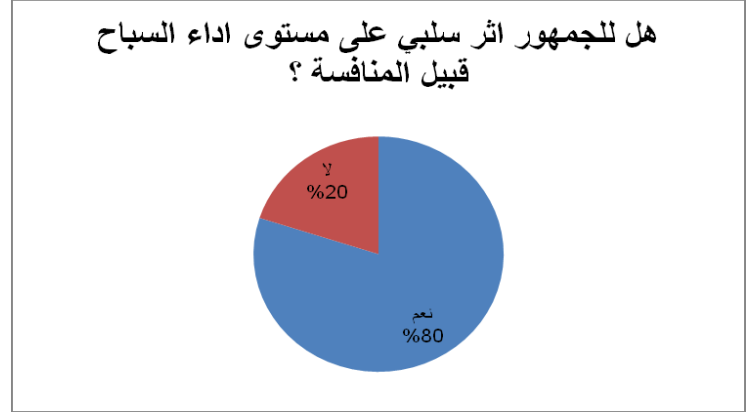
فكانت نسبة 70% اجابوا بنعم هي نسبة كبيرة مقارنة بالإجابة لا التي بلغت 30%

مثل ما هو موضح في الشكل (1)

الاستنتاج: نستنتج اهمال المدرّب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي على ظهور القلق لدى السباح.

العبارة رقم (2) : هل للجمهور اثر سلبي على مستوى اداء السباح قبيل المنافسة ؟
الغرض منها: معرفة اذا كان اثر سلبي على مستوى اداء السباح قبل المنافسة

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
80%	08	نعم
20%	02	لا
100%	10	المجموع



الشكل رقم(2) التمثيل البياني للعبارة رقم(2)

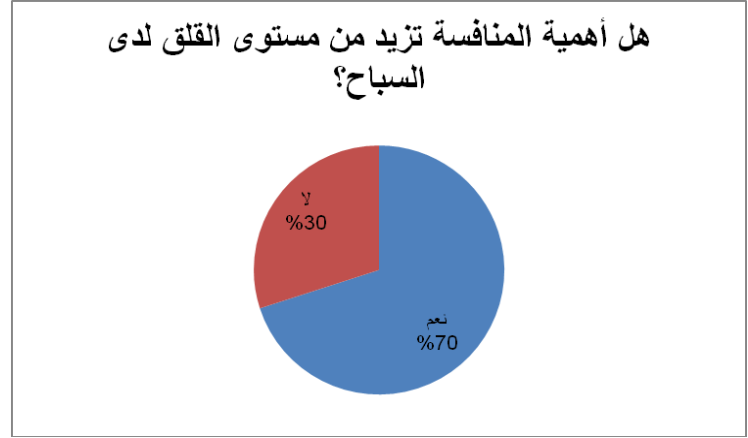
الجدول رقم(2) : يبين النسبة المئوية

التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات السباحين حول السؤال رقم (2) هل للجمهور اثر سلبي على مستوى اداء السباح قبيل المنافسة ؟ فكانت نسبة 80% اجابوا بنعم هي نسبة كبيرة مقارنة بالإجابة لا التي بلغت 20% مثل ما هو موضح في الشكل (2)

الاستنتاج: نستنتج للجمهور اثر سلبي على مستوى اداء السباح قبيل المنافسة .

العبرة رقم (3) : هل أهمية المنافسة تزيد من مستوى القلق لدى السباح؟
الغرض منها: معرفة اذا كانت أهمية المنافسة تزيد من مستوى القلق لدى السباح

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	07	نعم
30%	03	لا
100%	10	المجموع



الشكل رقم (3) التمثيل البياني للعبرة رقم (3)

الجدول رقم (3): يبين التكرارات والنسبة المئوية

التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات السباحين حول السؤال رقم (3) هل أهمية المنافسة تزيد من مستوى القلق لدى السباح؟ فكانت نسبة 70% اجابوا بنعم هي نسبة كبيرة

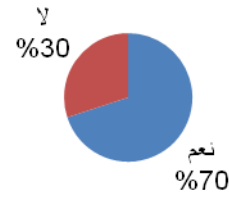
مقارنة بالإجابة لا التي بلغت 30% مثل ما هو موضح في الشكل (3)

الاستنتاج: نستنتج ان أهمية المنافسة تزيد من مستوى القلق لدى السباح .

