

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

تخصص : التحضير النفسي الرياضي



تحت عنوان :

دراسة مقارنة في مستوى الضغوط النفسية
بين السباحات والربّاعات للمستوى العالي
وعلاقتها بالتفوق الرياضي

" دراسة ميدانية أجريت على فئة الوسيطيات (18-21) سنة مباشرة بعد مشاركتهن في المنافسة "

تحت إشراف:

إعداد الطالبين:

د. كحلي كمال .

• بن جلول عبد القادر .

• مزيتي أحمد .

السنة الجامعية : 2017 - 2018

الإهداء

أهدي هذا العمل إلى الوالدين العزيزين
إلى كل الأحباء و الأصدقاء في كل مكان
إليك بخاصة أخي "بن جلول عبد القادر"
إلى كل من درّسونا بالمعهد
دون أن أنسى زملائنا في هذه الدفعة الأولى
تخصص التحضير النفسي الرياضي

"مزيتي أحمد"

2018

اللهم صلِّ

أهدي هذا العمل إلى الوالدين العزيزين

وإلى زوجتي الغالية علي قلبي "أم ريان"

إلى : ابني و بنتي
ريان غزلان
غزلان

اللهم لا تجعل في قلوبهم ذرة
حزن ولا تكسر لهم قلباً
ولا تمكن منهم أحداً
ولا تحرمني منهم طيلة حياتي
وإليك أنت..

بن جلول عبد القادر

2018

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم .. بإسْمِكَ اللَّهُمَّ نبتدء.. و على نبيِّكَ نصلي ..
اللَّهُمَّ صلِّ و سلم على أشرف خلقك .. و خاتم أنبيائك و رسلك ..
محمد رسول الله .. و على آله و صحابته و من و لاه و بعد ؛
فإنه يطيب لنا أن نتوجه إلى الله عز و جل بالشكر
و الحمد الكثير على ما هدانا و وفقنا إليه في هذه الدراسة
ثم نتوجه بأسمى آيات الشكر و التقدير لكل من كان لنا عوناً و سندا في إخراج هذا البحث المتواضع
من طرف كل أساتذة المعهد لرعايتهم لنا في دراستنا و بحثنا ، و لمساعدتهم لنا في التغلب
على العقبات التي واجهتنا خلال رحلة كتابة هذا البحث من خلال ما قدموه من توجيهات و إرشادات لإكمال هذا البحث
كما يطيب لنا أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور/ كحلي كمال الذي رافقنا
طيلة إنجاز هذا البحث و الشكر موصول إلى جميع الأساتذة المحكمين للإستبانة
و لا ننسى أن نتقدم بالشكر و العرفان و المحبة للمدرسين من عائلة السليحة و رفع الأثقال بمسئولهم بخاصة
و حسبنا أننا اجتهدنا و كتبت ، فإن أصبنا فمن الله ، وإن أخطأنا فمن أنفسنا .

و الله ولي التوفيق.



ملخص البحث

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفوق الرياضي عند السباحات والريّاعات في المستوى العالي لفئة الوسطيات (18-21) سنة مباشرة بعد مشاركتهن في المنافسة "، حيث قام الطالبان بمحاولة التعرف على مدى العلاقة الارتباطية بين مستوى أعراض الضغوطات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي للعينة المدروسة.

اعتمدت الدراسة على عينة قوامها 20 لاعبة في المستوى العالي في صنف الوسطيات اللواتي تتراوح أعمارهنّ من (18-21) سنة، ومكونة من 08 سباحات اللواتي شاركن في البطولة الوطنية المفتوحة للسباحة سوناطراك بالجزائر بتاريخ: من 04 إلى 09 /07/ 2018 و 12 ربّاعة شاركن في البطولة الوطنية لرفع الأثقال ببجاية بتاريخ: من 01 إلى 07 /07/ 2018 استخدم الطالبان الباحثان المنهج الوصفي (الارتباطي المقارن) وذلك من خلال الاستعانة بكل من مقياس الضغوط النفسية لفلورونس ونتالي ومقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدونالد لغرض جمع المعلومات والبيانات الخاصة بالدراسة ومن ثمّ معالجتها إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، الوسط الفرضي، معامل الارتباط لبيرسون، اختبار (ت)، النسبة المئوية)، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS17)

بينت أهم نتائج الدراسة بأن أعراض الضغوط النفسية جميعها كانت في حدود منخفضة بينما أبعاد التفوق الرياضي كانت في حدود متوسطة في التوجه نحو بعدي ضبط النفس وروح المسؤولية، بينما كانت في حدود عالية في بعد احترام الآخرين، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أعراض الضغط النفسي بين رياضيات المستوى العالي لصالح الربّاعات في مستوى الدلالة (0.05) ووجود فروق دلالة إحصائية في التفوق الرياضي بين الرياضيات لصالح السباحات عند مستوى الدلالة 0.01، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي عند الرياضيات عند القيمة 0.01. حيث يقترح الطالبان الإهتمام أكثر بمنح فرصة للتكوين في مجال التحضير النفسي للمدربين أو إعداد مستشارين نفسانيين تحت إشراف القائمين على رياضة النخبة الوطنية وبتأطير من مختصين على مستوى الأكاديميات الجامعية في تخصص التحضير النفسي والرياضي والاهتمام الكافي في الدراسات والبحوث في هذا المجال.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية - التفوق الرياضي - السباحات - الربّاعات - المستوى العالي.
من إعداد الطالبين : - بن جلول عبد القادر - مزيتي أحمد

Résumé de la recherche / (en français)

Le but de cette étude est d'identifier le stress psychologiques et son lien avec la supériorité sportive chez les nageuses et les Joueuses d'haltérophilie au niveau élevé de la classe intermédiaire (**18-21** ans) après leur participation à la compétition. "Les deux chercheurs ont tenté d'identifier le lien entre le niveau de symptômes du stress psychologique et les dimensions de la supériorité sportive. A étudié.

L'étude était basée sur un échantillon de 20 joueuses du plus haut niveau de la classe intermédiaire (âgés de **18** à **21** ans), comprenant 80 nageuses ayant participé aux championnats national ouvert de natation à Sonatrach, en Algérie, le 04-09.07.2018. Dans le championnat national d'haltérophilie à Bejaia: Du 01 au 07/07/2018, les deux chercheurs ont utilisé la méthode descriptive (corrélation comparative) en utilisant l'échelle de stress psychologique de Fluorons et Natalie et la mesure de l'orientation vers les dimensions de la supériorité sportive de Donald dans le but de collecter des informations et des données pour l'étude et le traitement Statistiquement L'utilisation de méthodes statistiques (moyenne arithmétique, écart-type, médiane, coefficient de convolution, local central, le coefficient de corrélation Byearson, (T) test, le pourcentage)

, Et le traitement statistique a été effectué à l'aide des progiciels statistiques pour les sciences sociales (**SPSS17**) .

Les résultats les plus importants de l'étude ont montré que tous les symptômes de stress psychologique étaient faibles, tandis que les dimensions de la supériorité sportive étaient comprises dans les limites de modérées dans le sens de la post-contrainte et de l'esprit de responsabilité, alors qu'elles étaient élevées dans les autres et qu'il y avait des différences significatives dans le niveau des symptômes. le stress psychologique parmi les joueuses au niveau élevé pour les athlètes d'haltérophilie au niveau d'importance **0,05** et l'existence de différences statistiques dans la supériorité du sport chez les athlètes d'haltérophilie et de natation en faveur des nageurs au niveau d'importance de **0,01**, et une corrélation négative entre les sports de stress psychologique et la supériorité sportive Pour les nageuses et Joueuses d'haltérophilie Au seuil de signification **0.01**

Là où les Étudiants recommandent aux chercheurs d'être guidés dans un accompagnement psychologique constant avec les joueuses, en particulier ceux qui se caractérisent par une excitation rapide moins excitante et qui ont besoin de plus de temps pour contrôler leurs émotions et la connaissance de l'importance des dimensions de la supériorité sportive en tant que facteur de succès et pour obtenir les meilleurs résultats sportifs, avec plus d'attention pour la préparation Formation psychologique des entraîneurs ou la préparation de conseillers psychologiques sous la supervision des sports d'élite nationaux et d'un groupe de spécialistes au niveau des académies universitaires dans la préparation des activités psychologiques et sportives et une attention adéquate dans les études et recherches dans ce domaine.

les mots clés :

- **le stress psychologique.**
- **la supériorité sportive.**
- **nageuses**
- **Joueuses d'haltérophilie.**
- **le haut niveau.**

Préparé par les étudiants :

- **Bendjelloul Abdelkader.**
- **Meziti Ahmed.**

Summary of Research / (in English)

The purpose of this study is to identify psychological stress and its relationship to sports superiority among mid-level (18-21 years old) female and female weightlifters after participation in the competition. "The two researchers tried to identify the link between the level of symptoms of psychological stress and the dimensions of sports superiority.

The study was based on a sample of 20 mid-level high-level players (aged 18 to 21), including 80 swimmers who participated in the National Open Swimming Championships in Sonatrach, Algeria on 04-09.07. 2018. In the national weightlifting championship in Bejaia: From 01 to 07/07/2018, the two researchers used the descriptive method (comparative correlation) using the Fluorons and Natalie psychological stress scale and the measurement of the orientation to the dimensions of Donald's sports superiority in order to collect information and data for study and treatment Statistically The use of statistical methods (arithmetic mean, standard deviation, median, convolution coefficient, central location, Byearson correlation coefficient, (T) test, percentage)

, And statistical processing was done using statistical packages for the social sciences (SPSS17).

The most important results of the study showed that all the symptoms of psychological stress were weak, while the dimensions of sports superiority were within the limits of moderate in the sense of the post-constraint and the spirit of responsibility, while they were high in others and there were significant differences in the level of symptoms. psychological stress among high level players for weightlifting athletes at the level of importance **0.05** and the existence of statistical differences in the superiority of sport in weightlifting and swimming athletes in favor of swimmers at the **0.01** level of significance, and a negative correlation between sports of psychological stress and sports superiority for weightlifters at **0.01** significance level

Where Students recommend that researchers be guided in a constant psychological accompaniment with the players, especially those who are characterized by quick excitement less exciting and who need more time to control their emotions and knowledge of the importance of the dimensions of sports superiority as a factor of success and to obtain the best sports results, with more attention for preparation Psychological training of coaches or the preparation of psychological counselors under the supervision of national elite sports and a group of specialists at the level of academic academies in the preparation of psychological and sports activities and adequate attention in studies and research in this field.

keywords :

- **psychological stress.**
- **sports superiority.**
- **swimmers**
- **Weightlifting players**
- **the high level.**

Prepared by the students :

- **Bendjelloul Abdelkader.**
- **Meziti Ahmed.**

محتويات البحث

أ	الإهداء الأول
ب	الإهداء الثاني
ج	شكر وتقدير
د	ملخص البحث باللغة العربية
هـ	ملخص البحث باللغة الفرنسية
و	ملخص البحث باللغة الإنجليزية
ز	قائمة المحتويات
م	قائمة الجداول
س	قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

1	مقدمة
2	1- مشكلة البحث
3	2- أهداف البحث
4	3- الفرضيات
4	4- مصطلحات البحث
7	5- الدراسات المشابهة
7	5-1 دراسة (المومني، 2016)
8	5-2 دراسة (بوعزيز، 2013)
9	5-3 دراسة سعيد نزار سعيد (سعيد، 2011)
10	5-4 دراسة عظيمة عباس علي (علي، 2006)
11	5-5 دراسة (علالي عبد الغاني، 2006)
12	5-6 دراسة (أمين، 2004)

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول: الضغوط النفسية عند الرياضيات في منافسات المستوى العالي

- 14 مقدمة الباب الأول
- 16 تمهيد
- 16 1- مفهوم الضغط وطبيعته
- 18..... 2- مستويات الضغوط
- 20 3- مظاهر الضغوط النفسية
- 20 4- أنواع الضغوط
- 21 5- دراسات علمية حول الضغوط النفسية
- 21 • دراسة ولتر كانون CANNONE (1926)
- 21 • دراسة هانز سيلبي (sely.H، 1979)
- 23 • دراسة الاتجاه التفاعلي للباحث ماك جراث (Grath.j.E، 1970)
- 23 6- مصادر الضغط النفسي
- 24 7- أعراض الضغوط
- 25 8- الجهاز العصبي المستقل وعلاقته بالضغط النفسي
- 26 1-8- القسم السمبثاوي
- 26 2-8- القسم الباراسمبثاوي
- 26 9- الحمل النفسي
- 26 10- الضغط و القلق
- 27 11- تأثير الضغوط النفسية على بعض جوانب الشخصية
- 28 12- ردود فعل الأفراد للضغط النفسي
- 29 13- حاجات الرياضيات في سن المراهقة
- 33 14- الضغط النفسي والاحتراق النفسي
- 33 15- الضغوط النفسية للاعبات المستوى العالي
- 34 16- عملية الضغط النفسي عند الرياضيين
- 35 17- أساليب مواجهة الضغوط النفسية للاعبات المستوى العالي
- 36 18- إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للاعبات المستوى العالي
- 37 19- دور المرشد النفسي الرياضي لمواجهة الضغوط النفسية

38	20- طرق علاج الضغط في المجال الرياضي.....
40	21- مقياس أعراض الضغوط النفسية عند الرياضيين.....
42	22- المنافسة الرياضية في المستوى العالي
43	23 - تأثير المنافسة الرياضية على النتائج.....
43	24- أهمية التحضير النفسي للمنافسة الرياضية
45	25- المرافقة النفسية للاعبى المستويات العالية
49	26- المرأة الرياضية في المستوى العالي
50	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: التفوق الرياضي عند السباحات والرباعيات في التنافس العالي

52	تمهيد
52	1- مفهوم التفوق
52	2- صفات و خصائص المتفوقين
53	3- خصائص المتفوقين
57	4- المتفوقون في الأنشطة الرياضية.....
58	5- طرق اكتشاف المتفوقين
59	6- مشكلات المتفوقين
60	7- التفوق الرياضي
60	8 - علاقة التفوق بالفشل الرياضي في المستوى العالي
61	9- الإتجاهات النفسية للتفوق الرياضي
66	10- مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.....
68	11- التفوق الرياضي في المستويات العالية
68	12- معايير ومواصفات التفوق الرياضي للسباحة و الرباعة في المستوى العالي.....
69	13- الأطر القانونية المنظمة لرياضيات المستوى العالي
70	14- التنافس الرياضي في المستوى العالي.....
71	15- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية في المستوى العالي.....
73	16- المراحل الأساسية للممارسة الرياضية
77	17- رفع الأثقال للمستوى العالي
77	تمهيد
77	17-1 رفع الأثقال الأولمبية

78	17-2 الاتحاد الدولي لرفع الأثقال.....
78	17-3 الرقم القياسي في رفع الأثقال.....
79	17-4 سن الممارسة لرياضة رفع الأثقال
79	17-5 القواعد الأساسية لرفع الأثقال والأحمال
80	17-6 بعض الأخطاء الفنية و القانونية
80	17-7 تأثير رياضة رفع الأثقال على الحالة النفسية
81	17-8 تأثير رياضة رفع الأثقال على السلوكيات
82	17-9 فوائد رياضة رفع الأثقال في مقاومة الأمراض
83	17-10 منافسات رفع الأثقال ومعداتھا
84	18-السباحة
84	تمھید
84	18-1 تطور وانتشار السباحة.....
84	18-2 السباحة الأولمبية
85	18-3 طرق و أنواع السباحة
87	18-4 مقاسات و مواصفات حوض السباحة الدولي
87	18-5 سباقات السباحة
89	18-6 فوائد رياضة السباحة للنساء.....
91	18-7 الآثار الجانبية لممارسة السباحة
92	خلاصة الفصل

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

94	مقدمة الباب الأول
96	منهج البحث وإجراءاته الميدانية
96	1- منهج البحث
96	2- مجتمع وعينة البحث.....
97	• مواصفات و خصائص عينة البحث
98	• خصائص العينة على المستوى التعليمي
98	• خصائص العينة على المستوى المادي للأسرة
99	• خصائص العينة بالنسبة لعدد سنوات التدريب

100	• خصائص العينة بالنسبة لعدد سنوات الخبرة الدولية
103	3- مجالات البحث
103	3-1 المجال البشري و الزماني والمكاني للبحث
104	4- أدوات والأجهزة ووسائل جمع معلومات البحث.....
104	4-1 الوسائل البحثية.....
104	4-2 الاجهزة والادوات المستخدمة
105	4-3 وصف الأدوات المستخدمة
105	أ- إستبانة الأحوال الشخصية
105	ب- مقياس الضغوط النفسية لنتالي و فلورنس
106	• طريقة إعطاء الأوزان
106	ب- مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل.....
106	• طريقة إعطاء الأوزان.....
107	5- ضبط متغيرات البحث
107	6- المتغيرات المشوشة
107	7- ظروف الدراسة و العوامل المصاحبة لها
107	7-1 أداة القياس
107	7-2 الفترة الزمنية
107	7-3 العينة
108	7-4 المكان
108	8- الدراسة الاستطلاعية
108	تمهيد.....
108	8-1 الدراسة الإستطلاعية الأولى
109	8-2 الدراسة الإستطلاعية الثانية.....
109	8-2-1 خصائص و أدوات عينة الدراسة الاستطلاعية.....
109	8-2-1-1 خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية.....
110	8-2-1-2 أدوات الدراسة الإستطلاعية
110	أ- مقياس الضغوط لنتالي و فلورنس
111	ب- مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل.....
111	8-2-1-3 الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية.....
111	أ- الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط لنتالي و فلورنس.....
111	• الصدق

أ- صدق المحكمين	111
ب- صدق الإتساق الداخلي	112
• الثبات	114
أ- الخصائص السيكومترية لمقياس التفوق الرياضي لدونالد دل	114
• الصدق	115
أ- صدق المحكمين	115
ب- صدق الإتساق الداخلي	115
• الثبات	117
9- أدوات المعالجة الإحصائية المستعملة	117
10- صعوبات البحث	118

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد	120
1- عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	120
2- عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية	135
3- عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	145
4- عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة	154
5- عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية العامة	157
- استنتاجات عامة	158
- الخلاصة العامة	160
- المقترحات	162
- المصادر والمراجع	164
- المراجع باللغة العربية	165
- المراجع باللغة الأجنبية	170
- المراجع من الإنترنت	171
- الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
96	يوضح مجتمع البحث و عينة الدراسة الممثلة من المجتمع الأصلي.	01
97	خصائص العينة حسب الحالة العائلية و مكان الإقامة.	02
97	خصائص العينة حسب المستوى التعليمي و المستوى المادي للأسرة.	03
99	خصائص العينة حسب عدد السنوات فيما يخص:(التدريب-الخبرة الدولية).	04
100	خصائص العينة حسب عدد حصص التدريب في الأسبوع.	05
101	خصائص العينة حسب عدد ساعات التدريب في الأسبوع.	06
102	خصائص العينة فيما يخص الطاقم الفني و التدريبي لفائدة عينة البحث.	07
102	خصائص العينة فيما يخص المشاكل الصحية وظروف الإسترجاع والإسترخاء.	08
103	يوضح حدود الدراسة من حيث مجالها البشري ومكان إجراء آخر بطولة وتاريخها.	09
110	توزيع الفقرات على أعراض مقياس الضغوط لنتالي وفلورنس.	10
111	توزيع الفقرات على أعراض مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل.	11
113	يوضح صدق التناسق الداخلي بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط والفقرات.	12
114	يوضح توزيع الفقرات على الأبعاد الممثلة لمقياس الضغوط.	13
114	يوضح نتائج الثبات فقرات مقياس الضغط النفسي بطريقة التجزئة النصفية.	14
116	صدق التناسق الداخلي بين الدرجة الكلية لمقياس التفوق الرياضي والفقرات.	15
117	يوضح توزيع الفقرات على الأبعاد الممثلة لمقياس التفوق الرياضي.	16
117	يوضح نتائج الثبات فقرات مقياس التفوق الرياضي بطريقة التجزئة النصفية.	17
121	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة والمتوسط الفرضي والنسب المئوية للتقييم في أعراض الضغط النفسي الرياضي لدى السباحات (ن=8)	18
124	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة والمتوسط الفرضي والنسب المئوية للتقييم في أعراض الضغط النفسي الرياضي للرباعات (ن=12).	19
134	يبين معامل حساب دلالة الفروق في أعراض الضغط النفسي المحددة في المقياس النفسي لدى لاعبات رفع الأثقال و السباحة	20
136	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة والمتوسط الفرضي والنسب المئوية للتقييم في أعراض التفوق الرياضي لدى السباحات (ن = 08).	21

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
137	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة والمتوسط الفرضي والنسب المئوية للتقييم في أعراض التفوق الرياضي لدى الرباعين (ن = 12).	22
144	يبين معامل حساب دلالة الفروق في التفوق الرياضي المحددة بين لاعبات رفع الأثقال والسباحة	23
145	يبين معاملات الارتباط ببيرسون بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد التفوق الرياضي عند السباحات	24
146	يبين معاملات الارتباط ببيرسون بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد التفوق الرياضي عند الرباعيات.	25
150	يبين معاملات الارتباط ببيرسون بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد التفوق الرياضي عند كل الرياضيات.	26
155	يبين حساب معامل الارتباط بين مقياس الضغوط النفسية والأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في السباحة ورفع الأثقال.	27
157	يوضح حساب معامل الارتباط بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضي السباحة ورفع الأثقال.	28

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
61	الحالات الأربعة المحتملة في ضوء عاملي الأداء و النتيجة بالنسبة للاعب الرياضي .	01
47	تخطيط العمل المثالي في مجال إستخدامه أثناء التعامل مع الرياضي.	02
48	التخطيط السيء لسير العمل.	03
76	ملخص نتائج دراسة بوني عام 1980 في مجال دوافع المراحل الأساسية للممارسة الرياضية.	04
127	يوضح المتوسط الحسابي للضغط النفسي وأبعاده عند السباحات والرياعات	05
127	يوضح النسبة المئوية للضغط النفسي وأبعاده عند السباحات والرياعات.	06
135	يوضح المتوسط الحسابي للسباحات والرياعات في مقياس الضغوط النفسية.	07
138	يوضح المتوسط الحسابي للتفوق الرياضي وأبعاده عند السباحات والرياعات.	08
138	يوضح النسبة المئوية للتفوق الرياضي وأبعاده عند السباحات والرياعات.	09
144	يوضح المتوسط الحسابي للسباحات والرياعات في مقياس التفوق الرياضي.	10

التعريف بالبحث

مقدمة:

- 1- إشكالية البحث .
- 2- أهداف البحث.
- 3- الفرضيات.
- 4- مصطلحات البحث.
- 5 - الدراسات المشابهة .

مقدمة :

إنّ الرياضيات تتعرض للكثير من العوامل النفسية أثناء البطولات وفي جميع الفعاليات الخاصة بالرياضات الفردية ولكن تختلف من فعالية إلى أخرى وذلك بسبب نوع الفعالية وكذلك كيفية أدائها.

إن هذه الضغوط تعمل على عدم الاستقرار النفسي إلى العديد من المشاكل البدنية والنفسية وتختلف الالعبات في تحملهنّ لهذه الأعباء في التدريب والمنافسة الرياضية وفق الفروق الفردية (البييتال.زيد، 2000، صفحة 14).

فبعض الالعبات يتحملن هذه الأعباء فتزيد من قوتهنّ البدنية وقابليتهنّ الصحية والنفسية بحيث يتعاملن مع مجريات التدريب واللعب بكل أريحية بعكس الالعبات اللواتي ليست لديهنّ القدرة على مواجهة هذه الأعباء والضغوط ، فهناك من تتميزن بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهن وانفعالاتهن، كما أن هناك بعض الالعبات يتميزن بالاستثارة السريعة بأقل مثير ويحتجن إلى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهن وهؤلاء غالبا ما يكنّ في أقل استقرار نفسي من زميلاتهنّ ، ممّا يقف عائقا أمام تقدّمهن من أجل التحقيق المراد منه للوصول إلى مبتغى التفوق الرياضي في البطولة الرياضية ، وهو هدف التدريب عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية.

كما أنّ الوصول إلى المستويات العالية في أي نشاط رياضي ومنها الرياضات الفردية يتطلب دراسة العوامل المؤثرة التي تساهم بالارتقاء الرياضي والتفوق أثناء المباريات والبطولات الرسمية ، إنّ ذلك يتطلب بقدر وافر إبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ، ومن جهة أخرى تعد البطولة الرياضية وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية ، حيث تتعرض الالعبات المتقدمات في التدريب والمنافسة إلى الضغوط الكثيرة وخاصة في وقت البطولات الرياضية .

إنّ سلوك المنافسة الذي تستخدمه الرياضية قبل وخلال المنافسة سعيا منها إلى تحسين الأداء وامتلاك القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة بكل أريحية بعكس الالعبات اللواتي ليست لديهنّ القدرة على مواجهة هذه الأعباء والضغوط .

كما أن التوجه نحو التفوق الرياضي لمن الأمور المهمة جدا التي يجب على المدربين إعطاؤها الأولوية في عملية الإعداد النفسي للرياضيات وذلك لأنها تضم أبعادا مهمة في حالة تحلي اللاعب بها فانها ستكون لاعبة مثالية قادرة على إعطاء أقصى ما لديها (أسامة كامل راتب ، 2001) ذلك هو مبتغى رياضة المستوى العالي.

تساهم هذه الدراسة في خدمة العملية التدريبية من الناحية النفسية إثراء مكتبتنا الرياضية والمدربين ولحاجتنا لأي جهد علمي يتناول المشاكل التدريبية و المنافسة في البطولات الرياضية و بخاصة في مجال هذه الألعاب الفردية.

1- مشكلة البحث:

الحياة الرياضية التي تعيشها لاعبات الألعاب الفردية في المستوى العالي مليئة بالمتاعب والمنغصات والضغوط ليست فقط الناجمة عن التدريب بل وضغوط المنافسة عموما.

إنّ الرّياضية إنسانة تحس وتشعر ، تتألم وتحبط جراء ما تحتويه بيئة المنافسة من مشاكل عنوانها التحدي والتغلب على الخوف والقلق وكذا الضغوط المترتبة عن قيامها بأدوار عديدة من عبئ المنافسة.

ناهيك عن الأثر الذي يمس علاقتها بمدربها وزملائها وأهلها...، اللذين ينتظرون تفوقها الرياضي قبل وأثناء وبعد المنافسة ، فتباشر قيامها بدورها نحو التوجه إلى احترام الآخرين بدون أي تقصير أو نقص بدورها ، لكن تبقى هناك فروق في درجة الإحساس بالمسؤولية على عاتقها ، في حين يبقى ضبط النفس رغبة كل رياضية متنافسة سواء كانت سباحة أو رياة لأنه أساس تقديم أحسن أفضل أداء.

ومن هنا تبرز مشكلة بحثنا هذا من خلال إختبار بعض رياضيات المستوى العالي على مستوى أعراض ضغوطاتهن النفسية و قياس الأبعاد المرتبطة بتفوقهن الرياضي في بعض الرياضات الفردية (رفع الأثقال - السباحة) انطلاقا من مشاركتهن في البطولة في المرحلة الوطنية .

وبالتالي حاولنا نحن الطالبان التعرف على مدى العلاقة الإرتباطية بين مستوى أعراض الضغوطات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي، ولإبراز النتائج المتوخاة

، سنستدل في ذلك من خلال معرفة أوجه المقارنة بين اللاعبين في المجموعة الواحدة لنفس الإختصاص وبين المجموعات على حسب نوع الإختصاص الرياضي الفردي قصد الوصول إلى نتائج يمكن أن تعزز العملية التعليمية والتدريبية في الألعاب الفردية وتعمل على الارتقاء بالمستويات الرياضية إلى الأفضل من خلال محاولة الإجابة عن التساؤل العام:

1-2 التساؤل العام :

هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال ؟

1-3 التساؤلات الجزئية :

على ضوء ما سبق ذكره ، ومن خلال هذا التساؤل العام فإننا نطرح الأسئلة الجزئية التالية:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أعراض الضغط النفسي بين لاعبات رفع الأثقال والسباحة؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أبعاد التفوق الرياضي بين السباحات والريّاعات ؟

-هل توجد علاقة إرتباط ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الضغط النفسي وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في السباحة وفي رفع الأثقال ؟

-هل توجد علاقة بين مقياس الضغوط النفسية وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال ؟

2- أهداف البحث :

- التعرف على الفروق بين سباحات وريّاعات المستوى العالي في المنافسة على مستوى أعراض الضغوط النفسية.
- التعرف على الفروق بين (السباحات و الريّاعات) للمستوى العالي في المنافسة على مستوى أبعاد التفوق الرياضي.
- التعرف على الفروق بين أبعاد مقياسي (أعراض الضغوطات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي) والمتوسط الفرضي لدى (السباحات والريّاعات) للمستوى العالي في المنافسة.