العبارة رقم (4) : هل ترون انه من الضروري إدماج أخصائين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق؟

الغرض منها: معرفة راي المدرب إذا كان يري انه من الضروري إدماج أخصائين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق

هل ترون انه من الضروري إدماج
اخصائين نفسانيين ضمن الطاقم
الفني للفريق؟



الشكل رقم(4)التمثيل البياني للعبارة رقم(4)

الجدول رقم(4): يبين التكرارات والنسبة المئوية

التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات السباحين حول السؤال رقم (4) هل ترون انه من الضروري إدماج أخصائين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق؟

فكانت نسبة 70% اجابوا بنعم هي نسبة كبيرة مقارنة بالإجابة لا التي بلغت 30%

مثل ما هو موضح في الشكل (4)

الاستنتاج: نستنتج ان غالبية المدربين يرون انه من الضروري إدماج أخصائين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.

العبرة رقم (5) : هل يمكن للمدرب بان يشعر بالحالة النفسية للسباح ؟

الغرض منها: معرفة اذا كان المدرب

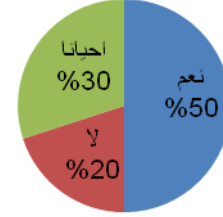
بان يشعر بالحالة النفسية للسباح

الشكل رقم(5) التمثيل البياني للعبرة

رقم(5)

الجدول رقم(5): يبين التكرارات والنسبة

هل يمكن للمدرب بان يشعر بالحالة النفسية للسباح ؟



المئوية

التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال

نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة

في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن

إجابات السباحين حول السؤال رقم (5)

هل يمكن للمدرب بان يشعر بالحالة

النفسية للسباح ؟ فكانت نسبة 50% من عينة البحث قد اجابو ب نعم ، اما إجابة لا

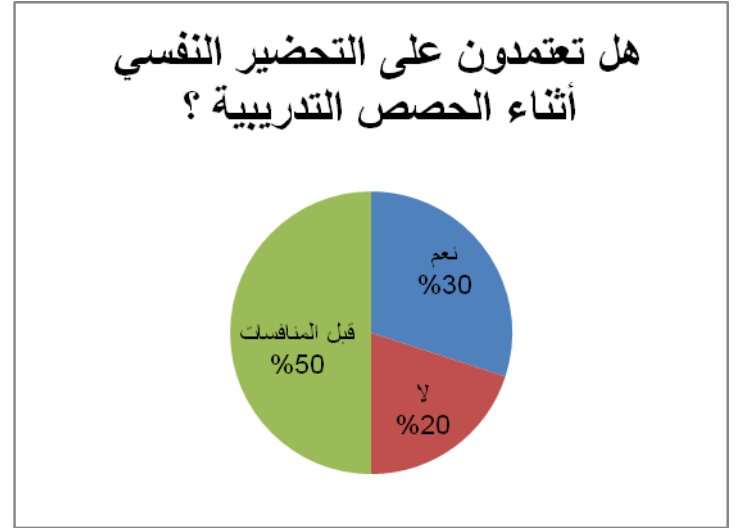
فكانت ب 20% ،تليها أحيانا ب 30% مثل ما هو موضح في الشكل (5)

الاستنتاج: نستنتج ان 40% من المدربين يشعرون بالحالة النفسية للسباح و 40% لا

يشعرون اما 20% ف أحيانا ما يشعرون

العبارة رقم (6) : هل تعتمدون على التحضير النفسي أثناء الحصص التدريبية ؟
الغرض منها: معرفة اذا كان المدربين يعتمدون على التحضير النفسي أثناء الحصص
التدريبية

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
30%	03	نعم
20%	02	لا
50%	05	اثاء الحصص التدريبية
100%	10	المجموع



الشكل رقم (6) التمثيل البياني للعبارة رقم (6)

الجدول رقم (5): يبين التكرارات والنسبة المئوية

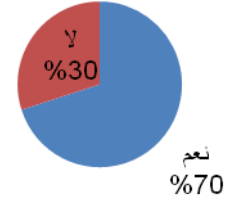
التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في
الجدول والدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات السباحين حول السؤال رقم (6) هل
تعتمدون على التحضير النفسي أثناء الحصص التدريبية؟ فكانت نسبة 30% من عينة
البحث قد أجابوا ب نعم ، و هي النسبة الأكبر اما الإجابة ب لا فكانت 20% ،تليها
قبل المنافسات ب 50% مثل ما هو موضح في الشكل (6)
الاستنتاج: نستنتج ان غالبية المدربين يعتمدون على التحضير النفسي قبل
المنافسات.