- الكشف عن علاقة الارتباط بين أعراض الضغوط النفسية وأبعاد التفوق لدى (السباحات والربّاعات) للمستوى العالي في المنافسة.

3- الفرضيات:

3-1 الفرضية العامة:

✚ توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال.

3-2 فرضيات البحث الفرعية:

الفرضية الأولى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أعراض الضغط النفسي بين السباحات والربّاعات في المستوى العالي.

الفرضية الثانية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أبعاد التفوق الرياضي بين السباحات والربّاعات في المستوى العالي .

الفرضية الثالثة :

توجد علاقة ارتباط عكسية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الضغط النفسي وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال .

الفرضية الرابعة :

توجد علاقة ارتباط عكسية بين مقياس الضغوط النفسية وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال.

4- مفاهيم ومصطلحات البحث:

أ- الضغوط النفسية:

1- اصطلاحيا:

عرفها العزّازي على أنها مجموعة من الأداءات الإيجابية والسلبية ، الإيجابية منها تكون دافعة للإنجاز ، والسلبية منها تكون ناتجة عن ارتفاع سقف طموحات الفرد وانخفاض حاد في إمكانياته المادية ، والنفسية ، والجسمية ، والروحية ، مما يؤدي إلى اضطرابات سلوكية ومعرفية وجسمية (السيد، 2014).

2- إجرائيا :

إنّ الطالبان يعرفان الضغوط النفسيّة في هذه الدراسة بأنها الحالة النفسية المتأزمة والتي تمتاز بالتوتر والإضطراب والقلق ، نتيجة مواجهة السباحة أو الرّبّاعة لأعباء أو صعوبات المنافسة ومشاكل أخرى متعلقة بمحيط وبيئة وظروف لاعبة المستوى العالي، والتي تتعكس سلبا على أدائها و تفوقها الرياضي.

كما يعرفان الضغط النفسيّ على أنه درجة الفرد الرياضي (سباحة أو ربّاعة) على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذا البحث. (Florence Delerue et Nathalie Crépin)

السباحات:

1- اصطلاحيا:

وهنّ اللواتي تشاركن في إحدى سباقات الإختصاص الرياضي الأولمبي السباحة للتنافس وتحقيق البطولات من بين الأربع سباحات المعروفة: (السباحة الحرة ، الصدر ، الفراشة الظهر) ، فتستخدم السباحة في كل نوع سباق تشارك فيه الأسلوب الفني الذي اختارته و تفوقت و اختصت فيه . (ناصيف، 1993، الصفحة191)

2- إجرائيا :

إنّ الطالبان يعرفان سباحات المستوى العالي هنّ اللواتي تشاركن في البطولات الوطنية واللّواتي تمتلكن الترتيب الأدنى الموضوع من طرف إدارة المنافسات ، ذلك كمؤشر إيجابي للمشاركة في هذا المستوى العالي ، ذلك على أساس التوقيت بالنسبة للبطولة المؤهّلة لبطولة مستوى أعلى ، حيث استخدمناهن بمثابة عينة البحث في هذه الدراسة.

ج - الرّباعات:

1- اصطلاحيا:

وهنّ اللّواتي يشاركن في اختصاص رياضي أولمبي " رفع الأثقال " ، حيث يطلق عليهنّ بتسمية الرّباعات ، فيتم اختبارهنّ عن طريق رفع الأثقال بتمرين القوة الانفجارية (Explosive Strength) والحركة الانفجارية (Explosive Movement) مثل الحركتان الخطف والنتر (Classic Clean and Jerk) التي يجب أن تطبقها الرّباعة

بشكل سريع وتحكم بالوزن في نفس الوقت ، ذلك بسبب المسافة الذي سوف تقطعها الرّياعة خلال التطبيق.

ويشارك في المنافسة على مستوى المسابقات الوطنية أو الدولية التي تتميز بطابعها التنافسي كعامل هام وضروري في هذه الرياضة الأولمبية ، وتقام هذه المنافسات قصد تحديد الفائزات أو ترتيبهنّ. (اسماعيل ل.، 2001) .

2- إجرائيا :

إنّ الطالبان يعرفان سباحات المستوى العالي هنّ اللّواتي تشاركن في البطولات الوطنية واللّواتي تمتلكن الترتيب الأدنى الموضوع من طرف إدارة المنافسات ، ذلك كمؤشر إيجابي للمشاركة في هذا المستوى العالي ، ذلك على أساس التوقيت بالنسبة للبطولة المؤهّلة لبطولة مستوى أعلى ، حيث استخدمناهن بمثابة عينة البحث في هذه الدراسة.

د- التفوق الرياضي:

1- اصطلاحيا:

هو إعداد الرياضية من النواحي البدنية و المهارية والخططية و النفسية، عالٍ المستوى في مجال النشاط التخصصي من أجل تحقيق الهدف.

إنّ التفوق الرياضي يتأتى من مواظبة الرياضية على التدريب وبذل قصارى الجهود للظهور بمظهر لائق ولتحقيق أحسن النتائج ، حيث أن الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية كالنجاح والفشل أو الهزيمة يعتبران من أهم حالات الدافعية للتفوق الرياضي والاتجاهات الاجتماعية والفردية الشخصية ومن أهم دوافع التفوق:

- محاولة تحسين مستوى الأداء.
- المكاسب الشخصية المعنوية والمادية . (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي ط7، 2007، صفحة 331) .

2- إجرائيا :

قمنا نحن الطالبان بإعطاء تعريف إجرائي يتناسب مع موضوع بحثنا هذا، على ضوء المعايير المطلوبة والتي تمنح التفوق الرياضي لأفراد العينة من كل سباحة أو

رتباعة في المستوى العالي إذ أنّ الطالبان يعرفان التفوق الرياضي على أنه درجة الفرد الرياضي (سبّاحة أو ربّاعة) على مقياس التفوق الرياضي المستخدم في هذه الدراسة.

هـ - المستوى العالي :

1- اصطلاحيا:

إن هذا المصطلح بالإنجليزية " high Level " مشتق من كلمة المستوى " Level " ومعناها لغويا "

معيار الحكم، نسبيّة، المقارنة، درجة " كذلك يطلق عليه " نطاق أو رتبة " .
أمّا العالي " high " فمعناها اللغوي هو : " نَبِيلٌ ، شَرِيفٌ ، لَهُ شُهْرَةٌ. " (المعجم الوسيط)

2- إجرائيا :

يعرف الطالبان المستوى العالي على أنه يمثل درجة تصنيف لرياضة النخبة الوطنية لجميع التخصصات الرياضية ، فيتم إنتقاء الموهوبات اللواتي توضع لهنّ أحسن الظروف الأكثر ملاءمة من رعاية صحية وتغذية مثالية ومعدات رياضية ومنهجية عملية للتدريب لأداء يتجاوب مع متطلبات الرياضة الحديثة فتضعهن في أحسن الظروف يوم المنافسة .

5- الدراسات المشابهة:

5-1 دراسة (المومني، 2016) والتي جاءت تحت عنوان:

(التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون). (المومني، 2016، صفحة 16)

مشكلة هذه الدراسة تمثلت في: " ما هي علاقة مستوى التوافق الزمني ومهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين ما بين الجنسين في محافظة عجلون؟ هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق الزمني ومهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون والعلاقة بينهما.

ومعرفة الفروق عند الطلبة المتفوقين بين الجنس في المتغيرين.

افترض الباحث علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى التوافق الزمني ومهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين ما بين الجنسين في محافظة عجلون ، حيث استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي التحليلي لدى عينة من الطلبة

المتفوقين فيما يخص التوافق النفسي و مهارات مواجهة الضغوط النفسية مستعينا بعينة قدرت بـ(200) طالبا وطالبة تم اختيارهم قصديا من الطلبة المتفوقين في الصف العاشر في مدارس محافظة عجلون والحاصلين على معدل تحصيلي 90% فأكثر، موزعين الى 100 طالب و 100 طالبة.

كما استعان الباحث بالوسائل الإحصائية (النسب المئوية ،المتوسطات الحسابية ، الإنحرافات المعيارية، اختبار(ت) ،معامل ارتباط بيرسون) ، كما استعان بمقياس مهارات مواجهة الضغوط و مقياس التوافق النفسي.

وقد اسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنس في المتغيرين وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة.

قدم الباحث توصيتان تمثلتا فيمايلي:

- 1- الإهتمام بوضع البرامج الإرشادية المناسبة لتنمية مهارات المتفوقين لمواجهة الضغوط النفسية و التي تعمل على تحقيق مستوى أفضل من التوافق النفسي
- 2- إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية في مجال تدريب المتفوقين على مهارات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق النفسي.

5-2 دراسة (بوعزيز، 2013) والتي جاءت تحت عنوان:

(العلاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط).

مشكلة هذه الدراسة تمثلت في طرح التساؤل التالي:

هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين الغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ؟

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التأثير الإيجابي لممارسة هذه الأنشطة على التخفيف والتخلص من الضغوط النفسية و انعكاس ذلك على التوافق المهني لديهم، في ظل الظروف الصعبة التي يمر بها قطاع التربية في الآونة الأخيرة من احتجاجات و إضرابات ،بالإضافة إلى المهنة الشاقة و المتعبة، نظرا للأهداف السامية التي تحملها الرسالة السامية في إعداد رجاب المستقبل و بناء الأمة.

فإفترض الباحث وجود علاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين الغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

حيث استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي التحليلي مستعينا بعينة قدرت بـ 304 أستاذًا وأستاذة من متوسطات ولاية مستغانم.

كما استعان الباحث بالوسائل الإحصائية التالية: النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار (ت)، معامل ارتباط بيرسون، كما تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وقد أسفرت النتائج عن مايلي:

- يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية بمستوى ضغوط منخفض أما الغير ممارسين لهذه الأنشطة فيمتازون بمستوى ضغوط مرتفع من هذه الضغوط.

- يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية بمستوى التوافق المهني مرتفع أما الغير ممارسين لهذه الأنشطة فيمتازون بمستوى التوافق المهني منخفض.

3-5 دراسة سعيد نزار سعيد (سعيد، 2011) والتي جاءت تحت عنوان:

(المهارات النفسية للاعبين كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي).

مشكلة هذه الدراسة تمثلت في طرح التساؤل التالي:

هل توجد علاقة بين المهارات النفسية للاعبين كرة اليد بأبعاد التفوق الرياضي؟
هدفت الدراسة إلى:

1- التعرف على الفروق بين أبعاد مقاسي (المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي) والمتوسط الفرضي لدى لاعبي كرة اليد في دوري الممتاز في إقليم كردستان - العراق.

2- علاقة الارتباط بين المهارات النفسية و أبعاد التفوق لاعبي كرة اليد في دوري الممتاز في إقليم كردستان - العراق.

فإفترض الباحث مايلي :

1- هنالك فروق إحصائية بين أبعاد (للمهارات النفسية و أبعاد التفوق الرياضي) والمتوسط الفرضي لدى لاعبي كرة اليد المشاركة في دوري الممتاز في إقليم كردستان - العراق.

2- هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المهارات النفسية و أبعاد التفوق الرياضي للاعبين كرة اليد في دوري الممتاز في إقليم كردستان - العراق.

وقد بلغت عينة البحث لاعبي أندية (أربيل -سيروان-طوز-سولاف -تأكرى - سليمانية) بكرة اليد .

واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك من خلال الاستعانة بكل من مقياس المهارات النفسية و مقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي.

تم استخدام الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسط الفرضي، معامل الارتباط البسيط ، اختبار (ت) لعينة واحدة).

وقد اسفرت النتائج على مايلي :

- المهارات النفسية جميعها وأبعاد التفوق الرياضي جميعها كانت في حدود الوسط .
أوصت الدراسة ببعض التوصيات أهمها مايلي:

- إجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبي الأنشطة الأخرى للتعرف على المهارات النفسية و سمة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لكل نشاط من هذه الأنشطة المختلفة.

4-5 دراسة عظيمة عباس علي (علي، 2006) والتي جاءت تحت عنوان:

(السلوك التنافسي وعلاقته بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة).

مشكلة هذه الدراسة تمثلت في طرح التساؤل التالي:

هل هناك علاقة بين السلوك التنافسي بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة ؟

هدفت الدراسة الى:

1- مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة.

2- مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بشكل عام ومستوى كل بعد على حدة.

3- علاقة الارتباط بين السلوك التنافسي والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

وقد بلغت عينة البحث (50) لاعبا من لاعبي فرق تمثل أندية (الكرخ والطالبية

والأعظمية وأوهان ونادي الهومتمن) وهذه الأندية تمثل نسبة (80%) من فرق الأندية

المشاركة في دوري الشباب، وقد اعتمدت الباحثة لدراسة مشكلة البحث على اختبار

(مقياس السلوك التنافسي) وهذا المقياس هو لمحاولة التعرف على السلوك التنافسي

للاعب الرياضي الذي يحتاج إلى الرعاية و التوجيه ، أما (مقياس التوجه نحو أبعاد

التفوق الرياضي) وهذا المقياس يهدف إلى قياس التوجه نحوالرياضة ونحو الأبعاد

المرتبطة بالتفوق الرياضي.

الاستنتاجات كانت:

- 1- تميز لاعبو العينة بمستوى فوق المتوسط بقليل بمتغير السلوك التنافسي، وتميزوا أيضا بوجود فروق معنوية فيما بينهم في هذا المتغير، مما يشير الى أن لاعبي فرق العينة ليس على مستوى متقارب فيما بينهم.
- 2- أشارت الدراسة إلى أن متغير التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي قد كانت أبعاده متقاربة في مستوياتها لدى لاعبي فرق العينة إلى حد ما.

التوصيات كانت:

العمل على تثقيف الرياضيين بالأخص الشباب منهم بأهمية ودور السلوك الذي يسلكه اللاعب قبل و خلال المنافسة وتأثيره على الأداء و ذلك من خلال تخصيص جزء لا بأس به من الوحدات التدريبية، حتى يتمكنوا من القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة.

5-5 دراسة (علاوي عبد الغاني ، 2006) فقد قام بدراسة بعنوان : (الضغط النفسي لدى الرياضيين دراسة مقارنة بين رياضي الكاراتيه ولاعبي كرة القدم).

وقد أجريت الدراسة على فريقي مولودية العاصمة للكاراتيه ونادي أثلتيك بارادو لكرة القدم بعينة قوامها 40 فرد مقسمين (20) لرياضة الكاراتيه و (20) لرياضة كرة القدم كما أستعمل الطالب اختبار قلق المنافسة الرياضية لمارتنر الذي عربه محمد حسن علاوي .

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- الحياة الاجتماعية والبيئية لا تخلوا من المواقف الضاغطة وكل الرياضيين أو أفراد المجتمع ككل معرضين للضغط أمامها ويتعرضون لها.
- لا يوجد رياضيين محصنين من الضغط في المواقف الحياة العامة أو المنافسة أو لا يوجد رياضيين يملكون سلوكا يحميهم من الضغط.
- الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم والمحيط وأعباء المنافسات ولكن بمستويات معتدلة ومثالية ، وكل رياضي له مستوى أو شدة معينة خاصة به من الضغط.
- الرياضات الفردية يكون فيها مستوى حالة القلق أعلى منه لدى رياضي الرياضات الجماعية.

- سمة القلق ترتبط بحالة القلق من حيث الزيادة أو النقصان فإذا زاد مستوى سمة القلق عند الرياضي زاد عنده مستوى حالة القلق في المنافسات.
- يعود الفرق في حالة القلق عند رياضي الرياضات الفردية ورياضي الرياضات الجماعية إلى عامل المساندة والدعم داخل الفريق الرياضة الجماعية (خاصة أثناء المنافسة وكذا وقت وزمن المنافسة) منافسة الكاراتيه تستغرق وقتا قصيرا.
- 5-6 دراسة (أمين، 2004) والتي جاءت تحت عنوان :
- (الضغط النفسي لدى الرياضي رفيع المستوى في حالة فشل المنافسة (حالة كرة السلة)).
- حاول الباحث الإجابة عن بعض تساؤلات الدراسة والتي شملها في ثلاث أسئلة وهي:
- ماهي مصادر الضغط النفسي ذات التأثيرات السلبية لأداء اللاعبين وحالتهم النفسية في حالة فشل المنافسة الرسمية في المستوى العالي وهذا للتقليل منها؟
- هل توجد علاقة بين الضغط ومستوى المردود الرياضي والنتائج؟
- استخدم الطالب المنهج الوصفي وطبقت الدراسة على عينة شملت أربعة أندية رياضية من القسم الوطني الأول لكرة السلة وهي على التوالي:
- نادي حسين داي ، مولودية الجزائر، اتحاد البناء، ورائد اتحاد جامعة الجزائر حيث شملت العينة (41) لاعبا في القسم الأول بين ذكور وإناث، وقد خلصت الدراسة إلى أن مستوى المردود الرياضي والنتائج لها علاقة مع ارتفاع نسبة الضغط عند الرياضي ولذا تكون حالة الفشل في لمنافسة سبب رئيسي ذو أهمية كبيرة في توليد الضغط عند الرياضي الرفيع المستوى.
- توصل الباحث على أنّ هناك عدة عراقيل التي تمنع الرياضي الرفيع المستوى في التقليل من نسبة الضغط عليه من خلال ممارسة ضبط التركيز والاسترخاء وكل هذا لعدم وجود اختصاصيين في هذا الميدان وكذا المرشد النفسي.
- كما توصل أيضا على أن التحضير النفسي الجيد الذي يرافق التحضير البدني الجماعي في الفريق ينقص نسبة الضغط النفسي.
- كما أن الضغط النفسي والقلق يؤثران سلبا على اللاعبين ذو المستوى العالي في حالة الفشل في المنافسات الرسمية.

الباب الأول:

الدراسة النظرية

مقدمة الباب الأول :

قسم الطالبان هذا الباب في الإطار النظري للبحث إلى فصلين ، حيث تعرضا في الفصل الأول إلى الضغوط النفسية عند الرياضيات في منافسات المستوى العالي حيث تم التطرق إلى الضغوط النفسية التي يعاني منها الرياضيون بصفة عامة و رياضيات الألعاب الفردية في المستوى العالي من حيث تعريفها ومفهومها وأيضاً أنواعها ومصادر ومسببات الضغوط النفسية وكيف الأمر بالنسبة لرياضيات الألعاب الفردية في المستوى العالي.

، أما الفصل الثاني فقد تناول الطالبان التفوق الرياضي عند السباحات والريّاعات في التنافس العالي فتم إبراز دور الرياضة التي من خلالها تتعود الرياضية على الصبر والشجاعة وبذل الجهد والاعتماد على النفس واستخدام الفكر وحسن التصرف وتجنب اليأس وأعمال الخبرات السابقة في المواقف والوضعيات الصعبة شأن ذلك ما سنتوقف عليه في هذا الفصل بالتطرق إلى أهم مميزات وخصائص الرياضيات للمستوى العالي في رياضتي رفع الأثقال والسباحة .

الفصل الأول:

الضغوط النفسية عند الرياضيات

في منافسات المستوى العالي

تمهيد :

في فصل الإطار النظري للبحث، سوف نسلط الضوء على الضغوط النفسية التي يعاني يعاني منها الرياضيون بصفة عامة و رياضيات الألعاب الفردية في المستوى العالي من حيث تعريفها ومفهومها ، وأيضاً أنواعها، كما سنتطرق إلى مصادر ومسببات الضغوط النفسية أن التوتر النفسي والضغط يمنعان التكيف مع الذات ومع البيئة المحيطة بالنسبة للإنسان العادي ، فكيف الأمر بالنسبة لرياضيات الألعاب الفردية في المستوى العالي.

1- مفهوم الضغط وطبيعته:

ويعرف الضغط Stress بمعاني متعددة وقد يعرف على سبيل المثال كمتغير بيئي مثل زيادة ضغط الجمهور ، بينما يعرفه البعض الآخر كاستجابة انفعالية لموقف معين، أو هو مرادف للقلق و يقصد به حالة انفعالية مؤلمة أو بغیضة مثل الفرد الرياضي الذي يعاني من الضغط بدرجة عالية بعد الفشل .

يستخدم مصطلح الضغوط النفسية للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة .

وتحدث نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي .وتظهر نتيجة التهديد والخطر (فاروق، 2001، صفحة 18)

ويعرف سيلبي -وهو أحد أشهر العلماء الذين اهتموا بدراسة هذا الموضوع - الضغط النفسي على أنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي طلب دافع، وهو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب لها الجسد بكل استعداداته العقلية والبدنية

(sely.H, 1979, p. 18) ويرى سكويش (N- levin.s and scoych, 1970) بأن الضغط النفسي حالة اضطراب وعدم كفاية في الوظائف المعرفية في المواقف التي يدرك الفرد فيها بأن هناك فرقاً بين ما يطلب منه سواء أكان داخلياً أو خارجياً وقدرته على الاستجابة لها .

ويعرفه مايرو 1998 نقلاً عن (محمد ع.، 2001) على أنه العملية التي يتم من خلالها تقييم وتفسير الأحداث البيئية على أنها مهددة أو تحمل تحدياً للعضوية وتحديد كيفية التعامل والتكيف مع الأحداث، بينما يرى (طعيمة، 2008) .

أن الضغط خبرة انفعالية سلبية، يترافق ظهوره مع حدوث تغيرات بيوكيميائية، وفسولوجية، ومعرفية، وسلوكية يمكن التنبؤ بها، ويمكن أن تؤدي إما إلى تغيير الحدث الضاغط، أو إلى التكيف مع آثاره .

أما (beech، 1982) فقد أورد تعريفاً أدق وأشمل؛ حيث يرى أن الضغط حالة نفسية ناتجة عن إخفاق الفرد في إشباع حاجاته ينتج عنها ثلاثة أنواع من ردود الفعل وهي ردود الفعل الفسيولوجية وتتمثل في زيادة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، التوتر العضلي، وبطء في الجهاز الهضمي وكذلك زيادة في إفراز الأدرينالين وردود الفعل المعرفية وتتمثل في اضطراب مستوى التفكير، تناقص في القدرة الأدائية وعدم القدرة على اتخاذ القرارات وردود الفعل السلوكية وتتمثل في تناقص مستوى الأداء وتجنب المواقف المثيرة للاضطراب.

فعلى الرغم من أن كلمة الضغط أصبحت مألوفاً واعتيادية للإنسان المتخصص والعادي، وباتت جزءاً من مصطلحات هذا العصر إلا أن معناها ما يزال ملتبساً عند كثير من الكتاب والباحثين، حيث لم يتفقوا على تعريف محدد وواضح يمكنه أن يعكس الناحية الكيفية والكمية للضغوط النفسية ويعود ذلك إلى أسباب منها:

أ- الغموض الشديد - الذي يكتنف مصطلح الضغط وارتباطه بمفردات عديدة ، كالتوتر والإجهاد والاحترق النفسي والقلق، وهي مفردات وثيقة الصلة ببعضها البعض، وترتبط مع الضغط بشكل أو آخر .

ب- كما يعود سبب الغموض إلى طبيعة التخصص التي ينطلق منها الباحثون في دراسة وتحليل الضغوط النفسية وقد تكون ضد المجالات طبية أو سيكولوجية ، أو إدارية أو سوسولوجية ...

ج - الضغوط النفسية ظاهرة معقدة ومتداخلة الأبعاد ، والعلاقة بين أبعادها علاقة دياكتيكية دائرية . وأما هذا الغموض وكذا الحيرة في إيجاد تعريف واضح وجامع لمفهوم الضغوط، كان لزاماً علينا تقديم تعريف يمكننا الاسترشاد به في بحثنا وتحليلنا لهذا الموضوع ، حيث برزت ثلاث اتجاهات أساسية تتمثل فيما يلي:

• الاتجاه الذي ينظر إلى الضغوط كتهديد في حد ذاتها ولتر كانون (1926) الذي فسّر الضغط على أنه "سبب محتمل من أسباب الاضطرابات الجسمية" (الظاهر، 1994، صفحة 03).

• الاتجاه الذي ينظر الى الضغوط على أنها استجابة لتهديد، ويتناول أصحابه الضغط باعتباره استجابة الفرد للمثيرات لمسببات الضغط ومن رواده :

هانز سيللي الذي طور أعمال كانون، وتركز بحثه حول تحديد المصطلحات الفيزيولوجية المرتبطة بردود أفعال الجسم اتجاه الضغوط ، حيث أنه المرضى اللذين يعانون أمراضا متعددة يظهر الكثير من الاستجابات النفسية والفيزيولوجية المتماثلة (محمد هـ.، صفحة 16) ، ودفعته هذه الملاحظات إلى إجراء المزيد من الدراسات اللاحقة للإنسان والحيوان ، فتوصل من خلالها إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط يمكن التنبؤ بها وأطلق عليها " الأعراض العامة للتكيف " .

2- مستويات الضغوط :

تصنف الضغوط تبعاً لمستواها إلى ثلاثة مستويات :

أ- الضغط النفسي العادي :

وهو المستوى الذي يمكن استبعاده وهذا أدنى مستوى للضغط ، وهذا النوع يعترض له كثير من الناس في معظم الأوقات ، وتكون مشكلات هينة على هذا المستوى ، ويمكن التعايش معها .

إنّ الضغط النفسي هو حالة من التوتر النفسي الشديد التي تخلق عند الفرد حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك. (جاسم، 2008)

فكل المواقف التي يمر بها اللاعب سواء في التدريب أم البطولات يقارن فيها بين شيئين ما هو مطلوب منه إنجازه أو تحقيقه ، وبين إمكانياته البدنية ، والمهارية والنفسية.

فإذا أدرك اللاعب موقف المباراة مثلاً على أنه يفوق إمكانياته وقدراته البدنية أو المهارية أو النفسية ، كارتفاع مستوى المنافس أو مكان المنافسة ، نظام البطولة ، خروج المغلوب

أو عدم الإستعداد البدني أو المهارة أو الخوف من النتيجة فإن اللاعب يصبح تحت تهديد أو موقف ضاغط أما إذا فسر اللاعب الموقف على أن إمكانياته وقدراته تسمح له بأداء

المطلوب منه بنجاح ، فإن الموقف سيصبح غير مهدد وليس تحت ضغط .

حيث يمكن إعتباره كإختلال في التوازن بين إمكانيات وقدرات اللاعب وبين ما هو مطلوب

منه في مواقف التدريب والمنافسات ، فإذا كان ما هو مطلوب أكبر من إمكانيات اللاعب

فسر الموقف على أنه ضاغط ، أي تحت ضغط نفسي وهذا يوضح لنا أن الضغط ليس

دائماً سلبياً أو معوقاً ، فالذي يدفع متسلق الجبال لممارسة هذه الرياضة الصعبة ذات المخاطر هو ضغط نفسي إيجابي وهو تحدي المواقف الصعبة والإحساس بالرضا والإشباع نتيجة الوصول إلى الهدف وهو قمة الجبل ، أما الضغط السلبي فهو الذي يعوق الأداء لأن اللاعب يفسره على أنه فوق طاقاته وإمكاناته ..

إن الضغوط النفسية في مجال الرياضة ما هي إلا حالة من الخلل النفسي للاعب تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة المتطلبات العقلية أو البدنية أو النفسية لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة كذلك تعني تعرض اللاعبين إلى أزمات نفسية نتيجة شعورهم بعدم قدرتهم على الإيفاء بمتطلبات التدريب (كاظم، 2009)،

هي تلك الحالة الإنفعالية التي تترجم من خلال مجموعة من الأعراض التي نصادفها أحيانا بدون الشعور بها، ونستدل عليها من خلال (أعراض التوتر العضلي، الأعراض الجسدية الأخرى، العلاقاتية، التحفيزية، العقلية ، الوجودية) ، التي سوف نقيسها بإختبار أعراض الضغوط النفسية للرياضيين (الملحق رقم: 1) الذي صمّمه كل من الطبيب الباحث: جاك لافلور و روبرت بيليفو (Jacques Lafleur et Robert Béliveau) الخبيران الكنديان في مجال اختصاص التحضير النفسي الذهني الرياضي ، حيث تم اقتباسه و تعديله من طرف الباحثين الفرنسيين نتالي و فلورونس (Nathalie Crépin et Florence Delerue) الخبيرتين في مجال اختصاص التحضير النفسي الذهني الرياضي، حيث قمنا نحن الباحثان بإختياره و الإعتماد عليه كقياس لمعرفة مستوى الضغوطات النفسية التي تعاني منها رياضيات الألعاب الفردية في المستوى العالي في المنافسة لموضوع بحثنا هذا.

ب- الضغط النفسي الحاد :

وهذا النوع يتعرض له الفرد الذي يعيش أول فترات حياته في بيئة يسودها الاكتئاب وهذا النوع يحتاج للتدخل و العلاج للحد من تأثيره ، والتغلب على المشكلات التي يسببها ، والتحرر من القلق والخوف.

ج - الضغط النفسي الشاذ :

وهذا النوع يضم مجموعة من الأعراض العصابية والذهنية والتي تظهر نتيجة لثورة الفرد ضد النفس وضد الآخرين (الوهاب، 2005) .

3- مظاهر الضغوط النفسية :

مظاهر الضغط النفسي في مظهر انفعالي، ومظهر فسيولوجي، ومظهر سلوكي وتتمثل الأعراض الانفعالية في استجابات القلق الذي يصل إلى حد التوتر والإحباط أمام أول الأزمات، والشعور بالغضب والتهيج الانفعالي، وانخفاض روح المعنويات، وانخفاض تقدير الذات، الاكتئاب والتقلب المزاجي والإنطواء .

أما الأعراض الفسيولوجية؛ فتتمثل في سرعة ضربات القلب وفقدان الشهية ، وتكرار الصداع، واضطرابات المعدة ، وآلام الظهر وارتفاع ضغط الدم ، وزيادة العرق والعدوان على الآخرين، وعدم القدرة على التفكير والتشتت الإدراكي وشروذ الذهن ، وزيادة معدلات الغياب عن العمل بدون مسوغ، وشرب الكحوليات، وزيادة معدلات التدخين والتفكير في ترك المهنة

4- أنواع الضغوط :

يوجد نوعان وهما ضغوط إيجابية و ضغوط سلبية و هذا التقسيم للضغوط يأتي وفقا للآثار المترتبة عليها :

أ- الضغوط الإيجابية :

وهي الضغوط المفيدة التي لها انعكاسات إيجابية ، حيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج وإنجاز المهام بسرعة وحزم ، كما أن لها آثار إيجابية تتمثل فيها وتولد لديه من شعور بالسعادة والسرور ، وينعكس هذا في مجمله على إنتاجية العمل (الأداء) ، حيث أن المهام التي تنفذ بتفوق هي المحددة بإطار زمني لتنفيذها .

أما الغير محددة فهي حتى ولو أنجزت بدون تحديد إطار زمني فإن إنجازها قد يكون بطريقة سيئة وغير مقبولة. (ابو العلا محمد صلاح الدين، 2009، صفحة 11).

ويرى الباحثان بأن الضغوط الإيجابية هي التي تدفع الرياضية للقيام بواجبها في جو التنافس العالي ليكتمل أداؤها على أكمل وجه ، و بذلك يكون لها مردود إيجابي على صعيد التفوق الرياضي.

ب- الضغوط السلبية :

وهي الضغوط ذات الإنعكاسات على صحة و نفسية الإنسان ، من ثم تنعكس على أدائه وإنتاجيته في العمل مثل ذلك الضغوط التي تدفع في الواقع ثمنها بالإحباط وعدم الرضا عن العمل ، بالإضافة إلى النظرة السلبية تجاه قضايا العمل. (سليمان ا.، 2003، صفحة 14) .

و يرى الباحثان بأن الضغوط السلبية سيكون لها دور في التقليل من نشاط الرياضيات (السباحات ، الرّبّاعات...) وخفض الروح المعنوية لديهنّ فينعكس على جاهزيّتهن سلبا على صعيد التفوق الرياضي، وبذلك يكون لها مردود إيجابي على مستوى الأداء العالي للتنافس.

5-دراسات علمية حول الضغوط النفسية :

• دراسة ولتر كانون CANNONE (1926)

بدأت في العشرينات من هذا القرن أولى البحوث حول الضغط النفسي على يد العالم الفيزيولوجي ولتر كانون ، حيث قادته دراسته إلى الحكم بان الضغوط عندما تكون مستديمة أو طويلة الأجل تترك أثارا قاسية على الشخص، فتؤدي في النهاية إلى اضطراب النظام البيولوجي لديه.

• دراسة هانز سيلبي (sely.H، 1979).

إذ يعتبر هانز سيلبي SELYE.H من الأوائل الذين تحدثوا عن التجارب المتنوعة على الحيوان والإنسان وقد تبين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأغراض الذي أطلق عليها سيلبي اسم زمرة أعراض التكيف العام وهذه الزمرة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي:

أ- مرحلة التنبية (الإنذار) .

ب- مرحلة المقاومة.

ج- مرحلة الإجهاد.

أ- المرحلة الأولى:

تعرف برد الفعل الإنذاري وتتجلى في تحريك قدرات الجسم للتصدي ولمقاومة العوامل التي تحدث الضغط، وفي هذه المرحلة لا يتم حصول الكائن الحي على التكيف بعد، وفيها أيضا نشاط الكائن الحي ثم تتبع ذلك حالة من التحريك الزائد للقوى الداخلية للكائن.

إن في هذه المرحلة يتداعى الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيباً لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع الفاعل المهدد.

ب - المرحلة الثانية:

وتعرف بمرحلة الإرهاق والتعب وفيها يعجز الجسم عن التفاعل وحتى إعطاء الأجوبة على هذه المثيرات وتظهر آثار الضغط الناتجة عن هذه المثيرات كالأضطرابات السيكوماتيكية (القلق، الانفعال... الخ) (عيسوي، 1992، صفحة 185) .

إنّ تعرض الفرد لضغوط متعددة و في فترة أطول، سوف يوصله إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة ، فيدخل في مرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل . كما تعرف مرحلة المقاومة حيث تعود الأعضاء الجسمية للكائن الحي إلى أداء وظيفتها بصورة طبيعية والتكيف للتهديد يصبح ملائماً ، حيث أن استمرار الموقف الضاغط خلال مرحلة الإنذار ستتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا الموقف وتشتمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية.

ج - المرحلة الثالثة:

إنّ تعرض الفرد لضغوط متعددة و في فترة أطول، سوف يوصله إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة ، فيدخل في مرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل في هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة العصب ويسير المريض نحو الموت بخطى سريعة وإذا توقف الأمر على العديد من الاستجابات التكيفية التي تساعد الفرد على حماية نفسه كلما تعرض إلى تغيرات ومواقف ضاغطة، فانخفاض درجة الحرارة أو زيادتها وحالات الجوع والعطش والنشاط العضلي الزائد والتوتر الانفعالي كلها تؤدي إلى تغيرات في الكائن الحي نتيجة ما يسمى بحالة الضغط النفسي (محمد هلال، 2000).

• دراسة الاتجاه التفاعلي للباحث ماك جراث (Grath.j.E، 1970).

حيث يرى ماك جراث Mc Grath.j بأن الضغط النفسي يحدث بسبب عدم التوازن أساسي بين متطلبات البيئة (أو وضعية ما) وقدرة الفرد على الاستجابة لتلك المتطلبات في ظل ظروف أي النتائج المتوقعة للفشل تكون مهمة.

6- مصادر الضغط النفسي:

لا تخلو حياة الإنسان من صعوبات وعقوبات مادية، ومعنوية خفيفة، وعنيفة تعوق سير دوافعه نحو أهدافها فعجز الإنسان عن اجتياز العقبة بطريقة سريعة مرضية فالطريق الطبيعي لإزالتها أو التغلب عليها هو أن يضاعف مجهوده وإن يكرر محاولاته لتتحيها من طريقه ، كأن يحاول الالتفاف حول العقبة أو استبدال الهدف المعوق بآخر أو تأجيل إرضاء الدافع" (عزت، 1999)

وبالتالي فإن الأزمات تنشأ من إحباط وصول الدافع أو أكثر من الدوافع القوية وهذا إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية أو شخصية أو نتيجة صراع بين الدوافع. و إن أغلبها ما يحدث للناس من أسباب الضغط والأزمات النفسية الشديدة ما يلي:

1. الأفعال أو المواقف التي تثير الضمير.
2. كل ما يمس كرامة الفرد واحترامه لنفسه وكل ما يحول بينه وبين توكيده لذاته.
3. حين تثبت الظروف للفرد أنه ليس من أهمية أو من القوة ما كان يظن.
4. حيث يستبد به الخوف من فقدان مركزه الاجتماعي أوحيث نتوهم ذلك أو يفقده بالفعل.
5. حين يشعر بالعجز وقلة الحيلة إزاء عادة سيئة يريد الإقلاع عنها.
6. حيث يعاقب بعقاب لا يستحقه.
7. حين يمنع من تحقيق ما يريد منعاً قاطعاً.
8. حين يشعر ببعده مستوى الطموح، عن مستوى الإقتدار.
9. تعارض الأدوار المرتبطة بالعمل ويطلق عليه أحيانا "صراع الدور".
10. مدى وضوح الدور المنوط به العمل، ويطلق عليه "غموض الدور".
11. العبء الوظيفي، ويعني مدى استطاعة العامل الوفاء بمتطلبات الوظيفة.
12. عدم مشاركة العامل في سياسات العمل وقراراته.

13. غياب الدعم الاجتماعي للعامل وإنجازاته.
14. صعوبات في البيئة المادية للعمل (الإضاءة- التهوية- درجة الحرارة.. إلى غير ذلك من الصعوبات).
15. مصادر الضغط النابعة من قبل الإدارة المدرسية بما تحمله من زيادة أعباء العمل وعدم تقييم جهود المعلمين بالإضافة إلى اصطحاب لهجة تسلطية بالتعامل.
16. مصادر الضغوط النابعة من قبل البيئة بما تحتويه من ضغوط الطلبة، وأولياء الأمور، وضغوط البيئة الفيزيائية، لقلة إمكانياتها وقدراتها للمضي قدوماً نحو التقدم والرفي في المسيرة التعليمية.
17. مصادر الضغوط النابعة من قبل الزملاء وما تحويه من وجهات نظر متعارضة ، ومنافسة غير شريفة وحوادث أنواع مختلفة من الصراعات من أجل إظهار الأفضل والأحسن واثبات الذات على حساب الآخرين من الزملاء.
- كما قسم (Grath.j.E، 1970) مصادر الضغوط إلى ما يأتي:

1. ضغوط تأتي من المطلب (الفعل).
2. ضغوط تأتي من الدور .
3. ضغوط تأتي من نوعية السلوك.
- 4 . ضغوط تأتي من البيئة الطبيعية نفسها .
- 5 . ضغوط تأتي من البيئة الاجتماعية.
- 6 . ضغوط متوطنة في أنظمة الفرد الداخلية وتأتي معه في أي وقت .
- 7- أعراض الضغوط :

يتم معرفة الضغط بتحديد علاماته وأعراضه سواء الأعراض الفزيولوجية المعرفية أو الاستجابات السلوكية خاصة وأن بعض الأفراد قد يعرفون نوعاً واحداً من الأعراض بينما يكونون مستقلين بالإحساسات الجسمية غير المريحة والتفكيرات السلبية وتغييرات في السلوك وفيما يلي أمثلة لهذه الأعراض (المجيد، 2005، صفحة 34).

7-1- الأعراض الفزيولوجية :

قد يؤدي الموقف الضاغط إلى تغييرات فزيولوجية سلبية منها انخفاض الكفاءة البدنية وازدياد ضربات القلب، اتساع حدقة العين، آلام المفاصل وتقلصات المعدة وهي كمايلي :

أولاً: الأمراض العضلية العظمية :

مثل: آلام الظهر، تشنج العضلات، الصداع الضاغط وغالبا ما يستجيب للمواقف الانفعالية بتوتر العضلات، كما يحدث أثناء الامتحانات حيث تنقلص عضلات البطن والمعدة أثناء مواجهة المواقف الشديدة مثل الذكريات المؤلمة.

ثانياً: الاضطرابات القلبية الوعائية:

من هذه الاضطرابات ارتفاع ضغط الدم النوبات القلبية، عدم انتظام ضربات القلب تصلب الشرايين أما ارتفاع ضغط الدم فهو ظاهرة مرضية الأكثر انتشارا يلعب الضغط المهني دورا هاما في انتشاره.

ثالثاً: الأمراض الجلدية :

وتشمل هذه الاضطرابات بعض الاضطرابات مثل الإكزيما، التساقط الفجائي للشعر... الخ وفي هذا الصدد فإن إفراز هرمون الكروت زون يمكن أن يحدث آثار بالغة على الجلد ولتقادي هذه الزيادة يجب معالجة الأمراض باستعمال المراهم حتى نحصر العلاج في المنطقة المصابة دون اللجوء إلى الحقن الهرموني.

رابعاً: اضطرابات الغدد :

تتمثل في زيادة إفراز الغدة الدرقية و الكظرية :مرض السكر، العرق المفرط، وحب الشباب أما فيما يخص إفراز الغدة الدرقية أي إفراز البتر وكسين الذي يؤدي إلى ازدياد النشاط وقابلية الفرد للاستثارة والنرفزة (الخالق، 1983، صفحة 43).

2-7 الأعراض المعرفية :

وتتمثل في:

الخوف، القلق، التفكير الغير عقلائي، التردد، فقدان الثقة (المجيد، 2005، صفحة 34).

3-7 الأعراض السلوكية :

-التغيب الزمني عن العمل والشرب المغالى فيه مع تناول الطعام بسرعة إضافة إلى التحدث بسرعة أو ببطئ عن المعتاد.

-العلاقات الوظيفية المتوترة.

8- الجهاز العصبي المستقل وعلاقته بالضغط النفسي :

ينقسم الجهاز العصبي المستقل إلى قسمين رئيسيين هما:

القسم السمبثاوي والبارسمبثاوي .

8-1 القسم السمبثاوي :

إن الجزء السمبثاوي هو المسؤول عن التغيرات في وظائف الجسم المرتبطة بالإثارة كتعرق اليدين وسرعة نبضات القلب و تحول حدقة العين و سرعة التنفس و إطلاق الجلوكوز، وانخفاض ناتج الكلية و إطلاق هرمون الكانينكولامين (الأدرنالين و النور أدرينالين) .

8-2 القسم الباراسمبثاوي :

يعمل القسم الباراسمبثاوي على خفض تأثيرات القسم السمبثاوي ، و تؤدي إثارة هذا القسم إلى تضيق حدقة العين و خفض سرعة نبض ضربات القلب و إنقاص دورات التنفس. فعموما هو يمثل عودة الإلتزان الحيوي لوظائف الجسم.

9- الحمل النفسي:

لغرض الإرتقاء بالنواحي البدنية والمهارية و الخطئية للرياضيين يجب الأخذ بعين الإعتبار الجوانب النفسية، وذلك لإرتباطها الوثيق بوسائل تطويرها وبنائها وتنميتها بالنواحي الأخرى وخاصة فيما يتعرض له الرياضي من اثاره وتوتر وشد وضغوطات نفسية عدة في أثناء المنافسات، وهذا يؤدي الى حصول بعض التغيرات الفسيولوجية لذا فالجانب النفسي يمثل الضغوط العصبية التي يتعرض لها الرياضي في أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما، مثل الجمهور ومسؤولية المنافسة وحساسيتها وتأثير نتيجتها على الفريق كله تولد ضغوط نفسية اذا ما ارتبطت بالفوز أو الهزيمة.

إن النشاط الحركي الذي يقوم به الرياضي أثناء المنافسة، أو التدريب وما يتطلب من ارتفاع وانخفاض في مستوى الشدة والحجم يصاحبه ردود فعل أجهزة الجسم الوظيفية (نبض، حمض الالكتيك، ...) ، ويرتبط تنفيذ هذا النشاط بكثير من المواقف الإنفعالية التي تتطلب درجات تركيز متفاوتة للقدرات العقلية وسط حشد كبير من الجمهور، ووسائل الإعلام، ونظام المنافسة (البطولة) والحوافز،(ضغط أو حمل نفسي). (مروان عبد المجيد ومحمد جاسم، 2004)

10- الضغط و القلق :

يستخدم البعض مصطلحي الضغط والقلق مترادفين لمفهوم أو معنى واحد ، وهما ليس كذلك:

فعلماء فزيولوجية الرياضة يتناولون مصطلح الضغط للإشارة إلى تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي الذي يرتبط مباشرة بالتنشيط و إنتاج الإستثارة لدى اللاعب .

ويبدو ذلك في تعريف الضغط على أنه استجابة غير نوعية للجسم لأي من المطالب البيئية. من ناحية أخرى يتشابه الضغط مع الإستثارة في كونهما استجابة عصبية فزيولوجية لنوع ما من الضغوط ، و قد يكون الموقف الضاغط على شكل التدريب البدني أو نوع من التهديد بخطر بدني محتمل.

و يشير البعض إلى مفهوم الضغط الإيجابي أو الجانب الموجب من الضغط و الضغط السلبي، أو الجانب السالب من الضغط.

كما يشير البعض إلى الإنفعالية الموجبة في الرياضة (الفرح، و الإبتهاج ، السعادة) على أنها إيجابيات الضغط.

بينما يتناول البعض القلق على أساس الإنفعالية السالبة (الخوف، توقع الشر ، الإنزعاج). يستخدم بعض علماء نفس الرياضة مصطلحي قلق الحالة و الشدة كمترادفين لمعنى واحد ، إلا أنه في معظم الحالات يستخدم مصطلح الشدة بدلا من مصطلح الضغط. و يعرف الضغط بأنه العملية التي ترتبط بحدوث قلق الحالة ، وتفسر على أساس مطلب نوعي هو التهديد المدرك و رد فعل قلق الحالة.

11- تأثير الضغوط النفسية على بعض جوانب الشخصية :

أولاً : الجانب المعرفي :

يظهر تأثير الجانب النفسي على الجانب المعرفي من خلال بعض التأثيرات المعرفية ومنها: تقليل الانتباه والتركيز ويزداد اضطرابا بات القدرة العقلية ، تدهور الذاكرة وقصر المدى وقلة القدرة على التنظيم والتخطيط .

ثانياً : الجانب الإنفعالي :

يزداد التوتر الفسيولوجي النفسي بازدياد معدل الشك والوساوس وتحدث تغيرات ، وتحدث تغيرات في سمات الشخصية ، ويظهر الاكتئاب وينخفض الإحساس بتأكيد الذات بشكل حاد .

ثالثاً : الجانب السلوكي :

يحدث زيادة في مشكلات الكلام ويحدث نقص في الميل والحماس ، ويزداد الميل لإلقاء اللوم على الآخرين وكذلك يزداد التغيب عن العمل ، ويزداد استخدام العقاقير. وقد أشار بعض الباحثين أن مع استمرار المصادر المسببة للضيق تظهر أعراض

الضغوط ويجب ملاحظة أن تلك الأعراض لا تظهر جميعها في وقت واحد ، وكذلك ولا على جميع الأشخاص بدرجة واحدة ، فلكل شخص إمكانياته الخاصة لإدراك الضغط ، وفيما يلي تصنيف لأعراض الضغوط المختلفة بإيجاز .

* الأعراض الجسدية (البدنية) منها ما يلي:

العرق الزائد-عسر الهضم- التوتر العالي- القرحة - الصداع- التغير في الشهية- الإمساك

* الأعراض العاطفية منها ما يلي :

سرعة الانفعال- الاكتئاب- تقلب المزاج- سرعة البكاء- العصبية- الإحساس بالقلق- سرعة الغضب- المخاوف- الكوابيس.

* الأعراض الفكرية أو الذهنية منها ما يلي :

النسيان- الصعوبة في اتخاذ القرارات- تزايد عدد الأخطاء- إصدار أحكام غير صائبة.

* الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية منها ما يلي :

-عدم الثقة غير المبررة بالآخرين - لوم الآخرين - تجاهل الآخرين - تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين . (محمد السيد عبد الرحمان، 1985)

12- ردود فعل الأفراد للضغط النفسي :

نظرا لأهمية موضوع الضغط النفسي وأثره الواضح في حياة الأفراد ، أجريت العديد من الدراسات للوقوف على طبيعة الضغوط ومصدرها وتأثيراتها المحتملة ، وقد أشارت هذه الدراسات إلى أن الإنسان قد يواجه مشكلات معينة ونتيجة للتعرض لها لفترات طويلة من الزمن يشعر بالضغط ، خصوصاً إذا لم يتلق خلال هذه الفترة الدعم اللازم من المقربين، فيشعر بأنه متورط ولا حل أمامه للتخلص من هذا الوضع فيتشكل لديه ضغوط نفسية. ويؤكد العديد من الباحثين أن تزايد الضغوط النفسية واستمرارها وعدم قدرته على مواجهتها يمكن أن يؤدي إلى إحساس الفرد بالاحتراق النفسي .

كما وتشير هذه الأبحاث أن مشكلة الضغط النفسي لا تهدد الصحة الجسدية والنفسية للأفراد المصابين فحسب، بل تهدد أيضا المؤسسات و الحكومات.

وقد أوضح (تايلور 1986) أن استجابات الأفراد المختلفة للضغط النفسي متعددة ويمكن اعتبار بعضها إرادية والبعض الآخر لا إرادية وهي كما يلي:

12-1 الاستجابات الفسيولوجية:

وذلك من خلال نشاط واضح في الجهاز العصبي السمبثاوي الذي يعمل على زيادة معدّل ضغط الدم وتكرار التنفس ومعدّل نبضات القلب وذلك من خلال إفراز هرمون الأدرينالين والنور أدرينالين.

12-2 الاستجابات السلوكية :

وذلك حسب طبيعة الموقف الضاغط بالاستجابة له بالإقدام أو الإحجام.

12-3 الاستجابات الانفعالية :

مثل: القلق والخوف، والغضب، والإحباط، والاكتئاب.

12-4 الاستجابات المعرفية :

وتتضمن الاستجابة الإرادية للضغط النفسي مثل اضطراب الأداء في المهمات المعرفية وعدم القدرة على التركيز وتقييم الأفكار الناتجة عن الأذى وكيفية التغلب عليها.

13- حاجات الرياضيات في سن المراهقة:

يطلق اسم الحاجة على النقص المتصل بحالة جسمية خاصة أو بمتطلبات متعلمة أو بالاثنين معا، فالإنسان يكون في حاجة إلى الطعام متى افتقر جسمه إلى الطعام ويكون في حاجة إلى الطمأنينة متى حل به الخوف (Maslow.A، 1966، صفحة 21) والمراهقين في هذه المرحلة من النمو يعانون من نقص بعض الحاجات في مختلف النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية التي ينبغي توفرها.

13-1 الحاجات الجسمية الفيزيولوجية :

تتضمن المطالب الحيوية لبقاء الكائن الحي وذلك حسب الأولوية: الحاجة للتنفس، للماء، للطعام، للفرح، وبقاء الجسم في درجة حرارة معينة، والحاجة غلى النوم والنشاط والاستقرار والنظافة والحاجة للدافع الجنسي الذي يبح ملحوظ في هذه الفترة .يتضمن الدافع الجنسي الحاجة إلى التربية الجنسية، فاهتمام الجنس الآخر وحبه الحاجة إلى التخلص من التوتر والحاجة إلى التوافق الجنسي.

13-2 الحاجة إلى الأمن:

تتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة الجسمية والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي على الحماية عند يندرج تحتها كذلك الحماية الحرمان من إشباع الدوافع و الحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية (زهرا، 1972، الصفحات 315-401) من الألم وغياب أو استبعاد الخطر النفسي كالقلق، الخوف، الإهمال والحاجة إلى الاستقرار.

13-3 الحاجة للعطف والحنان :

يقول كمال دسوقي " تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد، وأنه مرغوب فيه لذاته، وأنه موضع حب وإعتراز، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق، وتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية.

ولعل هذه الحاجة قد تتحقق في الفريق الذي يمارس فيه المراهق الرياضة ، إذ أن التعاون الموجود بين أفراد الفريق والأهداف المشتركة بينهم، قد يجعله يشعر بحبهم له والإهتمام به.

13-4 الحاجة إلى الإنتماء: (مغريوس، 1974، صفحة 07).

إن رغبة المراهق في الاستقلال المادي والعاطفي عن الأسرة مرتبط برغبته في الانتماء إلى جماعات خارج إطار الأسرة .

فالمراهق إذا استطاع أن يحصل على حب الآخرين وتقديرهم في جماعة الأصدقاء، يمكنه أن يحب الآخرين ويهب نفسه لهم، فإن ذلك من شأنه أن ينمي الثقة في نفسه ، وإذا ما وثق في نفسه ورضى عنها استطاع أن يتقبلها ويكون حب نفسه دافعا إلى العمل والانتاج والارتباط بالجماعة ، فينشأ جريئا قادرا على تكوين علاقات اجتماعية سليمة.

13-5 الحاجة إلى الإستقلال: (عائل، 1982، صفحة 11).

يقول فاخر عائل "أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية ويقوم بأعمال على وجه حسن ويظهر قدرة الإبداع والإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء.

فالمراهق قد يحقق استقلاليته عن طريق ممارسته للرياضة، إذ أن هذه الإستقلالية تبدأ عند إختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك ويكون بذلك قد تخطى عن قيود الأهل.

كما أن النضج الجسمي لدى المراهق هو من أسباب محاولته الاعتماد على نفسه والاستقلال في اتخاذ القرارات الخاصة بحياته، ونتيجة لتعدد العلاقات الاجتماعية مع الأقران والأصدقاء خاصة، يعمل المراهق من أجل الاستقلال الانفعالي لكن تبعيته الاقتصادية من وفرض السلطة الأبوية من جهة أخرى قد تجعله يفقد التوازن في سلوكه وردود أفعاله.

13-6 الحاجة إلى مكانة الذات أو الحاجة إلى التقدير:

إن إنتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويحسسه بالإنتماء. الحاجة إلى تقدير الذات أو الشعور بالقيمة الذاتية وتجنب الشعور بالدونية أقوى الحاجات النفسية عند كل إنسان، وخاصة عند المراهق تظهر هذه الحاجات في احترام الذات والثقة فيها، والبحث عن الاحترام من قبل الآخرين وثقتهم فيه وذلك بتحقيق الرغبة القوة والانتاج والكفاءة وإحساس المراهق بمكانة ينبغي معاملته كأنه راشد عن طريق احترام آرائه وتكليفه ببعض الأعمال وإعطائه حرية التصرف. (علاء، صفحة 138).

" فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحددها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه، ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يُشعره أن له مكانة ودور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية. (عائل، 1982، صفحة 118).

13-7 الحاجة لتقدير الذات:

بعدما تتحقق للمراهق الحاجة السابقة تبقى عنده رغبات أخرى غير مشبعة، عدم تحقيقها يسبب نوعاً من الاضطراب والحيرة، مما يدل على وجود حاجة جديدة عنده تتمثل في الحاجة إلى الضبط والتحكم في النفس وإدراك القدرات الشخصية الجديدة وتطورها والرغبة في الجديد والصعب، فهدف هذه الحاجة هو التكيف مع نمو الشخصية ورغباته، لذا فالمرض أو الضعف الجسدي يكون في الكثير من الحالات سبباً في التكيف السيء للمراهق.

هذه مجمل الحاجات التي يتطلب توفيرها للمراهقين خلال مرحلة نموهم لذلك ينبغي اشتراك الأسرة والمدرسة والمجتمع في تحقيقها والملاحظ أن هذه الحاجات لها أهميتها البالغة في النمو المتوازن والسليم للمراهق من جميع النواحي، وحرمان المراهق من هذه الحاجات يؤدي إلى ظهور مشاكل قد يعاني منها المراهق. (Maslow، 1966).