العبارة رقم (7): هل تلاحظون ان التحضير النفسي للسباح قبل المنافسة يقلل من ارتبائه وقلقه؟

الغرض منها: معرفة إذا كان المدرب يشعر بالحالة النفسية للسباح

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	07	نعم
30%	03	لا
100%	10	المجموع

هل تلاحظون ان التحضير النفسي للسباح قبل المنافسة يقلل من ارتبائه وقلقه؟



الشكل رقم (7) التمثيل البياني للعبارة رقم (7)

الجدول رقم (7): يبين التكرارات والنسبة المئوية

التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات السباحين حول السؤال رقم (7) هل تلاحظون ان التحضير النفسي للسباح قبل المنافسة يقلل من ارتبائه وقلقه؟

فكانت نسبة 70% اجابوا بنعم هي نسبة كبيرة مقارنة بالإجابة لا التي بلغت 30%

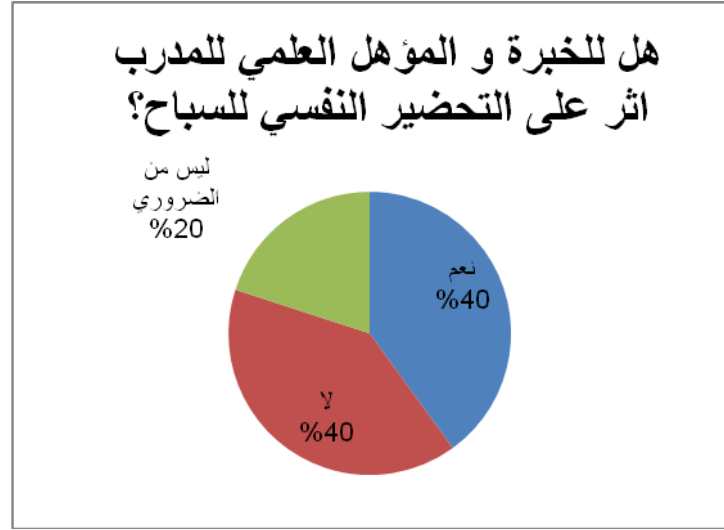
مثل ما هو موضح في الشكل (7)

الاستنتاج: نستنتج ان التحضير النفسي الجيد للسباح قبل المنافسة يقلل من ارتبائه وقلقه؟

العبارة رقم (8) : هل للخبرة والمؤهل العلمي للمدرب اثر على التحضير النفسي للسباح؟

الغرض منها: معرفة إذا كان للخبرة والمؤهل العلمي للمدرب اثر على التحضير النفسي

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
40%	04	نعم
40%	04	لا
20%	02	ليس من الضروري
100%	10	المجموع



الشكل رقم(8) التمثيل البياني للعبارة رقم(8)

الجدول رقم(8) : يبين التكرارات والنسبة المئوية

التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات السباحين حول السؤال رقم (8) هل للخبرة و المؤهل العلمي للمدرب اثر على التحضير النفسي للسباح؟

فكانت نسبة 40% من عينة البحث ب نعم، اما إجابة ب لا كانت ب 40% ،تليها

ليس من الضروري ب 10% مثل ما هو موضح في الشكل (8)

الاستنتاج: نستنتج ان 40% من المدربين يعتمدون علي الخبرة والمؤهل العلمي

و 40% لا يعتمدون اما 20% ف أحيانا ما يعتمدون

العبارة رقم (9) : هل الاعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد و الوقت المبذول في المنافسة ؟

الغرض منها : معرفة اذا كان للإعداد النفسي الذي يقوم به المدرب اثر على تقليل الجهد و الوقت المبذول في المنافسة

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
%90	09	نعم
%10	01	لا
%100	10	المجموع



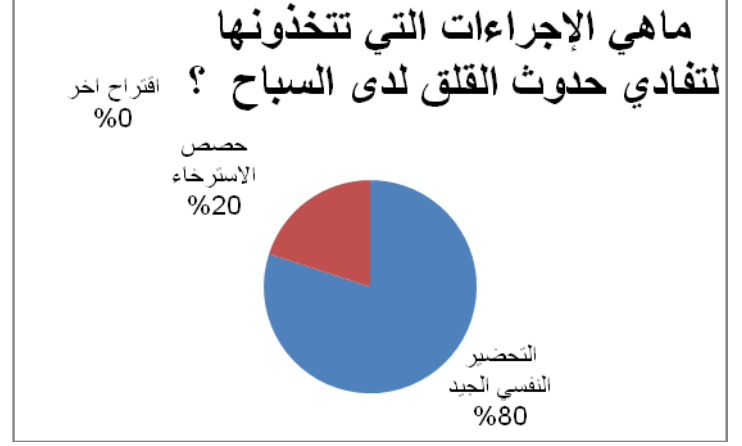
الشكل رقم (9) التمثيل البياني للعبارة رقم (9) الجدول رقم (9) : يبين التكرارات والنسبة المئوية

التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات السباحين حول السؤال رقم (9) هل الاعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد و الوقت المبذول في المنافسة؟ فكانت نسبة 90% من عينة البحث قد بنعم، و هي النسبة الأكبر اما إجابة لا فكانت 10% ، مثل ما هو موضح في الشكل (9) .

الاستنتاج: نستنتج أن الاعداد النفسي الذي يقوم به المدرب يعمل على تقليل الجهد و الوقت المبذول في المنافسة .

العبارة رقم (10) : ماهي الإجراءات التي تتخذونها لتفادي حدوث القلق لدى السباح؟
الغرض منها: معرفة ما هي الإجراءات التي تتخذونها لتفادي حدوث القلق لدى السباح

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
%80	08	التحضير النفسي الجيد
%20	02	حصص الاسترخاء
%00	00	اقتراح اخر
%100	10	المجموع



الشكل رقم (10) التمثيل البياني للعبارة رقم (10)

الجدول رقم (10): يبين التكرارات والنسبة المئوية

التحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات السباحين حول السؤال رقم (10) ماهي الإجراءات التي تتخذونها لتفادي حدوث القلق لدى السباح؟ فكانت نسبة 80% من عينة البحث قد التحضير النفسي الجيد، وهي النسبة الأكبر اما إجابة حصص الاسترخاء فكانت 20%، تليها اقتراح اخر ب 00% مثل ما هو موضح في الشكل (10)

الاستنتاج: نستنتج ان التحضير النفسي الجيد هي الإجراءات التي يجب ان يتخذها المدرب لتفادي حدوث القلق لدى السباح.

2-3- مقارنة النتائج بالفرضيات :

2-3-1- مقارنة نتائج المحور الأول بالفرضية الأولى:

- الفرضية الأولى: التأكد من حدوث القلق.

ومن هنا تنطلق الفرضية الجزئية من منطلق أن القلق يؤثر على السباحة التنافسية فانطلاقا من مختلف هذه القراءات واستنادا للنتائج المتحصل عليها في الاستبيان الخاص بالعينة المدروسة وجدول المبين أعلاه والمحسوب بطريقة ك2 والنسب المئوية فهذه النتائج تؤكد الفرضية الجزئية التي تقول بأن القلق يؤثر على السباحة التنافسية حيث تأتي هذه النتيجة مطابقة لتوقعات الفرضية الجزئية الأولى وبهذا نستطيع القول بأن الفرضية قد تحققت.

2-3-2- مقارنة نتائج المحور الثاني بالفرضية الثانية:

- الفرضية الثانية :دور التحضير النفسي في التقليل من شدة القلق

من خلال مختلف القراءات والجداول السابقة مبينة أعلاه و المؤكد بالنسبة المئوية عن إجابات الاستبيان الموزع على العينة المدروسة نستطيع القول أن الاعداد النفسي الذي يقوم به المدرب هو احد عناصر مكونات التدريب ويعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى السباح ويقلل الجهد و الوقت المبذول ويساعد الطفل على تحطي الازمات ومن خلال كل هذا نستطيع القول أن الدرب النفسي دور في التقليل من شدة القلق وهذا ما يؤكد تحقق الفرضية الجزئية الثانية .

2-4- مقارنة النتائج بالفرضية العامة

من خلال ما سبق يتبين أن كل من الفرضيات قد تحققت وهذا ما يؤدي بالطبع إلى تحقق الفرضية العامة والتي يدور موضوعها: دور التحضير النفسي في التقليل من شدة القلق قبل المنافسة لدى السباحين (18-22)سنة .