13-8 الحاجة الجنسية :

نادى Freud.d وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية لسوء توافق الشخصية والإضطرابات العصبية، وكما أثبتت دراسته على أن الطفل يكون له إلاح جنسي لغرض إكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي. (دسوقي، 1979، صفحة 134) .

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج، أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية ، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل إنحراف جنسي، إذ أن بعض المحللين النفسانيين منهم :

friend - winicolt يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية ليبيدية عدوانية يحاول الفتى من خلالها أن يخفف منها، وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة، وبعض الهوايات كالموسيقى . (عاقل، 1982، صفحة 120).

13-9 الحاجة للنشاط والراحة :

يرى كمال الدسوقي " أن النشاط يبعث الرضا والإرتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلا، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكون جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف. (دسوقي، 1979، صفحة 121).

كما يؤكد أيضا أبو العلاء عواطف في هذا المجال يقول " أن المراهق في حاجة إلى تفرغ الطاقة في نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته" إلا أن النشاط إلى الحركة يقابلها السكون والراحة، فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لا بد منه من الناحية البيولوجية لإطراد النمو. "إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية، إذ أن الفرد المتعب الجسم أو المرهق الحواس يظهر عموما عنيدا، سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمه (علاء، صفحة 56).

وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والإرتياح، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانات المراهق كما يقول المثل " إن تعدى الشيء عن حده انقلب إلى ضده ".

إن مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم، ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا.

14- الضغط النفسي والاحتراق النفسي :

إن تزايد الضغوط النفسية واستمرارها وعدم قدرة الفرد على مواجهتها يمكن أن يؤدي إلى إحساس الفرد بما يعرف بالاحتراق النفسي. والذي يعرف على أنه " حالة من الإجهاد التي تصيب الفرد نتيجة لأعباء العمل والمتطلبات الزائدة والمستمرة على الفرد بما يفوق طاقاته وإمكاناته ، وينتج عن هذه الحالة مجموعة من الأعراض النفسية والعقلية والجسدية.

إن الاحتراق النفسي يحدث كنتيجة نهائية للضغوط ويستدل على وجودها من خلال شعور الفرد بالاستنزاف الجسدي والنفسي، مما يشعر الفرد بفقدان الطاقة والحيوية ، التحول السلبي في استجابة الفرد وتعامله مع الآخرين خاصة في مكان العمل ، إذ تتولد لديه اتجاهات سلبية نحو العمل تتمثل بتدني الإنجاز وفقدان الدافعية للعمل و النظرة السلبية للذات والشعور بالعزلة والاكنتاب و الملل (البيتال.زيد، 2000، صفحة 12).

فحين يرى ماك برايد McBride بأنه استنزاف جسدي وانفعالي بشكل كامل ؛ بسبب الضغط الزائد عن الحد، وينتج عنه عدم التوازن بين المتطلبات والقدرات، بحيث يشعر الفرد أنه غير قادر على التكامل مع أي ضغط إضافي في الوقت الحالي مما يؤدي للاحتراق النفسي.

15- الضغوط النفسية للاعبات المستوى العالي:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي ، وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبات أثناء مزاولتهن للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط : القلق والخوف والارتباك ، لذا وجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية، وعلى الأخص اللاعبات والمدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستشارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة بل وتدميرهم نفسيا ويحدث

ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي .

16- عملية الضغط النفسي عند الرياضيين :

تتشكل عملية الضغط من ثلاثة محددات رئيسية و هي:

المثير ، الوسيط ، الإستجابة.

أ- المثير:

و يمثل المطلب النوعي للمنافسة.

ب- الوسيط :

و يمثل موقف الخطر أو التهديد.

ج- الإستجابة :

و تمثل رد فعل قلق الحالة. (روز غازي عمران، 2014)

إذ أنّ المنافسة الرياضية تمثل موقفا ضاغطا و نتيجة لعمليات التنشيط الفيزيولوجي في صورة مواجهة للموقف المثير، فهناك بعض المظاهر التي تشير إلى القلق المصاحب (اضطراب المعدة و الحاجة للتبول و زيادة معدل التنفس و زيادة نبض القلب و ارتعاش الأطراف و بعض مظاهر توتر العضلات و التثاؤب)، حيث أوضحت العديد من الدراسات النفسية بأن الضغط النفسي يتسبب في الكثير من المضاعفات السيئة على الصحة الجسمية بشكل عام.

فعلاقته كبيرة بالكثير من الأمراض ابتداء من آلام المعدة و مروراً بالسكري

والصداع و آلام الظهر و الأمراض الجلدية و انتهاء بأمراض القلب و الشرايين.

هذا عدا الأمراض الأخرى التي تلحق بالصحة النفسية من شعور بالضيق و التعاسة

و الأرق و عصبية المزاج و الحزن... و غيرها.

و يلجأ العديد من علماء النفس إلى استخدام تدريبات الإسترخاء ، و هذا في الواقع لا

يكفي، فقد تبين أن أفضل طريقة لإيقاف الطريق أمام هرمونات الضغط النفسي، هو من

خلال الأندروفين التي تفرو أثناء التمرينات البدنية.

تعد ممارسة الأنشطة البدنية الأكسجينية مثل (المشي - السباحة - ركوب الدراجات) من

أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة و معالجة الضغوط النفسية حيث أنها تقلل من درجة القلق

و الحزن و الهبوط و الشد العضلي و التوتر. (روز غازي عمران، 2014، صفحة 149).

17- أساليب مواجهة الضغوط النفسية للاعبين المستوى العالي:

• الراحة و مزاوله الأنشطة الترويحية :

إن حصول لاعبة المستوى العالي على فترات راحة تحصل عليها في شكل إجازات يعتبر من الإجراءات المناسبة للتخفيف من حدة ضغوط التدريب والمنافسة مع ضرورة عدم التفكير في مشاكل العمل التدريبي و مناخ المنافسة خلال القيام بالرحلات (سلامة، 2013، صفحة 20) ومزاوله الأنشطة الرياضية الترويحية و الثقافية وزيارة الأقارب .

فقد أشارت العديد من الدراسات أن التمارين الرياضية الترويحية لا تعمل فقط على إبعاد الفرد عن المثبرات التي تجلب الضغوط ، و إنما تنقله إلى مثير أكثر إيجابية بالنسبة له ، كما تساهم في التخلص من التوتر الشديد .

• التدريب :

لعب التدريب دورا مهما في تدريب الأفراد بشكل مباشر على كيفية التعامل مع الضغوط والتوترات المختلفة التي يمكن أن تواجهها اللاعبات أثناء المنافسة ، هذا فضلا على ما يتم تدريبهنّ من مهارات التعامل مع الآخرين و العلاقات الإنسانية .
إنّ التوجيه والتدريب السليم في مختلف مراحلها يعني التخلص من مصدر رئيس من مصادر الضغوط ، لأن تقدير لاعبة المستوى العالي لذاتها وزيادة ثققتها في نفسها تزداد من دون شك مع زيادة جرعات التدريب .

• المساندة الإجتماعية :

هي قدرة الرياضية على إقامة علاقات صداقة مع زملائها في الفريق، هذه العلاقة تجعلها محل ثقة مع و تقدير زملائها، و في هذا الصدد يوضح أن الدعم الذي يتلقاه الفرد من القادة و الزملاء والأسرة له تأثير كبير على تخفيف حدة الضغوط التي تواجهها في المنافسة .
فالعلاقات العامة تساهم في التنفيس عن النفس و من ثمّ زيادة القدرات و الطاقة الفيزيولوجية و النفسية و بالتالي وقايتها من حالات الضغط السيئ .

• تكوين العلاقات الجيدة بين الرياضي و مدربه. (عرار خالد حسني ، 2003)

• تحسين بيئة التدريب المادية

وتشمل جميع الجوانب المادية التي تشعر الرياضيات بالثقة بالنفس في مكان التدريب كالتجهيزات ولمباني والآليات والمرافق الرياضية...ووسائل الترفيه وتحديد ساعات التدريب.

• التكيف :

يعتبر التكيف إحدى الوسائل اللازمة للتعامل مع الضغوط و تقليل الآثار السلبية الناجمة عنها ، فاللاعب يحاول التكيف مع الموقف قدر الإمكان حتى لا تدع الضغوط تقضي على نجاحها في المهمة.

كما يجب أن نتعرف على المواقف المسببة للضغوط، ومن ثم عمل تقييم هادئ وموضوعي لمدى سلامة وعدم سلامة موقفها اتجاه هاته المسببات. (سرور، سعيد عبد الغني، 2003).

18- إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للاعبات المستوى العالي:

أولاً: الإستراتيجيات الإيجابية :

وهي التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز آثارها، وذلك من خلال الأساليب الإيجابية الآتية :

1. التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه و التهيؤ الذهني له و ما يترتب عنه.
2. إعادة التقييم الإيجابي للموقف ، حيث يحاول الفرد معرفيا استجلاء الموقف و إعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.
3. البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط و المساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطها بالموقف الضاغط.
4. استخدام أسلوب حل المشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة.

ثانياً: الإستراتيجيات السلبية :

و هي التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير فيها ، و ذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية :

1. الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة.
2. التقبل الإستسلامي للأزمة وترويض النفس عن تقبلها.
3. البحث عن الإثبات أو المكافآت البديلة ، عن طريق المشاركة في أنشطة بديلة ومحاولة الإندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع ، والتكيف بعيدا عن الأزمة .
4. التنفيس و التفريغ الإنفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية الغير السارة ، وفعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر. (إبراهيم، لطفي عبد الباسط، 1994، الصفحات 96-104).

ثالثاً: الإستراتيجيات المعرفية :

قدم كوهن Cohen مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت مايلي:

1. التفكير العقلاني Rational Thiking :

إستراتيجية يلجأ إليها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.

2. التخيل Imagining:

إستراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل ، كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

3. الإنكار Denial:

عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والإنغلاق و كأنها لم تحدث على الإطلاق.

4. حل المشكلة Problem Solving:

نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط ، وهو ما يعرف بإسم القذح الذهني.

5. الفكاهة (الدعابة) Humor :

إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط و الأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة ، وبالتالي قهرها و التغلب عليها ، كما أنها تؤكد على الإنفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

6. الرجوع إلى الدين Turning to Religion:

وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والإنفعالي، وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها. (Cohen، 1985)

19- دور المرشد النفسي الرياضي لمواجهة الضغوط النفسية :

يلعب الإرشاد النفسي الرياضي دوراً بارزاً في إتجاهين الأول في التدريب و الثاني في المنافسات ، حيث تواجه اللاعب مشكلات التدريب الزائد ، والإحترق النفسي ، واستمرار الدافعية لبذل الجهد، ووضع الأهداف، والتغلب على الفشل ومواجهة كافة الضغوط النفسية . ويتطلب الأمر في المنافسات التدخل في مواقف الأزمات ، أي أن هذا المجال المتعدد الأبعاد يوضح الحاجة الماسة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وإلى إعداد المتخصصين

للقيام بالواجبات التي تعمل على حل المشكلات حتى يستطيع اللاعب الوصول إلى أقصى ما تسمح به قدراته.

و يحظى هذا المجال بالإهتمام في الدول المتقدمة، و يعكس ذلك أن عدد المرشدين الذين رافقوا بعثة الولايات المتحدة الأمريكية إلى دورة سيول الأولمبية بلغ 46 (مرشدًا نفسيًا رياضيًا) (اسماعيل م.، 2002، صفحة 135) .

20- طرق علاج الضغط في المجال الرياضي :

20-1- العلاج بالأساليب المعرفية :

أولاً: أسلوب التأمل :

بعد فترة من التأمل العقلي يصحب للفرد نقص في التنفس وفي ضربات القلب وتكون مصحوبة، في الضغط الدموي والهدف من طريقة التأمل هو الوصول إلى التحكم في المثيرات الخارجية بصفة تمكنها من الوصول إلى ساحة الشعور صافية وخالية من التشويشات، حتى لا يراها الشخص تهديدا له ولقد أثبتت بعض الدراسات نجاعة هذه الطريقة عن الأشخاص المصابين بالضغط في ميدان العمل بحيث نرفع الأداء ونجعل العامل أكثر رضا في عمله، وسيتحسن أن تطبيق هذه الطريقة مرتين في اليوم حيث تتراوح مدتها من 15 إلى 20 د في كل مرة وتتمثل في إتباع الخطوات التالية: (المجيد، 2005، صفحة 47).

- غلق العينين في وضع الجلوس والتأمل لمدة 20 دقيقة.

- بعد فتح العينين بفترة حوالي 15 د يتم أداء انقباض عضلي لليد اليسرى

- نؤدي تدريبات التأمل في الحركة.

- إعادة التركيز وملاحظة الأفكار ويمكن زيادة فاعلية هذا الأسلوب بالتدريب على التركيز والانتباه على مثيرات مثل : التركيز البصري على هدف ثابت، استخدام كلمة أو كلمتان سهلتان لا تثير انفعالات لتركيز الانتباه وهذا ما يعرف بالمانترا

-استخدام التنفس من الأنف بعمق والتركيز على هواء الشهيق والزفير ويمكن استخدام

التدريبات التالية:

- تركيز العقل على هدف ثابت في موقف المنافسة لفترة تسمح بهدوء العقل والتخلص من الأفكار السلبية المشتتة، الجمع بين الاسترخاء والتصور العقلي

ثانيا: أسلوب الإيحاء الذاتي :

ويعتبر هذا الأسلوب ظاهرة ثنائية تتكون من تثبيت الانتباه والاسترخاء في نفس لحظة وحالة الإيحاء الذاتي الذي يتم في أربع خطوات هي التثبيت ، الاسترخاء ، القابلية لتأثير وتكرار الاقتراحات وللتدريب على الإيحاءات نتبع الخطوات التالية:

- الاسترخاء العقلي بدون الاسترخاء العضلي
 - التدريب على العزل، تعليم التحكم في العمق والسرعة
 - تقديم الحجرة العقلية تعليم استخدامها
 - تعليم خفض التأثيرات ما بعد الإيحاء (المرسى، 1995، صفحة 248)
- 20-2- العلاج بالأساليب السلوكية :

يمكن استخدام الاستراتيجيات السلوكية لصد المواقف الضاغطة التي يتعرض لها بسبب إدراك الكثير من المسؤوليات وعدم كفاية الوقت وتتضمن هذه الأساليب.

وضع أهداف إدارة الوقت وتطوير وتحسين النظام اليومي بإتباع الخطوات التالية تحديد الجوانب الحياتية التي تحتاج إلى تغيير مراجعه البيروفيال الخاص بالضغوط يجب الالتزام بتغيير العادات مع تحقيق الدافعية الفعلية لتغيير السلوكيات الخاصة أصبح أكثر وعياً وإدراكاً لأسس السلوكيات من يوم لآخر وقبل بداية برنامج فردي للتغيير ، يجب أن يعي ويدرك كل فرد كيف تكون سلوكياته حالياً.

يجب في كل فترة مراجعه خطة الأداء لإدارة الضغوط وأن تكون واقعية وقابلة لقياس عمل قائمة بالمسؤوليات اليومية على مدى أسبوع ثم على مدى شهر ثم عام. يجب عمل مفكرة يومية وتسجيل ما تم إنجازه دون شغل كل وقت اليوم.

20-3-العلاج النفسي :

يتمثل في إجراء حوار مع المريض لإيجاد كل أشكال التأثير على الحالة النفسية التي يعاني منها والتي بمقتضاها يحاول الطبيب المعالج التعديل في الاستجابات التي تجعل تهيئة الفرد لمرضه ممكنة ومن بين المساعدات النفسية الأولية إعطاء المريض إمكانية التعبير والاستماع إليه وفهم ما يقوله ثم تقديم المساعدات على المستويين الاجتماعي والعلمي وعليه يمكن تقديم بعض النصائح والتي تتمثل فيما يلي: مساعدة الشخص على فهم حالته بدون الضغط عليه (المجيد، 2005، صفحة 47).

عدم التحلي بالعدوانية اتجاه الأشخاص الذين يحسون بالتعب والقلق والانهيار العصبي الاهتمام بمشاكل العمال (المربين) والسماح لهم بالتعبير عن مشاكلهم ومشاعرهم والتحليل النفسي هو الآخر من بين الطرق المستعملة في علاج الضغط لكنه يتطلب وقتاً طويلاً ومصاريف كثيرة الأمر الذي أدى إلى التقليل منها واقتصارها على بعض الحالات فقط (الرحمن، 1994، صفحة 37) .

21- مقياس أعراض الضغوط النفسية عند الرياضيين

إرتأينا نحن الباحثان أن نقدم كيف تم إقتباس وتصميم المقياس النفسي للضغوط (Florence Delerue et Nathalie Crépin) ، حيث يرجع تقديم هذا العمل من طرف

الأخصائيتين في إختصاص التحضير النفسي و الذّهني الرياضي و هما:

• الخبيرة الباحثة الفرنسية **فلوغونس** (Florence Delerue)

• الخبيرة الباحثة الفرنسية **نتالي** (Nathalie Crépin)

حيث يعتبر هذا المقياس النفسي ثمرة عمل جاد تم إقتباسه من كتاب: " **المفاتيح الأربعة لتحقيق التوازن** " الذي مؤلفه هما الباحثان هما :

" **جاك و روبار** " Jacques Lafleur et Robert Béliveau

حيث أن **الطبيب الكندي روبار بيليفو** (Dr Robert Béliveau) و هو مدير يشرف

على مخبر البحث العلمي لتخفيف الضغط النفسي بطريقة التأمل الذهني في مركز الأبحاث العلمية بمعهد القلب مونتريال بكندا مع **الباحث الكندي جاك لافلور**

(Lafleur Jacques) الخبير النفساني الإكلينيكي في إختصاص تسيير القلق ...

فكلاهما معا قاما من خلال الكتاب " **المفاتيح الأربعة لتحقيق التوازن** " و كخلاصة بما تضمنه هذا المؤلف العلمي بوضع جملة من التفسيرات البسيطة والدقيقة التي من خلالها توصلنا إلى معرفة العلاقة المباشرة بين الصحة البدنية والتوازن النفسي ، كملح هام للكشف عن القوى المدمرة التي من شأنها أن تجعل الحياة شاقة للغاية ، أو على العكس من ذلك في ناحية الشعور بالفراغ ... ، فبفهم تداعياتها والحاجة إلى تغيير الخطأ يتم استخدام القياسات لإكتشاف المصادر الحقيقية للضرر اللاحق ، إعتامادا على أدلة العمل والعديد من الأمثلة من واقع الحياة وتجارب الباحثين ، قصد إيجاد سبل العمل بفعالية لما من شأنه يوّلد تلك الأعراض الجسدية والنفسية الخاصة بالفرد .

1-21 ما يتم اقتباسه ونتائج الاختبار :

في هذا المقياس ملحق (1) توجد 04 معايير تم أخذها بعين الاعتبار :

طبيعة الأعراض ، شدة الأعراض ، عدد الأعراض و مؤشرات التوازن .

أ. طبيعة الأعراض :

يكون مستوى الضغط النفسي مرتفع إذا تم الاختيار على 2 أو 3 لأحد الأعراض التالية:

أحسست بالعجز بسرعة.

أحسست بحالة من الذعر

أحسست بأن أعصابي على الحافة

أحسست بالإكتئاب

فضلت الإنعزال

فقدت الرغبة في التعلم.

كنت بصدد القيام بمجهودات متزايدة لكن النتائج قليلة

كان ينتابني الشعور بالخسران و عدم اعترافي بذاتي

أصبحت في نهاية الطريق .

أفكار كانت تراودني بأنني أفكر في الانتحار .

ب. شدة الأعراض :

إذا كان لديك 2 أو 3 في خمسة على الأقل من الفئات التسع ، فأنت مرهق للغاية.

ت. عدد من الاعراض :

إذا كان لديك 2 أو 3 من بين 15 أعراض ، يكون لديك توتر كبير متعلق بالإجهاد.

أما إذا تحصلت على أكثر من 40 من الأعراض، أين كان لديك 2 أو 3 ، فإنك تعاني

بدرجة عالية جدا من الضغط.

ث. مؤشرات التوازن :

كل فئة من هاته الأعراض تبدأ بمؤشر مسبق بسهم تعبر عن حالة من التوازن لا

تقل أهمية عن الأعراض الأخرى وتأتي لتقضي عنها ، إذا كانت قليلة إن هذا المقياس

مناسب في الحياة اليومية ، كما أنه مناسب جدا و بفعالية في المواقف الرياضية ، و للقيام

بذلك ، بكل بساطة يجب استخدام هذا الاختبار بخصوص مختلف هذه الأعراض التي تم الشعور بها خلال هذا الشهر الأخير.

22- المنافسة الرياضية في المستوى العالي :

تمثل المنافسة الرياضية في بحثنا هذا بحسب تعريف (روز غازي عمران، 2014، صفحة 54) موقفا ضاغطا و نتيجة لعمليات التنشيط الفيزيولوجي في صورة مواجهة للموقف المثير، و بعض المظاهر التي تشير إلى القلق المصاحب (اضطراب المعدة و الحاجة للتبول و زيادة معدل التنفس و زيادة نبض القلب و ارتعاش الأطراف و بعض مظاهر توتر العضلات و التثاؤب).

يرى الباحث مارتنيز (gould، 1997) بأن المنافسة هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس للحصول على جائزة أو على أكبر حصة المنافسة بصفة عامة . و تحقيق مستواه النخبوي و من ثم تحقق المنافسة عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء أو لتحقيق هدف .

أما أسامة كامل راتب (راتب، علم النفس الرياضي مفاهيم وتطبيقات، 2000، صفحة 215).

فإنه ينظر إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختيار يعكس التقييم لعملية التدريب الشاقة، ففي المنافسة يحاول كل لاعب رياضي إحباط محاولات المنافس لتحقيق الهدف أو أهداف مشابهة. و يعني ذلك أن نتائج المنافسة كما تحمل في طياتها خبرة النجاح و الفوز أو المكسب لبعض المنافسين، فإنها تشمل خبرة الفشل و الخسارة خاصة للرياضي الذي يخفق في تحقيق هدف من المنافسة.

بينما يرى "شو" نقلاً عن "هاج" و "روس"، أن المنافسة الرياضية إما أن تكون منافسة بين فردين أو منافسة بين فريقين وإما أن تكون منافسة بين فرد ومستوى، و قد تكون منافسة بين مجموعة من جهة وعناصر الطبيعة من جهة أخرى (الخولي، 1996، صفحة 194).

و يعرف محمد حسن علاوي:- (علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، 2002،

صفحة 29)

المنافسة الرياضية بأنها "موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين و لوائح و أنظمة معترف بها، و يحاول اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات

ومهارات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي.

23- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج :

لا يتوقف اثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة، مثل الفوز، الهزيمة، بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية، البدنية، المهارية .

ولقد تناولت العديد من دراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر (ماير) إن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي :

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي .

- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة .

- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة .

إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية فإن الأفراد سوف يبذلون جهد اكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في الكثير من الأحوال، وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقدم المستوى المهاري.

فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها

كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي .

24- أهمية التحضير النفسي للمنافسة الرياضية :

كل المدربين يحققون تحضيرا سيكولوجيا قبل أي لقاء مهما يكون مستوى المنافسين إلا

أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، يمكن القول إن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند

انتهاء المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضيرالسيكولوجي للمنافسة فيما يلي :

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج .
- خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز .
- دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم .
- الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة .

- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية.
 - يمكن تلخيص أهم الخصائص النفسية التي تتميز بها المنافسة الرياضية للمستوى العالي على النحو التالي : (علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ط4، 2002) .
 - المنافسة اختبار و تقييم لعمليات التدريب و الإعداد .
 - المنافسة نوع هام من العمل التربوي.
 - المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية و الاجتماعية .
 - تسهم المنافسة في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب.
 - ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة.
 - المنافسة الرياضية تثير الاهتمام و التشجيع.
 - المنافسة الرياضية تحدث في حضور المشاهدين .
 - تجري المنافسة طبقاً لقوانين و لوائح و أنظمة معترف بها .
 - تعاطم البث التلفزيونيون للمنافسات.
- و اعتماداً على ما سبق ذكره من عناصر قام كل من "روس" و "فون دين هيغ" باقتراح نموذجين أساسيين للمنافسة الرياضية و يتمثلان في المنافسة المباشرة و المنافسة غير المباشرة.

أ. المنافسة المباشرة :

إن المشاركين في المنافسات المباشرة يتنافسون بينهم بتوجيه واضح جداً و خاص، فكل فرد يأمل في كل مرة الحصول على النجاح و هذا ما نجده في الألعاب الفردية خاصة لأن المسؤولية فيها فردية، و يرى "مالباس" حسب ما ركز أثناء تولي الكثير من الأهمية إلى المنافسة المباشرة و هذا يعني أننا ندعم الإرادة لتحطيم المنافس بدلاً من تدعيم دافعية التحسن و تحقيق التطور، ليس فقط كوسيلة معوضة لحصول الضرر، لذلك فالفوز يتمثل إذاً في التحسن كقيمة وسطية للرياضة التنافسية، و يمكننا أن نجد تفسيراً سيكولوجياً لهذه الأولوية في نظريات "ألفريد ألبر" حول تعويض النقص الناتج عن اللياقة البدنية في مجهوداته الرياضية من أجل رفع النفس الحقيقي أو التخيلي.

ب. المنافسة الغير المباشرة :

يرى كل من "قولد، نبرغ" أن الفرد يتنافس في إطار القدرات و الاستعدادات إلى يتمتع بها . و يشمل هذا التعريف نشاطات تنافسية مختلفة و واسعة ، و من هنا يمكن اعتبار أغلبية الرياضيات كأنماط أو نماذج خاصة بالمنافسة غير المباشرة ، خاصة الرياضيات ذات الممارسة الفردية التي تعمل على إظهار عنصر التنافس ، فمنذ السن المتوسط والممارس المحترف يبحث عن تحقيق المستوى الأحسن في مجال اختصاصه ، و هذا ما يمكن اعتباره عنصرًا آخر إضافي يعمل على إظهار النشاط البدني الرياضي كنشاط تنافسي .
(gould, 1997, p. 125)

25- المرافقة النفسية للاعبى المستويات العالية :

نسجل في الوقت الحاضر أن هناك اهتمام ملحوظ من خلال بلوغ الأفضلية شيئاً فشيئاً للدور الفعال الذي تمثله العوامل النفسية في العرض الأدائي لتحقيق نتيجة رياضية و مسار ناجح بالخبرة.

حيث يرجع الباحثان (مارتن و نيديفر) سبب هذا الاهتمام في هذا الوقت الحاضر من رهانات تتبع ما يفرضه الاحتراف الرياضي ، من ناحية الأداء .

ومن ناحية أخرى تخص الطرق المثلى للتدريب على صعيد المستوى العالي.

البعض مقتنع بأن الدعم النفسي يلعب دور " المنشط للرياضي" من خلال ما يتم تحقيقه من نتائج مذهلة تساهم في إعداده.

من ناحية أخرى ، يرتبط علم النفس في إمكانية معالجة العديد من المشاكل النفسية وحتى التشوهات .

بينما يعارض المدربون بتدخل الأخصائي النفسي ، على أنه منافس لهم و مثير للمشاكل من خلال التصريحات الكلاسيكية حول هذا الموضوع : "هل يمكن لأخصائي نفسي أن يفعل أفضل من مدرب؟" إذ يعتبرون تدخله سيزعج حتما تلك العلاقة السرية التي تجمع بين المدرب و اللاعب الرياضي ."