الاستنتاج الخاص بالسباحين:

من خلال نتائج الاستبيان الموزع السباحين يتضح لنا أن معظمهم يعانون من ضغوطات نفسية. كما أن يحسون بقلق زائد قبل المنافسة وهذا ما يتضح في العبارة 01 و أن معظم السباحين ينتابهم قلق قبيل المنافسة وهذا ما يتضح في العبارة 04 شعروا بالقلق قبل المنافسات في كل مرة حيث تبين لنا في المحور الثاني ان القلق يقلل من اداءهم في المنافسة وهذا ما يتضح في العبارة 01 و ان الشعور بالقلق يؤدي بهم الى الظهور بمستوى أسو وهذا ما يتضح في العبارة 04 ،.أما في المحور الثالث فقد اتضح أن الاهتمام الزائد بالمنافسة من طرف المدرب يثير قلقهم كما يتبين في العبارة 01 ، كما اتضح ان نوعية المنافسات و أهميتها تزيد من القلق لديهم وكذلك حضور الجمهور في قاعة المنافسة يثير قلقهم ويأثر على الحالة النفسية لهم كما جاء في العبارة 02.أما في المحور الرابع فنجد أن معظم السباحين عند تحفيز المدرب لهم و تحضيرهم الجيد يقلل من القلق لديهم و هذا وارد في العبارة 01 ، كما تبين لنا أن النصائح و التوجيهات التي يدلي بها المدرب قبيل انطلاق المنافسة تساعد السباحين على اظهار ما لديهم من قدرات و هذا ما ورد في العبارة 05.

الاستنتاج الخاص بالمدرين:

من خلال نتائج الاستبيان الموزع على المدرين يتضح لنا أن أغلبية المدرين يرون أن اهمال التحضير لنفسي خلال التدريبات يؤدي الى ظهور القلق لدى السباحين كما جاء في العبارة 01 ،كما يرون ان أهمية المنافسة لدى السباحين تزيد من مستوى قلقهم كما جاء في العبارة 03 و يرون كذلك انه من الضروري إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني كما جاء في العبارة 04 ،كما يرون أغلبية المدرين انه يمكن الشعور بالحالة النفسية للسباح ،اما بالنسبة للإعداد النفسي الذي يقوم به المدرين فيرون انه يعمل على تقليل الجهد و الوقت المبذول في المنافسة كما جاء في

العبارة 09 و أخيرا بالنسبة للإجراءات التي يتخذها المدرب لتفادي حدوث القلق لدى السباح فأغلبية تجد ان التحضير النفسي الجيد هو الحل .
استنتاجات البحث:

- 1- نستنتج أن معظم السباحين يحسون بنوع من القلق الزائد قبل المنافسة.
- 2- نستنتج أن القلق الذي يحس به السباح قبل المنافسة لا يؤدي به الى العصبية.
- 3- نستنتج أن معظم السباحين تراودهم أفكار بالانسحاب من المنافسة.
- 4- نستنتج أن القلق الزائد قبل المنافسة يقلل من أداء السباحين.
- 5- نستنتج أن الصرامة المفروضة من طرف المدرب تعتبر من بين اسباب المردود السيء للسباح اثناء المنافسة.
- 6- نستنتج أن القلق لا يحدث ضغوطات نفسية للسباح.
- 7- نستنتج أن الشعور بالقلق يؤدي بالسباح الى الظهور بمستوى اسوأ.
- 8- نستنتج أن أغلبية السباحين يرون أن الاهتمام الزائد من طرف المدرب يسبب لهم قلق نفسي.
- 9- نستنتج أن جل السباحين يرون أن الجمهور مصدر من مصادر القلق .
- 10- نستنتج أن خوف أغلبية السباحين من عدم إرضاء المدرب قبيل المنافسة يسبب لهم قلق.
- 11- نستنتج أن وجود المدرب إلى جانب السباح يقلل من قلقه.
- 12- نستنتج أن الاغلبية الساحقة للسباحين تتقبل تعليمات المدرب قبيل المنافسة.
- 13- نستنتج أن جل السباحين يرون أن تشجيع وتحفيز المدرب لهم يساعدهم على تقدي نستنتج اهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي على ظهور القلق لدى السباح.
م أداء جيد اثناء المنافسة.

- 14- نستنتج أن ان تحاور المدرب مع السباحين وتحفيزه لهم يساعدهم على الظهور بشكل أحسن.
- 15- نستنتج التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب يؤثر في قيمة القدرات النفسية للسباحين.
- 16- نستنتج ان النصائح والتوجيهات التي يدلي بها المدرب قبيل انطلاق المنافسة تتسبب في اظهار السباح لكل ما لديه بالدرجة الأولى.
- 17- نستنتج اهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي على ظهور القلق لدى السباح.
- 18- نستنتج للجمهور اثر سلبي على مستوى اداء السباح قبيل المنافسة .
- 19- نستنتج ان أهمية المنافسة تزيد من مستوى القلق لدى السباح .
- 20- نستنتج ان غالبية المدربين يرون انه من الضروري إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- 21- نستنتج ان غالبية المدربين يعتمدون على التحضير النفسي قبل المنافسات.
- 22- نستنتج ان التحضير النفسي الجيد للسباح قبل المنافسة يقلل من ارتبائه وقلقه.
- 23- نستنتج أن الاعداد النفسي الذي يقوم به المدرب يعمل على تقليل الجهد و الوقت المبذول في المنافسة.
- 24- نستنتج ان التحضير النفسي الجيد هي الإجراءات التي يجب ان يتخذها المدرب لتفادي حدوث القلق لدى السباح.

خاتمة:

إن مواضيع علم النفس الرياضي تزداد دقة وأهمية يوم بعد يوم ، مما يستدعي الاستمرار والتواصل في إجراء الدراسات الميدانية لمختلف الفئات العمرية وكذا في شتى الاختصاصات الرياضية وخاصة الفردية منها أين تبرز روح المسؤولية وتحمل النتائج الإيجابية والسلبية تحت العديد من العديد الضغوطات الداخلية النفسية على السباحين وتأثيرها على أدائهم في المنافسات ،فبعد الدراسة الميدانية أمكن ولو بشكل بسيط اكتشاف الواقع الذي تعيشه السباحة في بلادنا وذلك بما يتعلق بالبعد النفسي عند السباحين حيث تم التوصل الى أن معظم المدربين والمشرفين لا يعيرون الاهتمام للجانب النفسي لهذه الفئة برغم من أهميتها .

أما النتيجة المتواصل إليها فهي ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للسباح خاصة قبل المنافسة من اجل تفادي الضغوطات النفسية المعيقة لأدائهم.

الاقتراحات: من خلال النتائج المتواصل إليها في هذا البحث، وعلى ضوء النتائج المتحصل

عليها من الواقع المعاش تم الخروج ببعض الاقتراحات والمتمثلة في ما يلي:

- الاعتماد على التحضير النفسي ضمن الحصص التدريبية.

- ضرورة تدعيم العارضة الفنية بأخصائيين نفسانيين.

- إجراء دورات ودية في السباحة للتعود على المنافسات.

- تخصيص وتكوين إطارات مختصة في التحضير النفسي.

- التركيز على الاعداد النفسي للسباحين .

المصادر والمرام

الراجع باللغة العربية :

- 1- ابراهيم رحمرمة زايد، فؤاد عبد الوهاب علي بشير الفاندي. (بلا تاريخ). المرشد الرياضي التربوي. طرابلس: المنشأة العامة للنشر.
- 2- احمد امين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
- 3- اسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضية . مصر: دار الفكر العربي.
- 4- اسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضي (المفاهيم و التطبيقات). مصر: دار الفكر العربي.
- 5- اسامة كامل راتب. (2000). المهارات النفسية التطبيقات في المجال الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
- 6- اسامة كامل راتب. (2003) تدريب المهارات النفسية . مصر . دار الفكر العربي.
- 7- الزراد محمد فيصل. (1984). الامراض العصبية و الاضطرابات السلوكية. بيروت: دار العلم.
- 8- السيد عثمان فاروق. (2001). القلق و ادارة الضغوط النفسية . : دار الفكر العربي.
- 9- القيومي محمد ابراهيم. (1985). القلق الانساني . دار الفكر العربي للنشر.
- 10- بوحوش عمار و احمد محمد دنينات. (1995). منهج البحث العلمي . ديوان المطبوعات الجامعية.
- 11- جمال اسماعيل النمكي عمر ابو المجد. (بلا تاريخ). اسس بناء فريق كرة القدم. بيروت: المكتبة الشاملة.
- 12- حامد عبد السلام زهران. (1995). الصحة النفسية و العلاج النفسي. القاهرة: دار المعارف.
- 13- حسن السيد ابو عبيدة. (2001). الاتجاهات الحديثة في التخطيط و التدريب كرة القدم. مصر: مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية.
- 14- دافيدوف الترجمة شعلان. (1988). مرض القلق . الكويت: سلسلة عام المعارف.
- 15- راتب اسامة كامل. (2001). الاعداد النفسي للناشئين. مصر. دار الفكر العربي.
- 16- راتب اسامة كامل. (1999). تعليم السباحة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 17- راتب اسامة كامل. (1999). علم النفس الرياضي المفاهيم و التطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 18- رزق سمير عبد الله. (2003). الموسوعة العلمية للساحة . عمان.
- 19- رشيد عياش الدلمي ولحمر عبد الحق. (1997). كرة القدم. الجزائر: جامعة مستغانم.