25-1 مبادئ المرافقة النفسية : (Dr. y. Vanden Anweele، 1997)

- تتم مرافقه الرياضي بغية دعمه على أساس قاعدة نموذجية تكون مثالية ، حيث يتم تحليل نقاط الضعف على مستوى سير العمل الذي يتم توظيفه في عملية تشير إلى نقاط العمل الموجهة إلى النموذج المثالي.
 - فنحن نتواصل فقط و النتائج طبيعة عامة جدا لتحليل نقاط الضعف عند الرياضي ، و لكي لا تسود عنده ، وبذلك يمكنه تجنبها .
 - السلوك هو أهم مؤشرات التطبيق في التدريب و المرافقة بسبب ما يترتب من آثار على حالات التفكير الإنفعالي (تكوين حقائق- تدريب و تعلم كيفية عمل إجراءات سلوكية عند الإعاقة)، و مع ذلك تتطلب المؤشرات الأخرى (الأفكار ، العواطف) أيضا اهتمامنا، ولكن فقط وفقا لما يقتضيها السلوك.
 - وقد تبين بأنه يوجد علاقة بين الآثار الناجمة عن مختلف التقنيات العقلية (الاسترخاء والتركيز، والتصور، صياغة الأهداف).
 - القناعات الشخصية للمدربين و آراءهم.
 - المرافقة على أساس:
1. تحليل وظيفي لسلوك الرياضي.
 2. - تحديد الخصائص في المرافقة.
 3. - تحقيق الاقتراحات المقدمة ؛ تدريب التقنيات العقلية.
 4. - التقييم مع التصحيح بإستمرار.
- و فيما يلي تخطيطين يمثلان (العمل المثالي / العمل السيء) لسير العمل في مجال إستخدامه أثناء التعامل مع الرياضي.

الشكل رقم (2) يبين تخطيط العمل المثالي في مجال استخدامه أثناء التعامل مع الرياضي

أ - تخطيط العمل المثالي في مجال استخدامه أثناء التعامل مع الرياضي

التفكير

- البعد الزمني: الحاضر

- البعد المكاني:

الخارجي:

- التركيز / التركيز المقيد

- العمل / الوعي بالتوافق

- ملاحظات لا لبس فيها

الداخلي:

- إدراك الذات

- طريقة محدودة.

- الشعور بالتحكم.

- الشعور بالفرح الواسع

(التدفق).

- يثق في بلده

- التنفيذ.

السلوك

الإثارة/العاطفة

- أداء مثالي

- سهولة في المكان

والزمن

- تلقائي.

- الروتين / العادات.

- درجة مثالية من الإثارة

- روح المنافسة / الإلتزام

- دفعت إلى أداء المنافسة

- التوجه نحو السعي لتحقيق النجاح

الشكل رقم (03) يبين التخطيط السيء لسير العمل

ب- التخطيط السيء لسير العمل

التشخيص / التحليل عن طريق: المدرب- الأخصائي النفسي

التفكير

الأعراض

- البعد الزمني: الماضي/ المستقبل

- البعد المكاني:

الخارجي:

- الانتباه إلى العناصر غير ممكن

فمثلاً:

يركز على الآباء/ على هدوء الخصم

الداخلي:

- التقييم:

- هل أفعل ذلك بما فيه الكفاية جيد ؟

- يدرك بأن سلوكه غير لائق .

- هل انفعالاته المنسوبة إليه غير دقيقة

- الانتقال من التلقائية إلى العمل المدروس

السلوك

الإثارة / العاطفة

- مستعمل

- واضح جدا

- اليسار ، سريع ، غير مريح

- ضعيف جدا

- فوضوي

- الآثار النفسية الثانوية

- (الحلق الجاف ، ضربات القلب ، ...)

- سريع جدا / ببطء شديد

- توجه بشكل غير لائق (نحو الحكم ، المدرب ، ...)

- عرقلة.

- موجه لتجنب الفشل (Dr. y . Vanden Anweele، 1997)

26- المرأة الرياضية في المستوى العالي :

إنّ الممارسة الرياضية والتفوق فيها ليست حكراً على الرجال؛ فقد نافست العديد من النساء الرجال في مجالاتٍ رياضيةٍ مختلفة وحققن السَّبْق فيها خاصةً الرياضات التي تتطلب الليونة والرشاقة؛ كرياضة الجمباز، والجودو، والفنون القتالية. فالرياضة ليست خاصةً بالرجال فقط؛ بل على النساء ممارسة الرياضة، ولكن الرياضات التي تتناسب مع طبيعتهن .

توجد العديد من أنواع الرياضة التي تتناسب مع طبيعة النساء الأنثوية والتي تنعكس إيجاباً على قوام وصحة المرأة ومنها رياضة اليوغا ، ورياضة الأيروبيكس، والسباحة والمشي ، فهناك من يرى بأنه من بين أنواع الرياضة التي لا تتناسب وطبيعة جسم المرأة والتي قد تُكثر منها النساء ولها تأثير سلبي عليهن رياضة التنس ، ورياضة الفوليبول ، ورياضة رفع الأثقال ، وكرة القدم ، والمصارعة ، وغيرها ، وهذه الأنواع تؤدي إلى خشونة المرأة في الشكل والطبع ، ومن أكثر الرياضات المفيدة للجسم رياضة المشي ، والتي تساعد على شد العضلات وتقوية الرئة والقلب للقيام بوظائفهما بشكل ممتاز وصحي.

و من جهة أخرى ، فإن مزاوله المرأة بإزدياد في مجال المستويات الرياضية العالية إلى درجة وصلت فيها إلى الأنشطة القتالية مثل الملاكمة ، المصارعة ، الجودو ، التايكواندو (اسماعيل، محمد العربي شمعون، ماجدة محمد، 2002، صفحة 136) ، وكنتيجة طبيعية لهذا المجهود المبذول من طرف المرأة الرياضية ، جعل من المرأة "محل إهتمام من طرف علماء النفس و الإجتماع الرياضي، كما ظهرت حركات نسائية في العديد من الشعوب و لقد كان النشاط الرياضي من أكثر المجالات الخصبة للمرأة " .

و مع مرور الوقت لم يعد هناك معنى للفصل بين رياضي و رياضية، و الرياضة التنافسية هي المجال الذي يمكن فيه العيش دون إعتبار للجنس و مورفولوجية الجسم. بناءً على كل ما ذكرناه آنفاً، يتضح لنا أن الوضع الذي وصلت إليه المرأة و المستوى الذي حققتة، و لتحقيق رعاية أفضل للمرأة مع ما يتناسب و خصائصها المورفولوجية و البيولوجية و النفسية، تظهر ضرورة إقحام عملية الإرشاد النفسي الرياضي في أوساط الرياضة النسوية و ذلك لزيادة مردودها الرياضي برفع الدافعية للإنجاز لديها.(عبد الغفار، 1977، صفحة 123)

خلاصة الفصل :

إن المرافقة النفسية أصبحت ضرورية أثناء التعامل مع المرأة في أوساط الرياضة ذات الطابع النسوي من خلال فتح الباب للأخصائي النفسي لتشخيص الصعوبات و تكوين حقائق التدريب و تعلم كيفية عمل إجراءات سلوكية ، و ما تتطلبه المؤشرات الأخرى (الأفكار ، العواطف) من اهتمام وفق ما يقتضيه السلوك الرياضي التنافسي لتحقيق نتائج مذهلة تساهم في إعداد عامل الأداء الجيد للمنافسة و دعم تفوق المرأة أثناء المشاركة في المنافسات ذات المستوى العالي.

بعدها تناول الطالبان لمصادر الضغوط التي تؤثر على أداء اللاعبات في المستوى العالي ، ومن خلال استعراضنا لأدبيات ما كتب في هذا الموضوع، فإننا نحن الطالبان خلصنا إلى النقاط التالية:

رغم وجود مصادر مشتركة بين أكثر من نموذج، لا يمكن الإعتماد على نموذج من نماذج مصادر الضغوط بعينه عند معالجة هذا الموضوع ، لأن النماذج تختلف باختلاف البيئات وطبيعة العمل...

إن كل مصدر مولد للضغط النفسي، ولكن درجة تأثيره تتوقف على الخصائص الفردية في تفاعلها مع السياق العام للضغوط النفسية ، فما يعتبر مصدر ضغط شديد عند فئة من الرياضيات ذوات المستوى العالي قد لا يعتبر كذلك عند فئة أخرى.

الفصل الثاني

التفوق الرياضي

عند السبّاحات والربّاعات

في منافسات المستوى العالي

تمهيد :

التفوق مطلب أصحاب الهمم العالية الذين يبحثون عن مكان راقٍ في الحياة ،
يحدوهم الإصرار على التميز وعدم الاسترسال مع مطباتٍ وعقبات الطريق، خاصة وأن
نصف درجة ممكن أن يغير مسار حياتهم ويهبط بهم في مستوى قد لا يرغبونه، وعلى
أعتابه تتحطم آمالهم وطموحاتهم .

فمن خلال الرياضة تتعود الرياضية على الصبر والشجاعة وبذل الجهد والاعتماد على
النفس واستخدام الفكر وحسن التصرف وتجنب اليأس وأعمال الخبرات السابقة في المواقف
والوضعيات الصعبة شأن ذلك ما سنتوقف عليه في هذا الفصل بالتطرق إلى أهم مميزات
وخصائص الرياضيات للمستوى العالي في رياضي رفع الأثقال والسباحة .

1- مفهوم التفوق :

تناول كثير من الباحثين في علم النفس والتربية مفهوم التفوق إلا أنه ظهر بينهم اتجاهات
مختلفة في تعريفهم لمفهوم التفوق، فمنهم من عرفه في ضوء مستوى التحصيل الدراسي
ومنهم من عرفه في ضوء مستوى الذكاء ومنهم من عرفه في ضوء مستوى الأداء ومنهم من
عرفه في مستوى الموهبة (عبدالله، 1985)

و يعرفه الدكتور عبد السلام عبد الغفار بأنه كل من وصل أدائه إلى مستوى أعلى من
مستوى العاديين في المجالات التي تعتبر عن المستوى العقلي و الوظيفي للفرد الناضج
بشرط أن يكون المجال موضع تقدير الجماعة ...

و هذا التعريف له ثلاث جوانب:

أ. يرى أن التفوق هو من وصل فعلا إلى مستوى معين في أدائه بمعنى أن مؤشر التفوق
هو المنجزات الفعلية.

ب. أن يكون هذا المستوى أعلى من مستوى العاديين.

ت. أن يكون هذا الأداء في مجال عقلي تقدره الجماعة التي يعيش فيها الفرد و يكون
التحصيل الدراسي هنا هو المؤشر الرئيسي لتحديد المتفوقين (الغفار ع، 1977)

2- صفات وخصائص المتفوقين:

تعد المعرفة الجيدة بالخصائص العامة للمتفوقين على درجة كبيرة من الأهمية لكافة الميادين

التربوية ، العسكرية ، الرياضية ، فهي تسهل عملية اكتشافهم ، و تحديد جوانب التميز لديهم و من أهم هذه السمات:

1. أن المتفوقين يتميزون بتكوين جسمي و حالة صحية عامة و معدل نمو أفضل من الأفراد العاديين.

2. لديهم قوة ملاحظة واعية و تركيز انتباه لفترة أطول من غيرهم.

3. لديهم ثقة واعتماد على النفس و مثابرة ، إصرار ، تحمل المسؤولية ، قوة إدارة ، عزيمة.

4. أكثر ثباتاً انفعالياً من العاديين.

5. لديهم سعة فهم و تقييم للمعلومات و الحقائق تقييماً ثقافياً.

6. لديهم القدرة على القيادة و المبادرة في أوجه النشاط الاجتماعي.

7. أكثر قدرة على التركيز و الاسترجاع أكثر من غيرهم .

8. أكثر تعددا و تنوعا في الميول من غيرهم من العاديين .

9. يقبلون على النشاط الثقافي أكثر من غيرهم.

10. يحصلون على مستوى ذكاء عام مرتفع بالإضافة إلى تحصيل دراسي أعلى في الظروف العادية..

11. لديهم واقعية للعمل و الإنتاج أكبر من غيرهم.

12. أظهرت الدراسات البيئية و خاصة الأسرة حيث أثبتت أن أسرة المتفوقين كانت

معظمها أسر متوسطة متفاهمة و مستقرة مع انخفاض التوتر في العلاقات بين أفرادها.

13. قدرات عقلية عالية و تتمثل في:

- إيجاد حلول غير مألوفة للمشكلات خصوصاً الرياضة و المنطق.

- قدرة عالية على تنظيم الأفكار و إنتاج أفكار جديدة.

- قدرة على التعميم.

- الارتفاع في معدلات الإنجاز و التحصيل.

3- خصائص المتفوقين:

أولاً : الخصائص العقلية :

أكدت (كلارك 1992)

على تمتع المتفوقين بعدد من السمات العقلية مثل:

- القدرة الفائقة على الاستدلال والتصميم وتناول المعنويات وتفهم المعانى والتفكير تفكيراً منطقياً والتعرف على العلاقات.
- القيام بأداء الأعمال العقلية الصعبة جداً.
- القيام بالعمل المنتج دون الاعتماد على أحد.
- إظهار الابتكار والإبداع فى الأعمال العقلية.
- يضيق ذرعا بالعمليات الرتيبة والتدريب الآلى النمطى.
- الميول المتعددة والتفوق فى المواد الدراسية المجردة.
- التطلع إلى المستقبل ويهتم بالخلق والقضاء والقدر والموت (اسماعيل، محمد العربي شمعون، ماجدة محمد، 2002، صفحة 136).

ثانياً : الخصائص الانفعالية:

أكد البعض على أن المتفوقين مستقرون انفعالياً وأقل عرضة للإصابة بالأمراض النفسية كما أن لديهم القدرة على خفض الصراع مع انخفاض معدل القلق لديهم وتميزهم بدرجة عالية من الانبساطية .

كما أوضح أن الفائقين يتميزون بالمثابرة وقوة العزيمة ، والتفاؤل والمرح وعلى مستوى فائق من النضج الانفعالي والاجتماعي.

وأشار البعض إلى تميز الفائقين بمجموعة من السمات الانفعالية منها:

- التمتع بمستوى من التوافق والصحة النفسية بدرجة تفوق أقرانه.
- التوافق بسهولة مع التغيرات المختلفة.
- التحلي بدرجة عالية من الاتزان الإنفعالي.
- لا يضطرب أمام المشكلات التي تواجهه.
- إرادته قوية ، ولا يحبط بسهولة ، ولديه المقدرة على الصبر والتسامح (معوض، 2000، صفحة 117).

ثالثاً : الخصائص الجسمية

يرى بارجمان وكينز (. Barchman & Kinze, 1990)

أن المتفوق يتميزون بقدرات حركية أكثر ملائمة ومهارات حركية متقدمة ، كما أنهم أكثر طولاً وأقوى بنية ، وأوفر صحة مقارنة بالآخرين.

وتشير (عبيد، 2000، الصفحات 36-37)

في دراستها إلى بعض الخصائص التي يتصف بها الفائقون ومنها أنه:

- أثقل نوعاً في الوزن وأطول في الجسم ووزنه أكبر بالنسبة لطوله.
- أقوى وأصح وحسن التغذية.

- خال نسبياً من الاضطرابات العصبية.

- أكثر تقدماً من حيث تكلس العظام.

- يصل لمرحلة النضج مبكراً بالنسبة لسنهم.

وقد أوضحت دراسة (محمد ع.، 2005، صفحة 12).

أن المتفوق أقل عرضة للإعاقة الجسمية وأكثر تفوقاً في التأثر البصري والحركي ، كما أنه يتمتع بذاكرة قوية مع استقلال في التفكير ودقة في الملاحظة وعمق في الفهم.

رابعاً : الخصائص الاجتماعية:

أشارت دراسة (اسماعيل، محمد العربي شمعون، ماجدة محمد، 2002، صفحة 134).

إلى إحساس المتفوقين بالمسؤولية مع ميلهم للعمل مع الآخرين في نشاطات جماعية خلاقة حتى مع الطلبة غير القادرين على التعلم.

كما أكدت (العزیز، 2003، صفحة 43).

إلى تمتع المتفوق ببعض الخصائص الاجتماعية ومنها:

- القدرة على قيادة الجماعة.

- الرغبة في التعامل مع من هم أكبر سناً.

- الاندماج في جماعة ويمتثلون لمعاييرها.

- إبداء الفائق اهتماماً بألعاب وأنشطة من يفوق عمرهم بسنتين أو ثلاث.

- تفضيل الألعاب التي تخضع لقواعد وقوانين الألعاب المعقدة التي تتطلب تفكيراً.

- يفضلون أن يكون رفاقهم في اللعب أكبر منهم سناً لأنهم يتساوون معهم في العمر

العقلي.

• يتصور صغار الفائقين رفقاء لهم في الخيال .

• ينحدرون من أسر تتمتع بمستوى اجتماعي واقتصادي أعلى من المتوسط .

وقد قدمت عدة دراسات لاحقة الدعم للنتائج التي توصل إليها دراسة يترمان ، وألقت دراسات أخرى الضوء على بعض الخصائص الأخرى للأطفال المتفوقين.

فعلى سبيل المثال، بينت الدراسة التي قام بها وارد Ward سنة 1975، أن المتفوقين يتمتعون بالخصائص التالية:

أ- قابلية للتعلم من مستوى متميز، وتتمثل هذه القابلية بالإدراك الصحيح للمواقف والأحداث الاجتماعية والطبيعية والتعلم المستقل والسريع والفعال للحقائق والقوانين والقراءة الهادفة ذات المعنى والقدرة المتميزة فيم يتصل بالتذكر واسترجاع المعلومات.

ب- قوة التفكير المتمثلة في القدرة على التمييز والاكتشاف السريع لأوجه الشبه وأوجه الاختلاف بين الأشياء والقدرة على التحليل والتنظيم والاكتشاف السريع للقوانين التي تحكم الأشياء وأصالة التفسيرات والاستنتاجات.

ج- حب الاستطلاع والواقعية للمعرفة والمتمثلة بالملل من الروتين وتنوع الاهتمامات والرؤية الثاقبة والدامغية الداخلية لتحليل الأشياء الصعبة والقدرة على المتابعة التفصيلية للأحداث والرغبة الجامعة في معرفة الأشياء.

خامسا : خصائص تعليمية :

وفي مراجعة شمولية للأدبيات التربوية والنفسية ذات العلاقة خلص سيجووساتو عام

Sato & Seago 1976 إلى خصائص تعليمية أخرى للموهوبين وهي:

- قوة الملاحظة.
- الرغبة في تجريب الأشياء غير المألوفة.
- الاهتمام بحل المشكلات.
- حب الحقيقة.
- الاهتمام بالعلاقات السببية.
- الاهتمام بتطبيق القوانين.
- حب النظام.

- المهارة اللفظية.
- الاهتمام بالقراءة.
- طرح الأسئلة بكثرة.
- التفكير الناقد.
- التشكك.
- انتقاد الذات.
- قوة التركيز والانتباه
- المثابرة.
- الحس المرهف.
- الطاقة الزائدة.
- تعدد الهوايات.
- الاعتماد على النفس.

وبالنسبة للأداء الأكاديمي للتلاميذ المتفوقين فهو ليس متميزاً دائماً، بل إن منهم من يخفق في المدرسة أو يتسرب منها لأن المدرسة لا تتحدى قدراتهم ولا توفر لهم الدوافع المناسبة. واستناداً إلى ذلك، تتضح مشكلة أساسية حيث أن الطالب الموهوب كثيراً ما لا يصنف هكذا إلا إذا كان أداءه متميزاً من الناحية الأكاديمية، والموهوبون والمتفوقون لا يكون أداؤهم متميزاً في الموضوعات الدراسية. فقد أوضحت دراسات مختلفة أن أداءهم في الاجتماعيات والعلوم العامة متميزة، أما في الرياضيات فالأمر ليس كذلك بالضرورة (جمال الخطيب، منى الحديدي 1997، صفحة 363، 364، 365).

4- المتفوقون في الأنشطة الرياضية :

إن الوصول للتفوق بحد ذاته يعبر أن الرياضيين محثوثون للأداء الجيد بسبب امتلاكهم المهارات أو المواصفات البدنية لأداء رياضة ما. (د. إياد عبد الكريم العزاوي ، 2005). يتميز هؤلاء المتفوقون بالرشاقة والقوة العضلية والقدرة على الاحتمال البدني وخفة الحركة والتآزر العضلي والإحساس بالحركة ، وقد تنبّهت كثير من الدول إلى أهمية الكشف عن المواهب البدنية عند الأطفال في سن مبكرة ، وعملت على توفير الرعاية الصحية والنفسية

والاجتماعية اللازمة لهم ، وتوفير التعليم والتدريب المناسبين ، وفرص التفاعل مع الرياضيين المحترفين ؛ لاكتساب المعلومات والمهارات والخبرات التي تنمي مواهبهم وتصلقها . (الاستاذ الدكتور وجيه المرسي أبو لبن، 2006)

5- طرق اكتشاف المتفوقين :

يتم اكتشاف المتفوقين من خلال ما يتمتعون به من سمات تميزهم عن غيرهم من العاديين ، ويتم ذلك من خلال ما يلي:

5-1 ملاحظات الأهل :

تعد الأسرة المؤسسة الاجتماعية الأولى التي تكتشف الطفل المتفوق في المراحل المبكرة على الرغم من ان ملاحظات الأهل لمواهب وإبداعات أولادهم تنسم في معظم الأحيان بالمحابة والتحيز ، إلا أنها تعد ذات قيمة في احتمال الكشف عن الموهوبين في وقت مبكر من حياتهم . ويعود ذلك إلى أن الأهل هم أقرب الناس إلى سلوك أبنائهم وتصرفاتهم وخصائصهم وبخاصة في مرحلة الطفولة.

على أن تكون ملاحظات الأهل وسيلة تنبيه وتوجيه في الكشف عن المتفوقين . وإن كانت غير كافية لوحدها . ولا بد من تدعيمها بالوسائل الأخرى المعتمدة في هذا المجال . كما يمكن الاعتماد على أحكام الرفاق والأقران ، وذلك من خلال ملاحظاتهم لبعض السمات التي توجد لديهم (الهويدي، 2003، صفحة 263).

5-2 ملاحظات المعلمين :

تعتبر ملاحظات المعلمين المباشرة للنشاطات و الفعاليات الصفية و اللاصفية التي يقوم بها الطلبة من الوسائل الفاعلة والواعية والمناسبة في الكشف عن المتفوقين والتعرف عليهم .

ويتم ذلك من خلال عملية التعليم السريع والقفز على الخطوات المنطقية في التعليم وحب الاستطلاع والمبادرة ، وقوة الملاحظة ، والمثابرة ، والصبر والحرص على إنجاز المهام الموكلة إليه . ومن خلال الاهتمام بالمشاكل التي تشغل عادة بال الكبار مثل القيم الدينية والسياسية والفلسفية والمنطق ، والتمتع باليقظة وقوة البصيرة الحاذقة ، وحب الزعامة ، والقدرة على قيادة زملائه ، ومن خلال حب المعرفة ، والقدرة على الاكتشاف، والاستغراق في التفكير ، والعمل لفترة طويلة دون ملل أو كلال ، ومن خلال امتلاك الطالب لمهارة

معينة في الرياضة أو الرسم أو الموسيقى ، يمارسها في أداء متميز بشكل غير عادي ، وامتلاك مهارة في كتابة الشعر والقصة..

إذا اكتشف المعلم لدى طالب ما جانباً أو أكثر من هذه الجوانب المذكورة ، وإذا تأثر على الملاحظة ، وأكدت هذه الملاحظة الجديدة ما اكتشفه ، فإن في ذلك ما يقدم الأساس والدليل على أن هذا الطالب الذي تمت ملاحظته متفوق (القريطي، 2005، صفحة 179).

3-5 التحصيل العلمي :

تعد عملية التحصيل العلمي للمتفوق وسيلة لاكتشافه والتعرف عليه .

ويتم ذلك من خلال تحديد هذه المقاييس لمستوى التحصيل الدراسي وموقعه بين أقرانه فيما يختص بتحصيله ...، فيعتبر متفوقاً إذا كان مستوى تحصيله العلمي يضعه ضمن العشرة الأوائل بين أقرانه ، والمقاييس المقننة التي يتم إعدادها من قبل اختصاصيين تكون أكثر صدقاً وثباتاً في قياس موهبة الطالب (الاستاذ الدكتور وجيه المرسي أبو لين، 2006) .

4-5 المقاييس المقننة :

تعد المقاييس المقننة من أهم السائل في الكشف عن المتفوقين ، وهذه المقاييس منها ما يرتبط بقياس القدرات العقلية والذكاء والقدرة اللفظية والقدرة غير اللفظية والقدرة الرياضية .. الخ، من أهمها اختبار وكسلر لذكاء الأطفال المعدل للفئة العمرية من :

(6 - 16) سنة ومقياس القدرات العقلية ومقياس تورنس للتفكير الابتكاري .

6- مشكلات المتفوقين :

أثبتت الدراسات التي أجريت على المتفوقين أنهم يتمتعون بقدرة عالية على مواجهة المشكلات الشخصية و الأزمات و المواقف الضاغطة ، وبطبيعة الحال يختلف ذلك تبعاً لظروف كل منهم، و بشكل عام لدى المحيطين بالمتفوق على سبيل المثال والديه والمعلمين ، وإدارة المدرسة ، بظاهرة التفوق وما قد يعيقها من مشكلات ، زادت قدراتهم على تقديم العون المناسب في الوقت المناسب ومن هذه المشاكل:

1-6 الأسرة :

مشكلات مصدرها الأسرة ، و تأتي من سلبية موقف الأبوين من الإبن المتفوق و تجاهلهم له وفقدان الثقة بقدراته في الاعتماد على النفس وحل المشكلات التي تواجهه ، ويتعدى الأمر ذلك على عدم فهم الأبوين لطبيعة تفوق إبنهم .

6-2. مشكلات مصدرها المدرسة :

وأهمها التأخر أو الخطأ في تحديد مستوى قدرات التفوق العقلي و معاينة السلوك الاستكشافي التنقيبي لدى المتفوقين والافتقار إلى المعلم الجيد القادر على تشخيص قدرات التفوق واكتشافها في الوقت المناسب وطبقاً لطبيعتها ، وعدم مناسبة المحتوى التدريسي.

6-3. مشكلات ذاتية :

هناك أيضا مشكلات مصدرها ذاتي يتعلق بطبيعة نفسه ، وبعضها اجتماعي والآخر يتعلق بمشكلات الضغط النفسي والإجهاد الناتج عن التحديات العقلية التي يدخلها الفرد المتفوق في مجال اختبار قدراته وإثبات ذاته وشخصيته.

7- التفوق الرياضي :

إنّ التفوق الرياضي يتأتى من مواظبة الرياضية على التدريب وبذل قصارى الجهود للظهور بمظهر لائق ولتحقيق أحسن النتائج ، حيث أن الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية كالنجاح والفشل أو الهزيمة يعتبران من أهم حالات الدافعية للتفوق الرياضي والاتجاهات الاجتماعية والفردية الشخصية و ذلك من خلال محاولة تحسين مستوى الأداء و المكاسب الشخصية المعنوية و المادية. (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي ط7، 2007، صفحة 331)

8 - علاقة التفوق بالفشل الرياضي في المستوى العالي :

يعتبر الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل التفوق سواء كان فوزا أو أداء جيد في المهام التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة ، كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل المتمثل في الإنهزام و الأداء السيئ و الشعور بالفخر عند إنجاز موقف من مواقف الإنجاز، أو إنجاز الواجبات التي يكلف بها في مستوى معين ، مما يستدعي ارتباط المنافسة الرياضية بالفوز أو الهزيمة و كذا الأداء الجيد أو الأداء السيئ في المنافسة الرياضية. حيث يرتبط الفوز و الهزيمة بالنسبة للفرد الرياضي في المنافسات الرياضية بعامل النتيجة ، فإذا كانت نتيجة المنافسة في صالحه فهذا يعني الفوز ، أما إذا كانت في صالح المنافس فإك ذلك يعني الهزيمة.

أما التفوق و الفشل أثناء المنافسة الرياضية فيرجعه (محمد حسن علاوي) بعامل الأداء ، حيث أنه إذا كان أداء اللاعب في المنافسة جيد فإن ذلك يعني التفوق أما إذا كان أدائه سيئاً يعني الفشل و ذلك بغض النظر عن الفوز أو الهزيمة في المنافسة الرياضية. (علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، 2002، الصفحات 351-352-353). و في إطار عاملي الأداء و النتيجة بالنسبة للاعب الرياضي يمكن التوصل إلى الحالات الآتية كما يوضحها الشكل (2):

اللاعب الرياضي في المنافسة

الأداء الجيد +	الأداء الجيد +
الهزيمة في المنافسة	الفوز في المنافسة
الأداء السيئ +	الأداء السيئ +
الهزيمة في المنافسة	الفوز في المنافسة

الشكل رقم (1) يمثل الحالات الأربع المحتملة في ضوء عاملي الأداء و النتيجة بالنسبة للاعب الرياضي .