- 20- زاهر عبد السلام. (1997). *الصحة النفسية و العلاج النفسي* . عالم الكتب.
- 21- زيان السعيد. (2007). *مدخل الى علم النفس النمو*. الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية.
- 22- سعد جلال. (1991). *الطفولة و المراهقة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 23- صالح حسن الداھري و وهيب الكبيسي. (بلا تاريخ). *علم النفس العام*. بدون بلد: بدون دار نشر.
- 24- طارق فضيلي وجدي مصطفى فاتح. (1999). *دليل السباحة الجزء الاول*. القاهرة: دار الهدى للنشر و التوزيع.
- 25- عبدالرحمن عيساوي. (1992). *سيكولوجية النمو، دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق*. بيروت: دار النهضة.
- 26- علاء الدين الكفافي. (1991). *الارشاد و العالج النفسي السري* . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 27- علاوي محمد حسن. (1995). *علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.
- 28- عمر ابو المجد جمال النمكي. (1980). *العناية بالطفل*. بيروت: دار العهدة.
- 29- عوض صابر فاطمة. (2006). *التربية الحركية وتطبيقاتها*. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة النشر.
- 30- فايز مهنا. (1988). *التربية البدنية الحديثة*. دمشق: دار الاطلس للترجمة.
- 31- فيصل رشيد عياش الديلمي (1997) *كرة القدم*. بدون طبعة
- 32- فكر ي الداباغ. (1997). *اصول الطب النفساني*. لبنان: دار الطليعة.
- 33- فوزي احمد امين. (2004). *مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم و التطبيقات*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 34- قاسم حسن حسين و افتخار احمد. (2000). *مبادئ و اسس السباحة*. القاهرة: دار الفكر للطباعة.
- 35- محمد ابو عبيدة. (1997). *المنهج في علم النفس*. مصر: دار المعارف.
- 36- محمد حسن علاوي. (1997). *مبادئ التربية الرياضية*. مصر: دار المعارف.
- 37- محمد حسن علاوي. (2000). *سيكولوجية التدريب والمنافسات*. القاهرة مصر: دار المعارف .
- 38- محمد حسن علاوي. (1994). *علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.
- 39- محمد حسن علاوي. (1998). *سيكولوجية النمو للمربي الرياضي*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 40- محمد حسن علاوي. (2002). *علم النفس و المنافسة الرياضية*. مصر: دار الفكر العربي.

- 41- محمد حسن العلاوي. (1985). علم النفس الرياضية . مصر: دار المعارف.
- 42- محمد عبد الطاهر الطيب. (1994). مبادئ الصحة النفسية. مصر: دار المعارف.
- 43- محمد علي القط، مبادئ العلمية للسباحة ، المركز العربي للنشر، 2004
- 44- محمد مصطفى زيدان. (2001). علم النفس الاجتماعي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
- 45- محمود حسين و اخرون. (1997). المناهج الشامل لمعلمي و تدريبي السباحة. الاسكندرية: مشات المعارف للنشر.
- 46- نزار مجيد طالب وكمال الويس. (1980). علم النفس الرياضي. العراق: كلية الرياضة.
- 47- يحي كاضم النقيب. (1990). علم النفس الرياضية. السعودية: معهد اعادة القادة.

المراجع باللغة الاجنبية :

- 48- philipe more .(1992) . *psychologi sportive* .paris: ed mossen.
- 49- r-thamss .(1991) .*préparation psychologique de sportif* .paris: vigot.

المواقع الالكترونية :

- 50- <http://www.g111g.com/vb/119429.html>
- 51- www.wikipidia-natation
- 52- www.sohbanet.com
- 53- [http :www.ahlabaht.com](http://www.ahlabaht.com)
- 54- e.sharief@asharqalawst.com
- 55- [http :www.g111g.com /vb/119429.html](http://www.g111g.com/vb/119429.html)

المصادر :

حديث شريف لرسول الله صلى الله عليه وسلم

جامعة عبد الحميد ابن باديس
معهد التربية البدنية والرياضية
- مستغانم -

استمارة الاستبيان

يشرفنا ويسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي نلتمس منكم أيها المدربون الإجابة على الأسئلة المطروحة ونلفت انتباهكم أن هذا الاستبيان جزء من العمل الذي نقوم به قصد تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة:

ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تحت عنوان
" دور التحضير النفسي في التقليل من القلق قبيل المنافسة لدى السباحين من (18 إلى 22) سنة من " وجهة نظر المدربين .

علما بأن إجاباتكم ستكون مساهمة فعالة في تطوير البحث العلمي وتحضي بأهمية وسرية تامة، كما أنها لا تستعمل إلا لأغراض علمية، لهذا نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة والإجابة على الأسئلة من أجل التوصل إلى نتائج

تفيد دراستنا.

.ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.

اعداد الطالبين :ربيع عبدالقادر

بن حاج جلول وليد

تحت إشراف: دكتور مهدي

استبيان موجه للسباحين

المحور الاول: التأكد من حدوث القلق

هل تحس بنوع من القلق الزائد قبل المنافسة؟

نعم لا

هل يؤدي ذلك احساسك بالعصبية؟

نعم لا

هل تراود أفكار بالانسحاب من المنافسة؟

نعم لا

المحور الثاني: النتائج السلبية للقلق

هل تجد ان القلق يقلل من أدائك في المنافسة؟

نعم لا

إلى ماذا ترجعون المرود السيء للسباح اثناء المنافسة؟

نقص ثقة المدرب الصرامة المفروضة من طرف المدرب

هل يحدث لك القلق مشاكل وصراعات مع المدرب؟

نعم لا

هل شعورك بالقلق يؤدي بك على الظهور بمستوى أسوأ؟

نعم لا حيانا بآ

المحور الثالث: مصادر القلق

هل الاهتمام الزائد بالمنافسة من طرف مدربك يسبب لك القلق النفسي؟

نعم لا

هل ترى ان الجمهور مصدر من مصادر القلق؟

نعم لا

هل حالتك الاجتماعية تؤثر على نفسك؟

نعم لا

هل الحالة النفسية السيئة للمدرب تؤثر عليك في المنافسة؟

نعم

المحور الرابع: الدور الذي يبذله المدرب للتخفيف من القلق

هل تتقبل قرارات المدرب عند المنافسة؟

نعم لا

هل يقوم المدرب بتشجيع السباح الذي يقوم بأداء جيد اثناء المنافسة؟

نعم لا

هل تجد ان تحاور المدرب معك وتحفيزه لك يساعدك على الظهور بشكل أحسن؟

نعم لا

هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب لك له اثر في قيمة قدراتك النفسية؟

نعم لا أحيانا

هل النصائح والتوجيهات التي يدلي بها المدرب قبيل انطلاق المنافسة تتسبب في؟

إظهار كل ما لديك الزيادة في حماسك فقدان القدرة
على التركيز

استبيان خاص بالمدرّب

هل اهمال المدرّب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي على ظهور القلق لدى السباح؟

نعم لا

هل للجمهور اثر سلبي على مستوى اداء السباح قبل المنافسة؟

نعم لا

هل أهمية المنافسة تزيد من مستوى القلق لدى السباح؟

نعم لا

هل ترون انه من الضروري إدماج أخصائيين نفسيين ضمن الطاقم الفني للفريق؟

نعم لا ليس من الضروري

هل يمكن للمدرّب بان يشعر بالحالة النفسية للسباح؟

نعم لا بآنا

إذا كانت إجابتك بنعم فكيف تتعاملون مع حالات القلق التي تنتاب السباحين؟

تحضير نفسي إحضار أخصائي نفسي اقتراح اخر

هل تعتمدون على التحضير النفسي أثناء الحصص التدريبية؟

نعم لا في المنافسات فقط

هل تلاحظون ان التحضير النفسي للسباح قبل المنافسة يقلل من ارتباكها وقتها؟

نعم لا

هل الحالة النفسية للسباح لها اثر على نفسيته؟

نعم لا

هل للخبرة والمؤهل العلمي للمدرّب اثر على التحضير النفسي للسباح؟

نعم لا بل من الضروري

هل الاعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذول في المنافسة؟

نعم لا

ماهي الاجراءات التي تتخذونها لتفادي حدوث القلق لدى السباح؟

التحضير النفسي الجيد حصص استرخاء اقتراح
اخر

في حالة اقتراح اخر

.....
.....