إن الأداء الجيد في المنافسة فإنه يقع تحت سيطرة اللاعب نفسه و يستطيع التحكم فيه ، لأنه يرتبط بقدراته و مستوياته الذاتية و سماته و مقدار ما يبذله من جهد في المنافسة الرياضية، و بالتالي فإن ضرورة الإهتمام بالأداء يثير لدى اللاعب الرياضي "خبرات التفوق" أو "خبرات الفشل" و التي تعتبر من أهم العوامل التي لها بالغ الأثر على المستوى الرياضي للاعب والتي تساعده على اكتساب الواقعية نحو التفوق والإنجاز وتحسين المستوى والإرتقاء به إلى أقصى درجة أي المستوى العالي.

9- الإتجاهات النفسية للتفوق الرياضي :

توجد تعاريف متعددة لاصطلاح (الاتجاه النفسي) من أشهرها تعريف عالم النفس جوردون ألبارت (1897- 1967) عالم النفس الأمريكي الذي يعتبر الاتجاه حالة من

استعدادات عقلية ونفسية وعصبية ، تتكون لدى الفرد من خلال الخبرة والتجربة التي يمر بها الفرد ، وتؤثر هذه الحالة تأثيراً ملحوظاً على استجابات الفرد، أو سلوكه إزاء جميع الأشياء والمواقف التي تتعلق بهذه الحالة، ومعنى ذلك أن الإتجاه حالة استعداد للنشاط الجسمي، والعقلي تعد الفرد وتهيئه لاستجابات معينة .

ويتضح لنا من خلال هذا التعريف بعض خواص الإتجاه ، أنه مكتسب من خلال الخبرة وليس فطرياً أو وراثياً.

إن الإتجاه ليس هو السلوك، وإنما هو عامل مؤثر في سلوك الفرد في الأمور التي يدور حولها الإتجاه .

فهو تنظيم مكتسب له صفة الاستمرار النسبي للمعتقدات التي يعتقدها الفرد نحو موضوع أي موقف وتهيئه لاستجابة تكون لها الأفضلية. (جواد، 2004، صفحة 256). ويعرفه ثرستون بقوله انه درجة الشعور الايجابي أو السلبي المرتبط ببعض الموضوعات النفسية.

وبالتالي فإن الاتجاه يمثل درجة الشعور الايجابي أو السلبي المرتبطة بموضوع نفسي معين. ولقد تبنى جيرالد كينو (1986) Keunon Gerald في صياغته للإطار المفاهيمي لنظرية الاتجاهات نحو النشاط الرياضي تعريف كامبل (Kambel) الذي يؤكد أهمية الاتجاه الذي يعكس قوة وشدة الإحساس نحو الممارسة الرياضية التخصصية، والتي تعمل من خلالها على زيادة دافعية الفرد لممارسة الرياضة والانتظام على حضور برامج التدريب والارتقاء بالمستوى الأدائي والمهاري للفريق الذي يلعب معه.

إنّ للاتجاهات دوراً كبيراً وأساسياً في سلوك الفرد ، والسلوك هو رد الفعل الذي وجد نفسه فيه، فإن الاتجاه سوف يتحكم في هذا السلوك لذلك فإن من الضروري التعرف على الاتجاهات ومكوناتها والعوامل التي تساعد في تكوينها والخصائص المميزة لها، ذلك لأنه متى تم التعرف على ذلك، يسهل التحكم في سلوك الأفراد في ضوء حاجاتهم ورغباتهم وتطلعاتهم المستقبلية (محمد حسن علاوي، 2007)

إنّ الدراسات والبحوث العلمية التي تطرقت إلى دراسة الاتجاهات نحو أبعاد التفوق الرياضي من الناحية المرجعية ، فقد أشار (راتب، الاعداد النفسي للناشئين، 2001، صفحة 343*337) .

إلى أن للاتجاهات دوراً كبيراً وأساسياً في سلوك الفرد ، والسلوك هو رد الفعل الذي وجد نفسه فيه ، فإن الاتجاه سوف يتحكم في هذا السلوك لذلك فإن من الضروري التعرف على الاتجاهات ومكوناتها والعوامل التي تُساعد في تكوينها والخصائص المميزة لها، ذلك لأنه متى تم التعرف على ذلك، يسهل التحكم في سلوك الأفراد في ضوء حاجاتهم ورغباتهم وتطلعاتهم المستقبلية ، حيث أنّ عملية التوجه نحو التفوق الرياضي ترتبط بثلاثة اتجاهات تمثل أبعاد التفوق الرياضي و تتمثل في " التوجه نحو ضبط النفس " و " التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية " و " التوجه نحو احترام الآخرين " .
أ. التوجه نحو ضبط النفس :

و هم من يتميزون بالتحكم في الانفعالات أثناء اللعب ، كما يستطيعون السيطرة على اندفاعاتهم نحو إيذاء المنافس والسيطرة على أعصابهم أثناء اللعب وعدم إظهار العصبية أو (الزفرة) الواضحة عند الهزيمة.
أ-1. ضبط النفس كسمة :

سمة ضبط النفس (أو التحكم في الذات) تعني القدرة على تحكم الفرد في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة والانفعالية القوية مثل " حالات الفشل أو الهزيمة أو الحمل الزائد أو ظهور العقبات."

أ-2. صفات اللاعب الرياضي الذي يتميز بضبط النفس :

- عدم الخوف أو الارتباك أو الإحجام عند الفشل أو الهزيمة.
- لا تظهر عليه أعراض الغضب والعصبية الواضحة بالنسبة لبعض قرارات التحكم التي تكون في غير صالحه.
- قدرة التحكم في صراعاته الداخلية وكبح جماح نفسه والتحكم في انفعالاته.
- لا يظهر عليه الاكتئاب أو الحزن العميق عندما يصادف هزيمة مبكرة.
- لا يفقد الأمل في الفوز ويسعى جاهدا لتعويض هزيمته وتحسين النتيجة المسجلة.

-يستطيع الاستجابة بانفعالات مناسبة للمواقف المختلفة في أثناء المنافسة الرياضية.

-يستطيع التفكير الجيد في الموقف الحساسة في المباراة.

أ-3. طرق تنمية سمة ضبط النفس :

-يجب أن يتحلى المدرب بهذه السمة.

-توجيه أنظار اللاعبين للسلوك الذي يتنافى مع هذه السمة.

-التعزيز بالمقارنة مع سلوك اللاعبين الايجابي.

-تنظيم عملية اشتراك الفرد الرياضي في المنافسات التجريبية بصورة تسهم

في تنمية سمة ضبط النفس.

ب. التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية :

وهم من يتميزون بالتوجه نحو بذل الجهد في التدريب وفي المنافسات الرياضية ، والتوجه

الايجابي نحو الأدوات والأجهزة الرياضية ، كما يحاولون التعرف على قدراتهم المهارية

ولياقتهم البدنية ، كما يظهرون توجهات ايجابية نحو المسؤولية العلمية والمسؤولية الرياضية

، كما يهتمون بما يوجه إليهم من نقد.

إن عملية التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية تعتمد إلى حد كبير على الهدف الذي يرسمه

الرياضي لنفسه ويسعى لإنجازه فلا يمكن لأي رياضي أن يتطور مستواه أو يستمر في

العملية التدريبية برغبة وإصرار دون أن يكون لديه هدف واضح المعالم إذ أن تحديد

الأهداف خلال الممارسة الرياضية تسمح بتحقيق فوائد عديدة في مقدمتها (تحسين الأداء،

تحسين نوعية الممارسة، توضيح التوقعات، التخلص من الملل مما يجعل التدريب أكثر

تحدياً، تنمية الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس).

ولكن يجب أن لا تكون هذه الأهداف أكبر من قدرات الرياضيين أو تكوينهم البيولوجي

فالرياضي المبتدئ أو الناشئ يشعر بعملية تطور كبير في مستواه المهاري والبدني ولكن بعد

أن يصبح متقدماً يكون التطور بطيء بسبب الاقتراب من الحدود البيولوجية وهنا يدخل دور

المدرب لمساعدة الرياضي لكي يعرف ذلك حتى لا يؤثر سلباً على تقييمه لنفسه، او مستوى

أداءه. (راتب، الاعداد النفسي للناشئين، 2001، صفحة 342) .

ب-1. الحاجة إلى الحس بالمسؤولية :

يعزز الإحساس بالمسؤولية عدة مواقف أهمها الميل إلى الانتباه للمحيط والرغبة في إدراكه وتقييمه... ثم النزوع إلى توقع واستباق نتائج الفعل الذي يقدم عليه الفرد... وكذا النزوع إلى التطلع إلى المستقبل وتوسيع طموحاته. وتعتبر هذه المواقف المحرك الرئيسي لإرادة الفرد وتعبئة إمكانياته لمواجهة المستقبل واختيار المصير الذي يريده لنفسه. (شعالي، 2015).

ومجمل القول فإن الحس بالمسؤولية والحس بمراقبة المحيط تشكل مواقف تكاد تعتبر مركز قوة الذات، حيث سيمكنه ذلك من الوعي بالمهام المنوطة به واكتشاف ما هو مطلوب منه من جهد واستثمار لموارده وموارد محيطه. ، حيث ينبغي أن تمنح الفرد مكانة المعني الذي يتعلم من تلقاء ذاته ويتكيف ويختار ويتفاعل ويتصرف بمسؤولية، محفزا بالمتعة التي يجلبها من الإحساس بالقدرة على إنجاز نجاحات في ذلك. ونقول مع أراقيرس (Aragyris) " لكي يحس الفرد إحساسا حقيقيا بالنجاح يحتاج إلى شعور حقيقي بامتلاك القدرة على مراقبة ذاته ومحيطه ويدرك إدراكا حقيقيا أن الأهداف التي يتبعها شخصيا تكون لها أيضا أهمية في المؤسسة التعليمية، وعكس ذلك يمكن القول أن الفرد المسلوب الإرادة والتابع والمدفوع بقوى لا يتحكم فيها ولا يراقبها، والذي يدرك أن أنشطته الذاتية تكون مهمشة، لا يمكن أن يفلح بالإحساس بالنجاح السيكولوجي".

ب-2. تحمل المسؤولية يؤدي للنجاح :

عندما يكون هذا الشخص مسؤولاً عن نفسه، يكون مدركاً بأن ما يحصل في حياته هو نتيجة قراراته وبالتالي سيصبح أكثر حذراً وحرصاً عند اتخاذه أي قرار وسيكون حريصاً على أن تتوافق الأمور التي يفعلها في حياته مع الأهداف التي يطمح لتحقيقها، وسيسعى إلى تلافي العقاب والأمور السلبية التي قد تؤدي للفشل أو إلى التراجع عن النجاح والوصول للأهداف. ت. التوجه نحو احترام الآخرين :

وهم من يظهرون توجهات ايجابية عالية نحو احترام المدرب والإداري أو المعلم أو رئيس الفريق والزلاء والمنافسين والحكام والجمهور.

إذ يعد البعد مهماً جداً وذو تأثير بالغ على عملية عطاء اللاعب داخل الملعب، فعندما يكون اللاعب على ثقة واحترام لمن هم في محيطه، ستكون عملية تفكيره منصبية على أداءه

الفني وتطبيق خطط اللعب المنوطة به إذ أن طبيعة ونوعية الأداء ونجاح التصرفات الخطئية والمهارية للاعب إنما تحدد بنشاطه الخاص وتصرفات زملاءه في نفس الفريق والذين ترتبط بهم مهام محددة للاعب نفسه بطريقة غير مباشرة (عان، 2004، صفحة 95).

*** كيفية احترام الآخرين :**

من أهم الأمور التي ينبغي اتباعها لإظهار الاحترام للآخرين ما يلي:

- الشعور بالامتنان.
- احترام القوانين واللوائح وعدم خرقهما.
- الاستماع إلى الآخرين.
- تقديم المساعدة للآخرين عند امتلاك القدرة على ذلك.
- الاهتمام بالبيئة وبالأماكن المشتركة.
- التعاطف مع الآخرين وفهم مشاعرهم.
- احترام مساحة الآخرين الشخصية.
- الحفاظ على أسرار الآخرين.
- التواصل مع الآخرين بشكلٍ صارم، وهذا يعني الدفاع عن الحقوق الخاصة جنباً إلى جنب مع احترام حقوق الآخرين، بطريقة متروية وغير عدوانية.
- احترام ممتلكات الآخرين وعدم استخدامها إلا بعد الاستئذان.
- الاهتمام بالآخرين.
- التيقن بأن الأفكار والمرجعيات تختلف من شخص لآخر وهذا لا يعني أن يكون أحد الأشخاص على خطأ.
- الاعتذار للآخرين عند الخطأ في حقهم.

10 - مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي

- هذا المقياس يقيس ثلاثة أبعاد بالإضافة إلى الدرجة الكلية للمقياس التي يتكون من (54) فقرة ملحق (2) تشير إلى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي ، وأبعاد القياس في الصورة هي :-

1- بعد (التوجه نحو ضبط النفس) يتكون من (18) عبارة منها (16) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد و عدد(2) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون أرقامها من(7,11,12,17,20,21,28,37,38,40,42,43,44,47,51,52)، أما العبارات الايجابية فهما(24,30).

2- بعد (التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية) يتكون من (18) عبارة منها (14) عبارة سلبية و عكس اتجاه البعد و عدد(4) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون أرقامها من(1,3,5,6,8,19,26,29,32,33,35,41,46,50)، أما العبارات الايجابية فهم (14,39,48,54).

2- بعد (التوجه نحو احترام الآخرين) يتكون من (18) عبارة منها (15) عبارة سلبية و عكس اتجاه البعد و عدد (3) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون أرقامها من (2,4,9,13,16,18,22,23,25,30,34,36,45)، أما العبارات الايجابية فهم(10,49,53).

هذا المقياس وضعه في الأصل " دونا لد دل" بهدف قياس التوجه نحو المنافسة الرياضية ونحو بعض الأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي، وقد قام (م.حسن علاوي) باقتباس و تعديل العديد من الفقرات.

وتقوم اللاعبة بالإجابة على الفقرة طبقاً لتوجهه نحو المقياس خماسي التدرج للعبارات الايجابية: (أوافق بدرجة كبيرة (5) درجات، أوافق (4) درجات، غير متأكد (3) درجات، لا أوافق (2) درجات ، لا أوافق بدرجة كبيرة (1) درجات).

أما للعبارات السلبية فتكون(أوافق بدرجة كبيرة (1) درجات، أوافق (2) درجات ، غير متأكد (3) درجات، لا أوافق (4) درجات، لا أوافق بدرجة كبيرة (5) درجات).

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى هو (18) و الدرجة الكبرى هو(90)، وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي

$$(\text{الوسط الفرضي} = \text{عدد الفقرات} \times \text{عدد مجموع البدائل})$$

عدد البدائل

- (54) لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجته، دلّ ذلك على حاجته لإكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد.
- وتتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (54) و الدرجة الكبرى (270) أما درجة الوسط الفرضي (162).

11 - التفوق الرياضي في المستويات العالية : (اسماعيل م.، 2002، صفحة 134).

إنّ تحقيق التفوق الرياضي هو أحد أهداف الممارسة الرياضية في المستويات التنافسية، و يتطلب بذل الجهد و الوقت و يمثل التوجيه و الإرشاد النفسي الرياضي أحد الحلقات الأساسية في المساهمة في هذا المجال.. ، في خطوة نحو الإعداد المتكامل للاعب المستقبل ، حين يصعب الوصول إلى مستويات رياضية عالية في ظل غياب الإعداد النفسي طويل المدى و تقديم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي الضرورية التي تعمل على تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية.

وحتى يقطع اللاعب هذا الطريق الطويل من مرحلة الناشئين وحتى الوصول إلى التنافس في المستويات العالمية والأولمبية ، يواجه الكثير من المواقف الضاغطة والمشكلات المتعددة .

12 - معايير ومواصفات التفوق الرياضي للسباحة و الربّاعة في المستوى العالي :

على ضوء المعايير المطلوبة والتي تمنح التفوق الرياضي لسباحة أو ربّاعة المستوى العالي يجب توفّر أحد الشروط الآتية يرى الباحثان :

1. من كانت سباحة أو ربّاعة في المنتخب الوطني ، ومثّلت الجزائر في دورة أولمبية ، إقليمية، عربية ، أو أي لقاء دولي خارجي واحد على الأقل ، حيث يشرف عليها الإتحادين الرياضيين " السباحة " و" رفع الأثقال " من بين الاتحادات التابعة للجنة الأولمبية الجزائرية للرياضة .
2. من كانت سباحة أو ربّاعة في فريق عسكري ، أو في فريق مدرسي بمدارس الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، ومثّلت الجزائر في لقاء خارجي واحد على الأقل.
3. من أصبحت لاعبة أساسية ، في الثانوية الوطنية لرياضية النخبة - الداراية بالعاصمة الجزائرية ، وأبدت كفاءة متميزة ، بعد مرور فصلين دراسيين على تفوقها ومشاركتها في البطولات الوطنية وخارج الوطن .

4. من أصبحت لاعبة أساسية في إحدى البطولات الجهوية بإعتبارها مثلا بطلة الجهة الغربية أو متأهلة إلى بطولة المرحلة الوطنية بحسب الترتيب الأدنى كمؤشر إيجابي من أجل المشاركة في هذا المستوى العالي في الإختصاص على أساس (التوقيت بالنسبة للرباعات / الأوزان بحسب الفئة بالنسبة للرباعات).

5. من كانت لاعبة (سباحة أو رباعة) في ناد إحترافي من الأندية الوطنية المتخصصة التي تنشط وفق برنامج الإتحادين الرياضيين " السباحة " و " رفع الأثقال " من بين الاتحادات التابعة للجنة الأولمبية الجزائرية للرياضة تحت وصاية وزارة الشباب و الرياضة في إطار الحركة الوطنية للرياضة.

13- الأطر القانونية المنظمة لرياضيات المستوى العالي :

الشيء المتعارف عليه هو أن الأمم على أنواعها تتفاعل مع بعضها البعض كما تستفيد كل أمة من الأمم المجاورة لها و ذلك إما لتفاوت الإمكانيات أم لتوطيد العلاقات بينها ، لذلك نجد البعثات التعليمية بين الدول الأشقاء و أفضل المجالات المجسدة للتعاون بين الدول نجد المجال الرياضي عبر تنظيم المنافسات ذات الطابع الإقليمي والقاري والدولي تم أخيرا الألعاب الأولمبية كأكبر مهرجان عالمي رياضي.

ولتجسد التعاون هناك آليات تنظم كيفية منح الرياضيين فرصة التكوين والإلتقان بالخارج من بين هذه الآليات نجد القوانين و المراسيم المنظمة لذلك مثل :مرسوم تنفيذي رقم 91-410 مؤرخ في 25 ربيع الثاني عام 1412 الموافق لـ 2 نوفمبر 129 سنة 1991 يحدد كيفيات منح الرياضيين منحة التحضير والإلتقان الرياضي في الخارج .

ويشترط هذا المرسوم في مادته الأولى ما يلي: (الجزئية، 1991).

- منح الرياضيين منحة التحضير والإلتقان الرياضي في الخارج تكون عندما لا تتوفر شروط التحضير داخل التراب الوطني وتتطلب الأهداف المسطرة لنوع الرياضة كذلك تتكفل الدولة بتكاليف التحضير الآتية:

- الإقامة و المشاركة في التدريبات و المنافسات.

- العتاد الرياضي الفردي.

- التأمين و العلاجات الطبية عند الاقتضاء.

- النقل.

- الدراسة عند الاقتضاء .

و بملاحظة هذه العوامل نجدها غير ممنوحة للرياضيين المتربصين داخل الوطن.
و تحدد المادة 3 من المرسوم التنفيذي 415/91، الرياضيين الذين لهم الحق في طلب
منحة التحضير و الإلتقان الرياضي، و هم الرياضيين المصنفون في إحدى أصناف النخبة
ذات المستوى العالمي أو الدولي .

رقم 10/04 المؤرخ في 14 أوت و هذا ما تنص عليه المادة 5/26 من القانون 2004
المتعلق بالتربية البدنية و الرياضية (الفصل الرابع) (الجزئية، 1991)

أما المدّة التي يمكن أن تمنحها الاتحاديات المهنية فهي حسب المادة 09 من المرسوم
415/91، تمنح منحة التحضير و الإلتقان الرياضي لمدة دورة التحضير و الإلتقان المقررة .
المادة: 2/9 و يمكن تجديدها حسب نفس الشكل و دون أن تتجاوز مدتها أربع (04 سنوات)
، و هي مدة الدورة الأولمبية . و لمزيد من الإطلاع يرجى الإطلاع على القوانين الآتية :
-القانون رقم 10/04 المؤرخ في 14 أوت 2004، ج. ر العدد 52 - . مرسوم تنفيذي رقم
415/91 المؤرخ في 2 نوفمبر 1991، ج.ر، العدد 54 .

- مرسوم تنفيذي رقم 268/2000 المؤرخ في 5 أكتوبر سنة 2005، ج. ر، العدد 58 .
و يحدد القانون الأساسي لرياضيي النخبة و ذات المستوى العالي.
14- التنافس الرياضي في المستوى العالي:

الرياضة هي مجال خصب لتجسيد مفهوم المنافسة، إذ توصف هذه الأخيرة في كثير من
الأحيان بالمنافسة أو التنافسية ، حيث يستخدمها الرياضيون والمدربون والإداريون
والمشجعون ...الخ .و سنورد فيما يلي أهم التعاريف المحددة و الضابطة لمعنى و ماهية
المنافسة الرياضية.

حيث يرى الباحث مارتينز (gould، 1997)

بأن المنافسة هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس للحصول على جائزة أو
على أكبر حصة المنافسة بصفة عامة .

و تحقيق مستواه النخبوي ومن ثم تتحقق المنافسة عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء أو لتحقيق هدف .

أما أسامة كامل (راتب، علم النفس الرياضي مفاهيم وتطبيقات، 2000، صفحة 215) . فإنه ينظر إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختيار يعكس التقييم لعملية التدريب الشاقة، ففي المنافسة يحاول كل لاعب رياضي إحباط محاولات المنافس لتحقيق الهدف أو أهداف مشابهة . و يعني ذلك أن نتائج المنافسة كما تحمل في طياتها خبرة النجاح والفوز أو المكسب لبعض المنافسين ، فإنها تشمل خبرة الفشل والخسارة خاصة للرياضي الذي يخفق في تحقيق هدف من المنافسة.

بينما يرى "شو" نقلاً عن "هاج" و"روس"، أن المنافسة الرياضية إما أن تكون منافسة بين فردين أو منافسة بين فريقين وإما أن تكون منافسة بين فرد ومستوى، وقد تكون منافسة بين مجموعة من جهة وعناصر الطبيعة من جهة أخرى (الخولي، 1996، صفحة 194).

ويعرف محمد حسن (علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، 2002، صفحة 29): المنافسة الرياضية بأنها "موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، ويحاول اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة- لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي.

بالإضافة إلى أن النشاط الرياضي يختلف عن النشاط العادي للإنسان، وذلك من ناحية الأعباء والمتطلبات البدنية والنفسية، ومن ناحية أخرى فإن المجهود البدني الكبير المرتبط بالنشاط الرياضي يؤثر على سير العمليات النفسية للفرد .

15- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية في المستوى العالي:

1-15 الخصائص النفسية العامة :

تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين والمشاهدين وذلك من أجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي وآخر . وتتميز المنافسات الرياضية عن كل

مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين لسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين ومشجعين فإن وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين .(نبراس يونس،محمد آل مراد، 2007).

تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح والفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح .

ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب .

15-2 الخصائص النفسية الايجابية :

- تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالا للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين .

- تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة .

- تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة .

- إن تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه .

- تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا ايجابيا أو سلبيا على الأداء الرياضي .

- تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب

الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية.

15-3 الخصائص النفسية السلبية :

بالرغم من كل الخصائص الايجابية للمنافسات الرياضية إلا أن هناك خصائص سلبية تميز المنافسات الرياضية نذكر منها :

- تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان .
- قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى استخدام الرياضي لأساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل: تعاطي الحبوب أو العقاقير المنشطة، وفي ابسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعب بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي .
- تتم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابات نفسية .
- غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى إلى التطرف في الأحمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا، مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية .
- يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها. (محمد حسن علاوي، 2002).

4- المراحل الأساسية للممارسة الرياضية :

أشارت دراسة "بوني" أنواع وحالات من الدفاعية التي ترتبط بالمراحل الأساسية للممارسة الرياضية، وهذه المراحل هي :

❖ مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي.

❖ مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي.

❖ مرحلة المستويات الرياضية العالية.

حيث تتطور الممارسة الرياضية من مرحلة رياضية لأخرى على النحو التالي:

أولا: المرحلة الأولى للممارسة الرياضية :

في هذه المرحلة تبدأ المحاولات الأولية للممارسة الرياضية إذ يكون الطفل مدفوعا بما يلي :
(محمد حسن علاوي، 1987).

أ- الميل نحو النشاط البدني :

يعتبر التعطش الجامح للحركة والنشاط من أهم الخصائص التي تميز الأطفال في هذه المرحلة وتجعلهم يقومون باللعب وممارسة مختلف أنواع الأنشطة الحركية دون أن يكون شرط التفوق في لعبة ما تراود خيال الطفل .

ب- العوامل البيئية :

الظروف البيئية التي يعيشها الطفل وما يرتبط بها من مثيرات ومنبهات ما يشجعه على ممارسة أنواع معينة من النشاط الرياضي، كما قد يكون لتوجيهات الأسرة أو لتوجيهات المربي الرياضي أو حتى مدرس التربية البدنية والرياضية الدور الهام في تشجيع الأطفال على ممارسة النشاط الرياضي وإتاحة الفرص المتعددة لهم .

ج- بالمدرسة :

إن الأطفال في المرحلة الأولى للممارسة الرياضية مطالبون بضرورة استدراكهم في دروس التربية الرياضية بالمدرسة وسيهتم درس التربية الرياضية في إتاحة الفرص الدائمة لممارسة مختلف أنواع الأنشطة الحركية تحت إشراف وتوجيه تربوي خاص وكثيرا ما نجد حب الأطفال لدروس التربية الرياضية لما يرتبط بها من الإحساس بالرضا والإشباع الناتج عن ممارستها من خلال ما تتميز به من حرية وتلقائية ومرح ونشاط جماعي في نطاق الجماعة أو في نطاق الجماعات .

د- النشاط الخارجي :

كما أسهمت بعض برامج الأنشطة الرياضية بالمدرسة في إثارة دوافع الطفل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية بالإضافة لبرامج النشاطات الرياضية في الساحات والأندية التي يرتادها أو التي يشترك فيها بحكم قربها من المنزل أو لغير ذلك .

ثانيا- مرحلة الممارسة التخصصية للرياضة :

في هذه المرحلة ترتبط دوافع الفرد بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (السباحة - الجيدو - كرة القدم) من خلال محاولة الوصول إلى مستوى رياضي معين، ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة ما يلي:

أ- ميل خاص نحو نشاط رياضي معين:

في هذه المرحلة يتكون لدى الفرد ميل معين نحو نشاط يثير اهتمامه ويسعى إلى ممارسته و"الميل" هو استعداد لدى الفرد إلى انتباه لأشياء معينة تستثيره وجدانه وقد ينتج هذا الميل عن أنواع ذاتية لدى الفرد نظرا لفائدته لصحته أو ينتج بسبب وجود نوع من العلاقات بين أصدقاء له يمارسون نفس النشاط أو قد يكون بسبب توجيه مهين من أفراد أسرته أو من المربي الرياضي .

ب- اكتساب قدرات خاصة:

وتكون هذه القدرات في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، فيسعى إذن لتتميتها وتطويرها عن طريق المثابرة على ممارسة هذا النوع من النشاط وعندئذ تصبح الممارسة هذا النشاط الرياضي حاجة عضوية يتطلب من الفرد محاولة إشباعها وعليه تصبح هاته الممارسة الرياضية عادة بالنسبة لهذا الفرد .

ج- اكتساب معارف جديدة :

تكون غالبا ناتجة عن اشتراكه في ممارسة هذا النشاط في درس التربية البدنية والرياضية أو في مباريات الفصول بالمدرسة أو في النشاط الخارجي وهي من الأشياء التي فيها حماس الفرد وتدفعه لتطبيق هذا المعارف ميدانيا .

د- الاشتراك في المنافسات :

هذه المشاركة يرتبط بها خبرات انفعالية متعددة تحفز الفرد على ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الظهور بمظهر لائق وتحقيق أحسن النتائج بالإضافة لذلك فإن الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمناقشات الدافعية التي تلعب دورا هاما في هذه المرحلة .
ثالثا: مرحلة المستويات الرياضية العالية : (مفتي إبراهيم حماد، 1996)

في هذه المرحلة تتميز دافعية الممارسة الرياضية بالاتجاهات الاجتماعية الواضحة، كما ترتبط أيضا بالدافعية الفردية الشخصية، ومن أهمها ما يلي:
أ- محاولة تحسين المستوى :

يكون ذلك قصد اختبارهم ضمن الفريق الوطني لتمثيل الوطن في المنافسات الدولية.

ب- محاولة الوصول للمستويات العالمية :

المكاسب الشخصية وهو يسعى له اللاعب من خلال تحقيق النجاح الشخصي والحاجة إلى إثبات الذات والتفوق والوصول إلى مركز مرموق بين الجماعة والتميز والشهرة ومن جهة أخرى يسعى كذلك لتحقيق بعض الفوائد المادية والمكاسب الشخصية .

ج- الارتقاء بمستوى النشاط التخصصي :

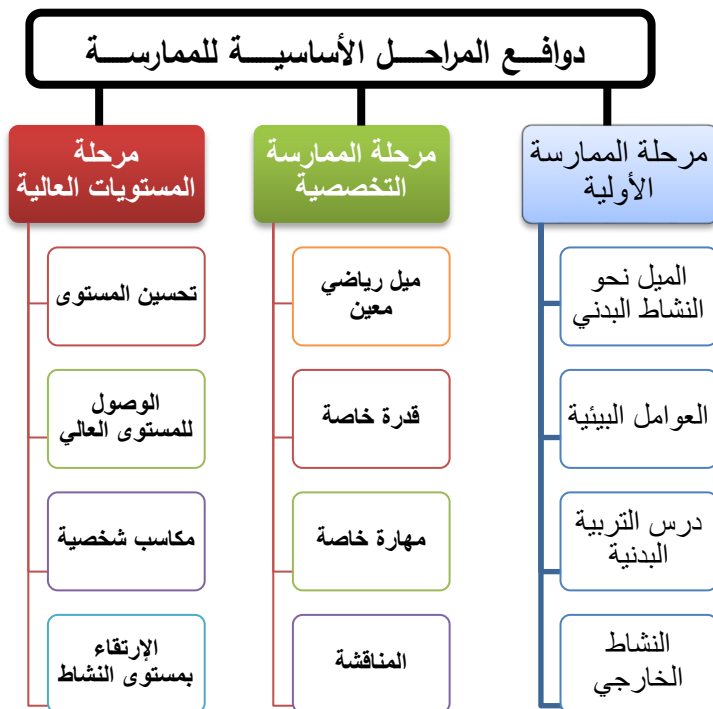
وذلك من خلال قيام هؤلاء الأبطال بإضافات خلاقة إلى مختلف النواحي التي تخصصوا فيها وهي من أهم العوامل التي ساعدت على ارتفاع مستوى النشاط الرياضي .

د- الحاجة إلى تعليم الآخرين :

من خلال إعطاء خبراته الشخصية للناشئين ليكونوا خير خلف لخير سلف. ومهما يكن بالنسبة لهاته الممارسة لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية بالنسبة للفرد أو المراهق خاصة من دوافع ، فتحقيق الذات إذن يبقى أرض واسمه حاجة يسعى إليه الفرد من حياته وإن كان ذلك السعي الشديد الإلحاح في مرحلة المراهقة باعتبارها مرحلة تشكيل شخصيته وإثباتها.

الشكل رقم (04) : ملخص نتائج دراسة بوني عام 1980 في مجال دوافع المراحل الأساسية للممارسة الرياضية.

(مفتي إبراهيم حماد، 1996)



17- رفع الأثقال للمستوى العالي :

تمهيد :

رياضة رفع الأثقال بدأت منذ القدم فأول من مارسها هم القدماء المصريين في بناء الأهرامات ثم البابليين والآشوريين استخدموها في بناء حضارت شعوبها وأخذت في التطور في كل زمن على حسب حاجة الأمم لها حتى وصلت في الزمن الحالي إلى رياضة أولمبية يمارسها الكثير من الرياضيين حول العالم وأصبح هناك اتحاد دولي لها ولها بطولات عالمية تقام في كل عام بل وتفرعت وأصبحت الآن تقام لها بطولات في المدارس والجامعات على المستوى المحلي والعربي والدولي.

كما حظيت رياضة رفع الأثقال بشعبية كبيرة بين الشباب الذي أصبح المظهر الرجولي يجذبه بشدة، وحتى الفتيات انجذبن مؤخرا لهذه الرياضة ، حيث سنستعرض أهم المعلومات و التفاصيل بخصوص هذه الرياضة وكيفية ممارستها لجميع الأعمار السنية وأيضا للنساء، كما سوف نتعرف على قوانينها وتدريباتها المختلفة ، وكيف يمكن للاعبة أن تصبح جاهزة للمنافسة في إختصاص رفع الأثقال.

وررياضة رفع الأثقال من الرياضات القوية التي وصلت فيها الأرقام العالمية إلى حدود عالية جدا، والتي كان لفرقنا الشوط الكبير فيها خلل فترات من الزمن ولخصوصية هذه الرياضة كونها تعتمد وبشكل كبير على القوة الانفجارية وأداء الحركة بأسرع ما يمكن تطلب فيها اعتماد مبدأ التحليل الحركي لتشخيص الأخطاء التي قد لا تدركها العين المجردة من جهة أو لضرورة إسنادها إلى محك آخر لبيان ضعفها أو قوتها.

17-1 رفع الأثقال الأولمبية (Olympic Weightlifting)

تعتبر رياضة رفع الأثقال من أقدم الرياضات الأولمبية، والتي انتشرت في معظم دول العالم ، وتحظى بشعبية كبيرة ، وتعد لها البطولات المتعددة وفقا لمجموعة من القوانين التي يلتزم بها المتنافسون، ويقبل على رياضة رفع الأثقال الرجال والشباب حيث تكسبهم تكويننا بدنيا رائعا.

هي رياضة أولمبية يقوم بها المشاركون ويطلق عليهم الرباعون بأداء رفعتين الأولى تسمى الخطف والثانية نتر (Classic Clean and Jerk) وكانت هناك رفعة أخرى تسمى (Clean and Press) تم حذفها بسبب صعوبة الحكم على الحركة السليمة لرافع الأثقال.

هناك اختلاف بين رفع الأثقال والتدريب بالأثقال وتدريبات القوة ، و ذلك بمقارنة تدريبات القوة التي تختبر حدود القوة القصوى للمتدرب (مع أو بدون مساعد) تمرين رفع الأثقال يختبر القوة الانفجارية (Explosive Strength) والحركة الانفجارية (Explosive Movement) شأن الحركتان الخطف والنتر اللتان يجب تطبيقهما بشكل سريع معا بحيث يجب التحكم بالوزن بسبب المسافة الذي سوف يقطعها الرباع خلال التطبيق. (اسماعيل ل.، 2001) .

17-2 الاتحاد الدولي لرفع الأثقال (International Weightlifting Federation) :

هو اتحاد يقّر ويسن قواعد رياضة رفع الأثقال مقره في بودابست ، هنغاريا(بلد المجر) تأسس عام 1905 ويحتوي على 187 عضو دولي ، المدير الحالي للاتحاد هو الدكتور **توماس آيان**

تتنسب إلى الاتحاد الدولي لرفع الأثقال الاتحادات التالية:

- الاتحاد الأفريقي لرفع الأثقال.
- الاتحاد الآسيوي لرفع الأثقال.
- الاتحاد الأوروبي لرفع الأثقال.

17-3 الرقم القياسي في رفع الأثقال :

تقسم منافسات الرجال إلى ثمان أوزان تبدأ من وزن 56 كجم، وتنتهي بوزن أكثر من 75 كجم، بينما المنافسات السيدات مقسمة إلى 7 أوزان تبدأ من 48 كجم وحتى أكثر من 75 كجم، ولكل لاعب ثلاث محاولات للخطف + 3 محاولات للنتر، وأعلى نتيجة تكون هي نتيجة اللاعب، أما الرقم القياسي فيكون هو أعلى رقم تم تسجيله في البطولة، ويكون صاحبه هو الفائز بالمركز الأول فيها.

رياضة رفع الأثقال لها مسابقات دولية ولها برامج معتمدة من الاتحاد الدولي وتكون البطولات موزعة على الناشئين تحت سن 23 سنة و 18 سنة ودرجه أولى فوق الـ 23 سنة وأساتذة فوق الـ 45 سنة، و تكون أوزان اللاعبين أو الفئات كالاتي:

الفئات تم وضعها من قبل المنظمة الدولية للرفع الأثقال مقرها في بودابست تأسست سنة 1905. يتنافس المتنافسون في فئة واحدة من أصل ثمان فئات (سبع بالنسبة للسيدات) يتم تحديد الفئة بواسطة وزن كتلة الجسم:

• فئة الرجال: 56 كجم، 62 كجم، 69 كجم، 77 كجم، 85 كجم، 94 كجم، 105 كجم وأكثر.

• فئة السيدات: 48 كجم، 53 كجم، 58 كجم، 63 كجم، 69 كجم، 75 كجم، 75 كجم وأكثر.
 • فئة الرجال (الناشئين) : 50 كجم، 56 كجم، 62 كجم، 69 كجم، 77 كجم، 85 كجم،
 94 كجم، 94+ كجم

وتقام منافسة كل وزن على حدة وتبدء من الصغيرة الى الكبيرة وتكون المنافسات في رفعه الخطف ورفع الكلين والنتر ولكل رفعه ثلاث محاولات تبدأ المسابقة بطابور العرض العام ويقام على (أرض الملعب) ثم عشرة دقائق إحماء للخطف ثم المنافسة وتنتهي المنافسة باللاعب الذي لديه القدرة على حمل أكبر ثقل على باقي منافسيه. ينقسم إلى ثلاث أجزاء يجمع مجموعهم لتحديد المراكز ولكل جزء ثلاث محاولات الأولى وهي الاسكوات (squat) الثانية وهي البنش (bench press) والثالثة الرفعة الميتة (deadlift) (موقع بوابة رفع الأثقال، 2018)

17-4 سن الممارسة لرياضة رفع الأثقال :

قام مركز الأبحاث الرياضية بالولايات المتحدة الأمريكية بأبحاث على الأطفال الذين يمارسون هذه الرياضة وأكدت أنها خير رياضة في هذا السن و المراهقة. ويكون البرنامج التدريبي للأطفال يكون ثلاث مرات من كل أسبوع أما الكبار الذين يدخلون عالم الاحتراف فلا بد من التمرين على الأقل 6 ساعات من كل يوم مقسمه على فترتين ولا ننسى اللياقة البدنية لأنها هامة لكل رياضي، فرفع الأثقال رياضة السرعة والتركيز والقوة والذكاء وسرعة البديهة، لأنها تحدي الإنسان للإنسان للشيء الصامت الذي لا يعرف عن خصائصه إلا القليل ، أما تحدي الإنسان للإنسان فهو أمر هين لأنه يكون على أساس الضعف والقوة.

17-5 القواعد الأساسية لرفع الأثقال والأحمال :

كل متنافس يحظى بثلاث محاولات للخطف وثلاث محاولات للنتر والفائز هو الذي يحصل على المجموع الكبير من مجموع المحاولات التي قام برفعها (الخطف + النتر X =) ، حيث أنّ كل محاولة يتم تقييمها بواسطة ثلاث حكام (علم أبيض ومعناه أن المحاولة جيدة، علم أحمر ومعناه محاولة ملغية، أو "لا تحسب".) المحاولة الجيدة هي التي تحصل على عدد ثلاث أعلام أو علمين من الحكام.

أ. الخطف في رياضة رفع الأثقال (The Smatch) :

هو أحد أحداث رياضة رفع الأثقال. فخلاصة هذا التمرين هو رفع الحديد (Barbell) من الأرض إلى فوق الرأس بحركة سلسلة متواصلة. (موقع بوابة رفع الأثقال، 2018)

ب. الرفع إلى الكتفين والنتر في رياضة رفع الأثقال (Clean and jerk) :

هو أحد أحداث رياضة رفع الأثقال ، والمعروف في هذه الرياضة بملك التمارين لأنه باستطاعة المتدرب بحمل الكثير من الأثقال فوق رأسه مقارنة بالتمارين الأخرى.

يبدأ هذا التمرين بالحديده على الأرض ثم يأتي الرباع ويرفع الثقل إلى ليسند الحديده (Barbell) على كتفيه وتسمى هذه الحركة بوضع المسند (Racked Position) بحركة

انفجارية (Explosive movement) ثم بعدها يقوم الرباع برفع الثقل فوق رأسه

(Overhead jerk) وهذه المرحلة الثانية.

17-6 بعض الأخطاء الفنية و القانونية :

هي التي من شأنها أن تسبب إلغاء الرفعات في المباريات الأولمبية و الدولية وهي :

- في حال تقدم الرباع للثقل ، و شدّه و لمس مرفقه ركبته.
- إذا كانت الرفعة ، رفعه نتر و أكملها بضغط ذراعيه بدلا من مدها بالقدر الكافي.
- إذا رفع الرباع الثقل من الأرض، ة تخطى مستوى ركبتيه ، ثم أعاده إلى الأرض مرّة أخرى.

➤ في حال رفع الثقل بدون أخطاء فنية، لكنه أعاد الثقل إلى الأرض قبل إشارة الحكم.

➤ في حال تجاوز الرباع حدود المسطح المربع ، عندئذ تعتبر رفعاته لاغية. (ناصر،

1993، الصفحات 151-152-153) .

17-7 تأثير رياضة رفع الأثقال على الحالة النفسية :

من الصعب جداً أن ترى شخص رياضي يعاني من مشاكل نفسية فمن المعروف أن الرياضة بشكل عام تعزز الشعور بالراحة والاستقرار، ولكن رفع الأثقال بشكل خاص تعد من أكثر الرياضيات التي تقدم فوائد للصحة النفسية من أهم فوائدها الآتي:

أ. مكافحة القلق والتوتر والاكئاب :

حيث أنها تبعث في النفس الشعور بالهدوء والسكينة يعود هذا الأمر إلى أن الشخص أثناء ممارسته إليها يخرج الطاقة السلبية مما يساعده على التخلص من هذا القلق والاستقرار

النفسي، وتساعد في التخلص من الأرق الحصول على نوم هادئ وصحي مما يجعلها أفضل بديل صحي للعقاقير المهدئة.

ب. الشعور بالثقة النفس وتعزير قوة الشخصية :

لا شك في أن رياضة رفع الأثقال من أكثر الرياضيات التي تمنح الشخص الشعور بالثقة في النفس والقوة نظراً إلى المظهر القوي والجاذب الذي يحصل عليه وأيضاً كما ذكرنا خروج الطاقة السلبية، ولذلك تعد رياضة رفع الأثقال الخيار المثالي إلى أي شخص يشعر بالضعف والشخصي والجسدي.

ج. تمنح الشعور بالسعادة :

تساعد في إفراز هرمون السيروتونين والذي يؤثر بشكل إيجابي على الحالة المزاجية ويحكم في الشعور بالسعادة والتخفيف من الضغوط ومحاربة مشاعر الاكتئاب والإحباط.

17-8 تأثير رياضة رفع الأثقال على السلوكيات :

أ. التهديب وعدم التهور والسلام الداخلي :

نرى أن أغلب الناس يتجنبون الدخول في أي مناقشة مع الشخص الذي يتمتع بالقوة الجسدية خوف من أن يغضب يتهور هذا الشخص ويقوم بالاعتداء عليهم وهذا انطباع غير صحيح، لأن الشخص الذي يمارس هذا النوع من الرياضيات القوية يخرج أثناء التمارين الشعور بالغضب والعوانية مما يمنحه الشعور بالاستقرار والسلام الداخلي ويجعله أكثر صبراً واثقاً ولذلك لا يتهور ويغضب سريعاً.

ب. العطاء الاحتواء :

رفع الأثقال يساعد إفراز الدوبامين الذي يؤثر الجهاز النطاقي بالمخ والذي لم يؤثر فقط على الشعور بالسعادة إنما أيضاً يؤثر على الشعور بالحب والعطاء للآخرين ويصبح حنون ولديها القدرة على الاحتواء والعطاء كما أنها تمنحه القدرة التركيز مع الآخرين والتواصل معهم.

ج. التأثير الإيجابي على الذاكرة وسرعة التعلم :

زيادة التركيز وقوة الذاكرة تعمل على تنشيط الخلية العصبية مما يؤثر بشكل إيجابي على وظائف المخ فتجعل الشخص لديه القدرة بشكل أكبر على التركيز، كما أنها تعمل على تنشيط الأجزاء الخاصة بالذاكرة مما يجعلها أيضاً مقاومة لمرض الزهايمر.

د. تساعد على سرعة التعلم وزيادة نسبة الذكاء :

أثبتت العديد من الدراسات أن الرياضة التي تعتمد على رفع الأوزان الثقيلة تساعد في زيادة المادة البيضاء في المخ التي تؤثر على كفاءة سرعة أداء التفكير والقدرات الإبداعية، كما أيضاً تساعد على توازن الحركة، والقدرة على تأدية الأعمال التي تعتمد القوة الجسدية، ولذلك تجد الأشخاص الذين يمارسون رياضة رفع الأثقال أقل عرضة للإصابة بأمراض الشيخوخة.

17-9 فوائد رياضة رفع الأثقال في مقاومة الأمراض :

الوقاية من الإصابة بالسكتة الدماغية والقلبية الرياضة التي تعتمد على رفع الأوزان الثقيلة تقي من الإصابة بالسكتة الدماغية وجلطة المخ وذلك لأنها تحسن بشكل كبير في حركة الدورة الدموية، كما أنها أيضاً تحمي من الإصابة بالسكتة القلبية وتحافظ على صحة القلب وتحميه من جميع الأمراض الأخرى.

أ. تقي من مرض السكر وتساعد على انخفاضه :

تساعد كثير في انتظام مستوى السكر في الدم مما يمنع خطر الإصابة بمرض السكر، كما أنها أيضاً تساعد مرضى السكري على الاستجابة بشكل سريع للأنسولين وتجعله ينفعل مع خلايا الجسم مما يساعد على خفض الدهون ومستوى السكر في الدم والوقاية من التعرض إلى الإغماء أو الغيبوبة.

ب. الوقاية من مرض السرطان :

تساعد رفع الأثقال في الوقاية من جميع أمراض السرطان، كما أنها تساعد المرضى المصابين به على الحد من الخلايا السرطانية وعدم انتشارها لأنها تقوية مناعة الجسم وتوسيع الأوعية الدموية.

ج. تحمي من الإصابة بأمراض العظام :

أنواع الرياضة التي تعتمد على تحريك عضلات الجسد تمنع خطورة الإصابة بالعديد من أمراض العظام مثل الروماتيزم والروماتويد والتهاب المفاصل. (جعفر، 2018).

17-10 منافسات رفع الأثقال ومعداتھا :

رياضة رفع الأثقال لها مسابقات دولية ولها برامج معتمدة من الاتحاد الدولي وتكون البطولات موزعة على الناشئين تحت سن 23 سنة و 18 سنة ودرجة أولى فوق الـ 23 سنة وأساتذة فوق الـ 45 سنة.

وتقام منافسة كل وزن على حدة وتبدء من الصغيرة الى الكبيرة وتكون المنافسات في رفعه الخطف ورفع الكلين والنتر ولكل رفعه ثلاث محاولات تبدأ المسابقة بطابور العرض العام ويقام على (أرض الملعب) ثم عشرة دقائق إحماء للخطف ثم المنافسة وتنتهي المنافسة باللعب الذي لديه القدرة على حمل أكبر ثقل على باقي منافسيه، ثم راحة عشرة دقائق ثم الإحماء لرفع الكلين والنتر وأيضا تحسم النتيجة كما هو الحال في الخطف. تتكون معدات رفع الأثقال من بار (الحديدية) ، الإطارات .

وهذه المعدات تكون أوزانها كالتالي :

البار 20 كيلو جرام /الإطارات من الكبير إلى الصغير كالتالي:

1. إطار 25 كجم وهي باللون الأحمر .
2. إطار 20 كجم وهي باللون الأزرق .
3. إطار 15 كجم وهي باللون الأصفر .
4. إطار 10 كجم وهي باللون الأخضر وكل هذه الإطارات مصنوعة من الجلد المضغوط.

، أما الإطارات التي تزن 15-20-25 كجم كلها مصنوعة من الحديد المقوى.

• البار (الحديدية) الأولمبية (بالإنجليزية Barbell) :

هي إحدى المعدات الرياضية التي تستخدم في تمارين رفع الأثقال تدريبات.

- طول الحديدية من 4 أقدام (1.2 متر) إلى 7 أقدام (2.1 متر).
- الجزء الوسطي تتفاوت أقطاره ولكنه قريب إلى (2.54 سم) وكثير من الأحيان ينقش عليه بعض الحفر الصغيرة جدا لمساعدة الرباعيين في الحصول على قبضة جيدة.
- تنزلق الأقراص على الجانب الخارجي من الحديدية للحصول على الوزن المطلوب هذه الأقراص يتم الإغلاق عليها بالياقات لمنعهم من الانزلاق خلال التمرين.

18-السباحة

تمهيد :

تتنوع الرياضات وتتنوع فوائدها وطرق ممارستها، وتعدّ رياضة السباحة واحدةً من أهمها، حيث حثّ الإسلام على ممارستها؛ كونها مهمةً ومفيدةً للجسم ، وتعود عليه بالنفع، ويمكن الالتحاق بالمراكز الرياضية التي تعلّم السباحة، ولذلك سوف نقدم في هذا الجزء من الفصل النظري مجموعة من أهمّ الفوائد التي تعود بها السباحة على الجسم، هذا إلى جانب أنواعها وآثار ممارستها الجانبية.

18-1 تطور وانتشار السباحة :

عرفت السباحة منذ عهد بعيد، فقد وجدت في رسوم العصر الحجري في كهوف جنوب غرب مصر القديمة. وبدأت ممارسة السباحة كلعبة رياضية في قارة أوروبا في عام 1800 تقريباً، وكان الأسلوب السائد هو سباحة الصدر. كانت السباحة جزء من الألعاب الأولمبية منذ أول دورة عام 1896 بأثينا اليونان. في عام 1908م تأسس الاتحاد العالمي للسباحة (FINA). أصبحت سباحة الفراشة أسلوباً مستقلاً في عام 1952م.

18-2 السباحة الأولمبية :

تُعتبر السباحة واحدةً من أشهر الرياضات وأكثرها مُمارسةً من قبل الرياضيين ، إذ يعتبرها البعض رياضةً في قمة المتعة ، والرياضة التي تمدّمهم بالنشاط والحيوية على الدوام. فهي أحد أنواع الرياضة المائية، وهي عبارة عن نشاط يمارسه أشخاص ذوي خبرة وتدريب لغايات التسلية والترفيه أو للمشاركة في السباقات العالمية والأولمبية.

السباحة هي وصف لشكل حركة الإنسان أو الكائن الحي بشكلٍ عام في الماء دون أن يثبت قدميه أو جسمه على قاع المسطح المائي، وهي ترك أعضاء الجسم وتحريكها داخل الماء ضمن أسلوبٍ مُعيّن. (Campbell، 2012، صفحة 165).

أمّا اليوم فقد أصبح للسباحة دور آخر، فهي تُعتبر واحدةً من النشاطات الترفيهية، والرياضية التي تُكسب الجسم العديد من الفوائد الهامة، عدا عن أنّها رياضة عالمية لها منافساتها ودوريّاتها وقوانينها الخاصة؛ حيث تدخل هذه الرياضة ضمن أهمّ رياضات الألعاب الأولمبية. (AQUATICS, 2015, p. 2).

18-3 طرق و أنواع السباحة :

للسباحة العديد من الأنواع المختلفة التي تم تخصيص العديد من المنافسات لها، وهذه الأنواع هي:

أولاً: سباحة الصدر (Breaststroke) :

بدأت سباحة الصدر بالانتشار ابتداء من العام 1840، وأقيمت مسابقتها الأولى عام 1844 التي فاز بمعظم سباقاتها أحد الهنود الحمر. ثم ظهرت سباحة الجنب مع ظهور الذراع خارج الماء عام 1855 .

ففي هذا النوع من السباحة يكون صدر السباح في هذا النوع من أنواع السباحة ملامساً لسطح الماء ، حيث أنّ السباح يقوم بوضع جسمه على الصدر، والكتفان يكونان على خط واحد مع سطح ماء الحوض.

كما يجب على السباح إظهار جزء من مؤخرة رأسه فوق الماء، ويخرج فمه تارة للتنفس. تصل مسافات سباق السباحة على الصدر إلى ثلاث مسافات، وهي:

خمسون متراً ، ومئة متر، ومئتا متر، ويكون السباح في هذه الطريقة بوضعية النوم على البطن تقريباً حيث يلامس صدره الماء ، ويتساوى مستوى كتفيه مع مستوى سطح الماء، مع الحفاظ على بقاء جزء من الرأس فوق مستوى سطح الماء لإخراجه كل فترة لأخذ النفس. (السعد، 1997، صفحة 332).

ثانياً: سباحة الظهر (Backstroke) :

إنّ سباحة الظهر، فقد تطورت كثيراً منذ نشأتها بعد الحرب العالمية الأولى سنة 1917 فقد كانت حركاتها تؤدي مثل حركات سباحة الصدر، فتطورت وأصبحت ضربات الأيدي مثل ضربات (الكرول) سباحة الزحف على البطن، مع ضربات الأرجل.

هذا النوع من أنواع السباحة يسبح فيها السباح على ظهره، أما في المنافسات فهناك سباحة الظهر 100 متر، أو 200 متر، أو 50 متراً.

ففي سباحة الظهر يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية على ظهره ويبدأ بالتجديف التبادلي الجانبي من خلف الراس وحتى موازاة الفخذ، وتكون القدمان ممتدة ومستمرة الحركة ويجب عدم خروج الركبتين من الماء.

يثبت السباح قدميه على حائط المسبح في بداية السباق، وخلال الدوران أيضاً، ويحافظ على البقاء على ظهره طيلة فترة السباق، وتتماثل فترة السباقات على الظهر مع السباحة على الصدر. (السعد، 1997، صفحة 335).

ثالثاً: سباحة الفراشة (Butterfly) :

في عام 1948 ظهرت سباحة الفراشة أو الدولفين ، حيث أن هذا النوع يعتمد على تحريك السباح كلتي ذراعيه إلى الأمام وفوق الماء، ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معاً ويعيد الحركة بشكل متواصل.

وتعتبر سباحة الفراشة من أصعب السباحات وذلك لأنها تتطلب قوة عضلية كافية وخاصة في منطقة الخصر ولياقة بدنية عالية.

وفي هذا النوع من السباحة يجذب السباح بذراعيه سويماً إلى الأمام وفوق الماء وكأنه يزيل المياه من طريقه، وذلك بدفع ذراعيه إلى الخلف مع بعضهما البعض، ويستمر بتكرار الحركة حتى يصل الطرف الآخر من حوض السباحة.

رابعاً: السباحة الحرة (Freestyle) :

من أشهر أنواع السباحة وأكثرها استخداماً.

و يطلق عليها أيضاً بسباحة الزحف على البطن ، فإنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً باسم عائلة (كافيل Fredrick Cafil) الذي حاول عبور المانش مع زميله الإنكليزي الكابتن (ويب) ولكنه لم ينجح، فسافر إلى أستراليا، وعمل مدرساً للسباحة فاشترك أحد أبنائه (ريتشارد كافيل) في المسابقات التي أجريت عام 1902 في لندن. وفي عام 1903 سافر (كافيل) إلى أميركا، وعمل مدرباً في سان فرانسيسكو ومنها انتشرت طريقة سباحة الزحف على البطن وأشهر أبطالها في ذلك الزمن (جوني ويسمير) وفي عام 1932 برز اليابانيون هذا النوع من السباحة وبرعوا فيه ثم انتشرت هذه الطريقة في كل أنحاء العالم وأخذت بها معظم الدول ولا زالت إحدى أهم طرق السباحة وأسرعها .

إنّ سبب تسميتها الحرة لأن السباح يستطيع استخدام أي طريقة للزحف على الماء. ولكن في السباقات والبطولات لا تستخدم إلا الطريقة المعتمدة أولمبيا، بمعنى أنه في هذه الطريقة يعتمد السباح الأسلوب الذي يريده، وهو غير ملزم ولا مقيد بحركات معينة ، أما

في حال كان يجري منافسة في إحدى سباقات التتابع أو الفردي فيجب عليه أن ينتهج أسلوب سباحةٍ مختلف تماماً عن أحد الطرق الثلاثة السابقة.

4-18 مقاسات و مواصفات حوض السباحة الدولي :

يصل عرض حوض السباحة الدولي إلى حوالي واحد وعشرين متراً، بينما يصل طوله إلى خمسين متراً ، وعمق مئة وثمانين متراً ، وهو مُقسّم إلى ثماني حارات ، يبلغ طول كل منها مترين ونصف ، ويتمّ الفصل بين كلّ حارةٍ وأخرى بواسطة مترٍ يمتدّ على طول الحوض أي خمسين متراً ، ويكون ارتفاع منصة البداية نصف متر فوق مستوى سطح ماء الحوض. (ناصيف، 1993).

أ. منصات البداية :

ارتفاع المنصة فوق سطح الماء من نصف متر إلى ثلاثة أرباع المتر وطولها (58 سنتم) وعرضها (50 سنتم) كحد أدنى. ترقم كل منصة من منصات الابتداء من جوانبها الأربعة، أما المسافة التي تفصل المسبح عن مسبح الغطس فيجب أن تكون خمسة أمتار على الأقل.

ب. هيئة التحكيم :

تتألف هيئة التحكيم من :

حكم - رئيس القضاة - رئيس الميقاتيين - مراقب الدوران لكل حارة قضاة الأداء - آذن بالبداة - ميقاتيون لكل حارة - ثلاثة قضاة خط نهاية لكل حارة .

5-18 سباقات السباحة :

تعتبر رياضة السباحة رياضة مشتركة للرجال والنساء في المسافات التالية :

1-5-18. المسافات في السباحة الحرة :

100متر - 200 متر - 400 متر - 800 متر - 1500 متر للرجال فقط تتابع

4 × 100 متر. تتابع للرجال فقط 4 × 200 متر.

2-5-18. المسافات في سباحة الصدر:

100 متر - 200 متر (ناصيف، 1993).

3-5-18. سباحة الظهر :

عند إعطاء إشارة البدء وأثناء الدوران يدفع المتسابقون الحائط، ويسبحون على ظهورهم طوال

مدة السباق. ويمنع على المتسابق أن يغير الوضع الطبيعي على الظهر قبل أن تلمس رأسه أو يده أو ذراعه نهاية الحوض أثناء الدوران أو انتهاء السباق .

المسافات في سباحة الظهر : 100 متر - 200 متر.

18-5-4. المسافات في سباحة الفراشة (الدولفين) :

100 متر - 200 متر.

18-5-5. المتابع المتنوع :

بمعنى أن الفريق مؤلف من أربعة لاعبين كل لاعب يقوم بالسباحة مائة متر (100م) من

السباحات التالية : 100متر سباحة على الظهر 100 متر على الصدر 100 متر سباحة الفراشة 100 متر سباحة حرة .

18-5-6. الفردى المتنوع :

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

200متر متنوع : 50 متر سباحة الفراشة .

50متر سباحة على الظهر .

50متر سباحة على الصدر .

50متر سباحة حرة .

400متر متنوع : 100 متر سباحة الفراشة .

100متر سباحة على الظهر .

100متر سباحة على الصدر .

100متر سباحة حرة .

البدء في أي سباق يكون بقفزة إلى الماء إلا في حال السباحة على الظهر حيث يبدأ السباح

السباق من الماء، وتكون يداه ممسكتين بمقابض الابتداء. والجدير بالذكر أن السباقات

الطويلة في السباحة، سبقت السباقات القصيرة تاريخياً ، وأهم سباق قديم كان سباق

المانش، وهذه السباقات تختلف عن السباقات القصيرة ليس في المسافة فحسب وإنما بطرق

التدريب والتنفيذ، ولهذا النوع من السباحة تنظيماته وقانونه وطرقه التحكيمية الخاصة ، أما

سباقاته فتقام في البحار والأنهار والبحيرات ولها خط سير محدد ، وأشهر هذه السباقات هي :

1. سباق المانش (فرنسا - إنكلترا) مسافته 33 كلم .
2. سباق كابري - نابولي (إيطاليا) مسافته 30 كلم .
3. سباق النيل الدولي (حلوان - القاهرة) مصر مسافته 57 كلم .
4. سباق أو نتاريو (كندا) مسافته 45 كلم .

أما رياضة السباحة للمسافات القصيرة فتعد إحدى الألعاب الأساسية التي دخلت المنهاج الأولمبي في الأولمبياد الأول المنعقد في أثينا عام 1896، وأدرجت رياضة السباحة للنساء في المنهاج الأولمبي في دورة ستوكهولم عام 1912.

18-6 فوائد رياضة السباحة للنساء :

وللسباحة الكثير من الفوائد المتنوعة، منها ما يأتي:

- تقوي العضلات، بالإضافة إلى أنها تزيد من قدرة الإنسان على التحمل.
- تقوي عضلات الكتف، والبطن و تقوي عضلة القلب.
- يعتبر الماء أثناء عملية السباحة مُقاوماً لعمل العضلات مما يعمل على بنائها.
- بناءً على الأبحاث الطبيّة المتخصّصة، وعند مُمارسة السّباحة لمدّة 30 دقيقة يومياً فإنّها تُساعد على ضبط ضغط الدم، وتقوية عضلة القلب، كما تعمل على التقليل من مُعدّلات الكولسترول المرتفعة عند الإنسان، إضافةً إلى تنشيط وتحسين أداء الدورة الدمويّة في جسم السّباح ، وتقلّل خطر الإصابة بمرض السكري.
- تقلل من آلام الظهر، حيث تستخدم كرياضة مفيدة للأشخاص الذين يعانون من إعاقات جسدية، ومن آلام أسفل الظهر. تزيد مستوى الطاقة في الجسم.
- تعتبر من الرياضات المفيدة للمرأة الحامل ، حيث تخفّف من آلام المفاصل ، والمضايقات التي تحدث خلال فترة الحمل، وهناك دراسة أجريت تقول بأن النساء الحوامل اللواتي يمارسن السباحة تقلّ لديهنّ فرصة الإجهاض. تشدّ ضعف العضلات، وهناك الكثير من الأطباء ينصحون النساء اللاتي يخضعن لعمليات سرطان الثدي بممارسة السباحة، وذلك بعد استشارة الطبيب.

➤ تُساعد السباح على الراحة والتخلص ، حيث تمارس السباحة للتخلص من الضغوطات النفسية التي تواجهه عند الشعور بالاجهاد بشكلٍ مستمرٍ، كما تخلص الجسم من التوتر والشعور بالقلق، كما تُساعد العقل على الراحة والاسترخاء. (Tanaka، 2016، 12-27).

➤ تحسين المزاج :

تُسهّم السباحة في تحسين المزاج وتعزيز الصحة العقلية وخاصة لدى الأفراد الذين يُعانون من تقلبات في المزاج، وهذا ما تمّ الاستدلال عليه من بعد بحث كان قد أُجري على مجموعة من الأفراد المُصابين بمشاكل عقلية، وكان قد تبين حصول تحسّن بحالتهم بعد حوالي 12 أسبوعاً من الالتزام ببرنامج مُمارسة السباحة.

➤ حرق السعرات الحرارية :

لرياضة السباحة كفاءة عالية في حرق السعرات الحرارية، وقد تبين أنّ السباحة تمتلك القدرة على حرق 89% من السعرات الحرارية التي يتم حرقها عند الجري خلال نفس الفترة الزمنية، ومن الممكن حرق المزيد إذا تمّت مُمارسة السباحة بمجهود أكبر، من جهة أخرى فقد وُجد أنّ السباحة تستطیح حرق ما يُعادل 97% من السعرات الحرارية التي تُحرق أثناء ركوب الدراجة خلال نفس الفترة الزمنية. حيث تُساعد السباحة وإن تمّت مُمارستها لمدة ساعة بشكل يوميّ على حرق ما بين 250 إلى 500 سعرة حرارية، لهذا السبب فإنّ السباحة تُعتبر واحدةً من أفضل أنواع الرياضات لحرق الدهون.

➤ تحسين صحّة القلب والتنفس

بيّنت إحدى الدراسات التي أُجريت على مجموعة من الرجال والنساء في متوسّط العمر والذين يُمارسون السباحة خلال فترة 12 أسبوعاً، أنّ السباحة تمتلك تأثيراً إيجابياً واضحاً على تحسين صحّة القلب من خلال زيادة كميّة الدم التي يتم ضخّها مع كل نبضة للقلب بنسبة 18%، إلى جانب تأثيرها على كميّة الأكسجين التي يتم استهلاكها فقد زادت بنسبة 10%.

فهي تقوي من أداء الرئتين.

➤ تُساعد السباحة على تليين عضلات الجسم المُختلفة.

➤ توازن وتناسق وضعيّة الجسم.

كما أنّ للسباحة أيضا الكثير من الفوائد العظيمة ، وخاصة للنساء ، وسنتعرف على هذه الفوائد المتنوّعة، منها ما يأتي:

➤ فالمرأة تهتم دائماً بجمالها ورشاقتها، لذلك تعد رياضة السباحة هي الأنسب لها لتحقيق ما ترغب به، وبالأخص إذا كانت تعاني من مشكلة الوزن الزائد، فالسباحة لمدة نصف ساعة في اليوم الواحد تساعد على الحصول على جسم رشيق وجميل وخالٍ من الدهون، بالإضافة إلى أنها تمنحه عضلات متناسقة، فاتباع هذا النظام وحده يساعد على حرق 250 سعرة حرارية تقريبا في اليوم، وللسباحة فوائد نفسية للمرأة ؛ فهي تساعد على تخفيف الشعور بالغضب، كما أنها تريح الأعصاب، وتخفف التوتر و الأرق الناتج عن ضغوطات الحياة.

➤ كما تعتبر من الرياضات المفيدة للمرأة الحامل ، حيث تخفّف من آلام المفاصل ، والمضايقات التي تحدث خلال فترة الحمل ، وهناك دراسة أجريت تقول بأن النساء الحوامل اللواتي يمارسن السباحة تقلّ لديهنّ فرصة الإجهاض ، فتشددّ ضعف العضلات ، وهناك الكثير من الأطباء ينصحون النساء اللاتي يخضعن لعمليات سرطان الثدي بممارسة السباحة، وذلك بعد استشارة الطبيب. (Tanaka، 2016-12-27).

18-7 الآثار الجانبية لممارسة السباحة :

تسبب التهابات جلدية، بالإضافة إلى التهابات في العين، والأذن، وإسهال، وحمى، وانتقال بعض الأمراض كالطفح الجلدي، والقوباء الحلقية، وسعفة القدم. تعرّض الجسم للإصابة بالبكتيريا، والجراثيم التي تأتي من المياه، خاصّة إذا كانت السباحة في الينابيع، أو المسابح، ولذلك يجب استخدام واقٍ للحماية قبل السباحة. (Tanaka، 2016-12-27).

خلاصة الفصل :

ومن العرض السابق استخلصنا بأنه هناك مجموعة من السمات والخصائص التي تميز المتفوقين ، حيث أنه يمكن اكتشافهم من خلال مجموعة من مقاييس الذكاء والاستعدادات والاختبارات التحصيلية ...

كما وقفنا على المكانة العالية فيما يخص إهتمام علماء النفس و الإجتماع الرياضي للمرأة التي تمكنت من المشاهدة والممارسة والمنافسة وإدارة الرياضة في كافة صورها..، لما يعود لها من نفع من مكتسبات عدة على مستوى البدن والصحة والعقل ، ذلك بما يتناسب وخصائصها المورفولوجية و البيولوجية و النفسية ، في إستعدادات عالية مهارياً وعقلياً كالنبوغ و الإمتياز و الموهبة و التفوق...، و عليه

في هذا الفصل لقد تعرفنا على المنافسة الرياضية في المستوى العالي و الخصائص النفسية التي تسود فيها..

وتعرفنا أيضا على الكثير من المعلومات عن رياضتي رفع الأثقال والسباحة ، من نواحي ومدى انتشارهما ، أيضا تعرفنا على ، والبطولات المختلفة عند الوسيطيات التي تقام لها على مستوى العالم، كما تعرفنا على الفوائد الهامة على المستوى الصحي والنفسي وتفريغ الشحنات النفسية السلبية والشعور بالراحة والانتعاش .

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

مقدمة الباب الثاني :

لقد قسم الطالبان هذا الباب إلى فصلين ، فتناولوا في الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية بداية بالمنهج المستخدم ، ثم بالدراسة الإستطلاعية فقام الطالبان بإستخدام نفس أدوات البحث وذلك عن طريق صدق المحكمين وإيجاد الأسس العلمية الممثلة بالخصائص السيكومترية للأداة المتمثلة في مقياس الضغوط لنتالي وفلوغونس ومقياس دونالد للتفوق الرياضي وذلك للوصول إلى أفضل صورة لإستعمالها، لكي يتسنى القيام ببعض التعديلات قبل الدخول إلى الدراسة الأساسية كما تم إبراز أهم الأدوات الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة.

بينما تمثل الفصل الثاني بعرض ومناقشة الفرضيات بحسب النتائج المتحصل عليها مع إستخراج أهم الإستنتاجات العامة ، وبعدها الخلاصة العامة لهذه الدراسة وذكر أهم المقترحات التي يراها الطالبان مستقبلية ومفيدة .

الفصل الأول:

منهجية البحث

والإجراءات الميدانية

منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1- منهج البحث:

تماشياً مع طبيعة الدراسة الحالية فقد اعتمدنا المنهج الوصفي (الإرتباطي المقارن) لملائمته لهذا النوع من الدراسات ، والذي يعتمد على الملاحظة والاستبيان في جمع المعطيات و تصنيفها وتبويبها وتحليل النتائج المتوصل إليها عن طريق المعالجة الإحصائية ومناقشتها وتفسيرها.

2- مجتمع وعينة البحث:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من لاعبات المستوى العالي في الرياضتين الفرديتين: السباحة ورفع الأثقال ، البالغ عددهنّ : 37 لاعبة متوسط أعمارهنّ بين: (18 إلى 21) سنة ، كما هو موضح في الجدول (1) أدناه بخصوص توزيع العينة على حسب نوع الرياضة الفردية.

جدول رقم (1) يوضح مجتمع البحث و عينة الدراسة الممثلة من المجتمع الأصلي :

مجتمع عينة البحث (سباحات / رباعات) لصف الوسطيات أعمارهنّ بين: (18 إلى 21) سنة						
العينة الأساسية		العينة الإستطلاعية		المجتمع الأصلية		الرياضة الفردية
النسبة المئوية %	العدد	النسبة المئوية %	العدد	النسبة المئوية %	العدد	
44.44 %	08	27.77 %	05	100 %	18	السباحة
63.16 %	12	36.84 %	07	100 %	19	رفع الأثقال
54.05 %	20	32.43 %	12	100 %	37	المجموع

من خلال الجدول عدد السباحات للعينة الإستطلاعية المختارة بلغ 05 من 18 سباحة (الملحق رقم: (05)) ، أما بخصوص عدد الرباعات شملت عينة الدراسة الإستطلاعية 07 من بين 19 رباعة أي بمجموع (السباحات و الرباعات) 12 رياضية بنسبة 32.43% من اللواتي تتراوح أعمارهنّ بين: (18 إلى 21) سنة من المجتمع الأصلي.

أما بخصوص عينة الدراسة الأساسية ، فقد بلغ 08 من 18 سباحة و 12 من بين 19 رباة أي بمجموع (السباحات و الرباعات) 20 رياضية بنسبة 54.05 % من اللواتي متوسط أعمارهن يتراوح ما بين: (18 إلى 21) سنة من المجتمع الأصلي.

• مواصفات و خصائص عينة البحث:

تمّ الإستعانة بإستبانة الأحوال الشخصية (الملحق(3)) موجهة إلى عينة البحث المكونة من (السباحات و الرباعات) حيث تحصلنا على المواصفات والخصائص الموضحة في الجداول (2)،(3)،(4)،(5)،(6)،(7)،(8) كمايلي:

الجدول رقم(2): خصائص العينة حسب الحالة العائلية و مكان الإقامة.

عينة السباحات و الرباعات في المستوى العالي						الرياضة الفردية
مكان الإقامة		الحالة الإجتماعية				
الريف	المدينة	أرملة	مطلقة	متزوجة	عزباء	
00	08	00	00	00	08	السباحة
00	12	00	00	00	12	رفع الأثقال
00	20	00	00	00	20	المجموع

من خلال الجدول رقم(2) يتبين بأن أفراد العينة المدروسة متشابهة من حيث الحالة الإجتماعية فكلهن "عازيات" لحد يتوافق مع خصائص مجتمع المدينة.

الجدول رقم (3): خصائص العينة حسب المستوى التعليمي و المستوى المادي للأسرة.

عينة السباحات و الرباعات في المستوى العالي							الرياضة الفردية
المستوى المادي للأسرة				المستوى التعليمي			
دخل جيد	دخل متوسط	دخل قليل	بدون دخل	جامعي	ثانوي	متوسط	
06	02	00	00	03	05	00	السباحة
01	07	04	00	03	09	00	رفع الأثقال
07	09	04	00	06	14	00	المجموع

• خصائص العينة على المستوى التعليمي :

من خلال الجدول رقم(3) يتبين لنا بأن لاعبات الألعاب الفردية كلهن تدرس تعليميا و لم تتقطعن عن الدراسة حيث أن أغليبتهن تلميذات يدرسن في التعليم الثانوي بنسبة 70 % (سباحات/ربّاعات)

ال 06 اللاعبات المتبقيات فهن جامعيات يدرسن في المعهد التكنولوجي للرياضة ISTS الجزائر العاصمة فهن اخترن بمعىّة مع أوليائهنّ إتمام مسارهن العلمي والتطبيقي من جهة ، وقريبين من مراكز التدريب النخبة الوطنية التي تمنح إضافة لمستواهن العالي على مستوى النخبة الوطنية ، وكذلك لإتمام مشوارهنّ الإحترافي و تطويره أثناء المعسكرات التدريبية في فريق المنتخب الوطني من جهة أخرى .

والجدير بالتتويه أنه لا يمكننا القول بأن نجاح الرياضية في المستوى العالي، دون مراعاة عوامل عدة لعل أهمها الوسائط الاجتماعية وفي المقدمة الأسرة و المدرسة ... كما أن التفوق الرياضي يرتبط بالنجاح العلمي للرياضية ولا يتعارض معه ، وذلك يبرز حاجة لتخطيط منهجي و منطقي في تنظيم ظروف التدريب و متطلباته في المستوى العالي.

• خصائص العينة على المستوى المادي للأسرة :

من خلال الجدول رقم (3) يتبين لنا بأن غالبية سباحات العينة الدروسة يرتقين إلى مستوى دخل مادي أسري جيد بنسبة 75 % ، بينما نسبة 25 % تمثل مستوى دخل مادي أسري متوسط.

أما بخصوص الربّاعات فأغليبتهن يرتقين إلى مستوى دخل مادي أسري متوسط بنسبة 58.33 % بينما تختص الحالة المادية الأسرية للربّاعات الأخريات بنسبة 33.33 % تمثل الدخل المتوسط ، كما تمثل نسبة 8.33 % فقط مستوى الدخل الجيد.

حيث يرى الباحثان بأنه برغم إحتواء النسبة 45 % (سباحات/ رباعات) تمثل الدخل المتوسط ، إلا أنّ ذلك راجع إلى الثقافة الرياضية للأباء أصحاب الدخل الجيد، فهم يفضلون بشكل واضح إختيار السباحة كوسط محبب و صحي ورياضي مناسب لمزاولة بناتهم لهذا النشاط ، حيث يتم استقبالهن في وقت مبكر من السن ، كما يجدون متففس على المدرجات التي تطل على المسبح مباشرة في متابعة أبنائهم وبناتهم أثناء مزاولة الحصة.

بينما رياضة رفع الأثقال النسوية لم تحظى بعد من حيث الإنتشار الجيد عبر الوطن لتصبح محل اهتمام الأولياء الذين يعتبرونها رياضة ذكورية من جهة ، و بالتالي فإنهم أيضا يمثلون سببا مباشرا في تشجيع أو عزوف بناتهم بممارسة هذه الفعالية الرياضية .

الجدول رقم(4): خصائص العينة حسب عدد السنوات فيما يخص:(التدريب-الخبرة الدولية)

عدد لاعبات المستوى العالي في الرياضات الفردية							نوع الرياضة الفردية
عدد سنوات الخبرة الدولية				عدد سنوات التدريب			
7 سنوات فما أكثر	من(3-6) سنوات	سنتين	لا يوجد خبرة دولية	7 سنوات فما أكثر	6 سنوات	5 سنوات	
00	05	03	00	08	00	00	السباحة
01	03	08	00	03	09	00	رفع الأثقال
01	08	11	00	11	09	00	المجموع

• خصائص العينة بالنسبة لعدد سنوات التدريب :

من خلال الجدول رقم (4) يتبين لنا بأن عينة بحثنا هذه تمتلك 6 سنوات على الأقل من خبرة سنوات التدريب كهنّ ربّاعات يمثلن نسبة 45 % . بينما 55 % المتبقية من أصل 20 لاعبة اللّاتي تمتلكن 7سنوات فما أكثر من حيث سن التدريب، تمثلن نسبة 100 % من أصل 08 سباحات اللواتي تمتلكن من الخبرة الرياضية وتدرين منذ أكثر من 7سنوات، وذلك

راجع إلى السنّ القانوني المبكر للإلتحاق من خصوصية السباحة مقارنة بإختصاص رياضة رفع الأثقال.

• خصائص العينة بالنسبة لعدد سنوات الخبرة الدولية :

من خلال الجدول رقم (4) يتبين لنا بأن عينة البحث تمتلك من الخبرة الدولية كالاتي: معظم الربّاعات تمتلك خبرة دولية (عربية / إسلامية / إفريقية) أقل من سنتين في أصناف الشبلات والوسطيات) بنسبة مئوية 40 % من مجمل 20 رياضية (سباحات/ربّاعات) و 66.66 % من العدد الإجمالي لـ 12 ربّاعة. بينما الربّاعات اللواتي يقتربن إلى سنّ العشرين ، فهن وصلن إلى فرصة الإجتياز إلى المنافسات الدولية ذات المستوى العالي أكثر من خمسة سنوات خبرة بخصوص المشاركة الدولية، كما أننا نستنتج بأن كل الربّاعات يمتلكن من الخبرة الدولية سنتين على الأقل.

أما بالنسبة للسباحات فكلهن كذلك شاركن في المنافسات الدولية ، كما يمتلكن من الخبرة الدولية سنتين على الأقل، حيث تتراوح بنسبة 37.5 % من مجمل كل سباحات عينة البحث ، ونسبة 62.5 % تمتلكن خبرة مشاركة دولية من (3-6) سنوات.

الجدول رقم(5) خصائص العينة حسب عدد حصص التدريب في الأسبوع.

عينة السباحات و الربّاعات في المستوى العالي								الرياضة الفردية
عدد حصص التدريب في الأسبوع								
10	9	8	7	6	5	4	3	
06	00	00	00	02	00	00	00	السباحة
00	00	00	00	00	03	06	03	رفع الأثقال
06	00	00	00	02	03	06	03	المجموع

من خلال الجدول رقم (5) يتبين لنا بأن السباحات المتفوقات في المستوى العالي اللواتي ينتمين خصوصا في الناديين المحترفين: "نادي إتحاد العاصمة" و "المجمّع الرياضي البترولي" بنسبة 75 % الذي تنتمي فيه هؤلاء السباحات نشأن في نوادي

هواة من مستغانم مثلا حيث أنهم غادرناهم لإتمام مشوارهم الرياضي في المستوى العالي وكونهم أيضا يدرسون في الثانوية الوطنية لرياضية النخبة - الدرارية بالعاصمة الجزائرية - الجزائر ، أو بالمعهد التكنولوجي للرياضة ISTS - الجزائر العاصمة (الجدول رقم (3)) ، إذ تزاوّل سباحاته التدريب بمعدل 10 حصص في الأسبوع ، ذلك نظرا للإمكانيات المادية المتاحة إذا قورنت بنوادي السباحة الأخرى عبرالوطن. بينما نلاحظ من خلال الجدول رقم (5) بأن معظم الرباعات يزاولن حصص التدريب بشكل وافر بمعدل 4 حصص ، أي بنسبة 50 % بينما الرباعات الأخريات يمارسن التدريبات بمعدل 3 حصص في الأسبوع أي بنسبة 25 % ، بينما الرباعات الأخريات ذوات 20 سنة المنتميات إلى فريق " المجمع الرياضي البترولي" يمارسن التدريب بمجموع 5 حصص أسبوعيا نظرا لأنهم يتمتعن بخبرة دولية أكثر من 5 سنوات (الجدول رقم (4)).

الجدول رقم(6) خصائص العينة حسب عدد ساعات التدريب في الأسبوع.

عينة السباحات و الرباعات في المستوى العالي				الرياضة الفردية
عدد ساعات التدريب في اليوم				
ساعات	3 ساعات	4 ساعات	5 ساعات	
00	08	00	00	السباحة
00	08	04	00	رفع الأثقال
00	16	04	00	المجموع

- من خلال الجدول رقم (6) يتبين لنا بأن (السباحات و الرباعات) يمارسن التمارين التدريبية بمعدل 3 ساعات في اليوم ، بنسبة 80 % حيث أننا نلاحظ بأن كل السباحات يعملن في اليوم التدريبي 100 % خلال 3 ساعات بينما هناك رباعات يصل معدل تدريبهن اليومي إلى 4 ساعات وهنّ يمثلن 33.33 % من مجمل رباعات العينة المدروسة ويمثلن 20 % بالنسبة للرياضتين معا.

الجدول (7): خصائص العينة فيما يخص الطاقم الفني و التدريبي لفائدة عينة البحث.

عينة السباحات و الرباعات في المستوى العالي										نوع الرياضة الفردية
المحضر النفسي الرياضي		المدلك		الطبيب		المحضر البدني		المدرّب		
غير موجود	موجود	غير موجود	موجود	غير موجود	موجود	غير موجود	موجود	غير موجود	موجود	
00	00	08	00	08	00	00	08	00	08	السباحة
00	00	00	12	12	00	12	00	00	12	رفع الأثقال
20	00	08	12	20	00	12	08	00	20	المجموع

ومن خلال قراءتنا للجدول رقم (7) يتبين لنا بأن (السباحات والرباعات) يصرحن بوجود المدرّب مع غياب المحضر البدني عند الرباعات وغياب المدلك عند السباحات وغياب كلّ دور الطبيب و المحضر النفسي عند رباعات و سباحات المستوى العالي.

الجدول (8): خصائص العينة فيما يخص المشاكل الصحية وظروف الإسترجاع والإسترخاء

عينة السباحات و الرباعات في المستوى العالي					نوع الرياضة الفردية
ظروف الإسترجاع و الإسترخاء			المشاكل الصحية		
منعدمة	غير كافية	كافية	غير موجودة	موجودة	
00	08	00	07	01	السباحة
00	12	00	11	01	رفع الأثقال
00	20	00	18	02	المجموع

من خلال الجدول رقم (8) يتبين بأن معظم الرياضيات لا تعانين من المشاكل الصحية 100 % ، وهذا نرجعه إلى سلامة العملية التدريبية المقدمة من طرف المدربين، إلّا أن عنصر الإسترجاع والإسترخاء غير كاف بنسبة 100 % ، حيث يرى الباحثان أنه

من خلال تحليل الجدول رقم (7) ، فإنّ السّباحات والرّبّاعات يتأثّرن معنويًا ، نظرا لعدم الراحة من ظروف الإسترجاع و الإسترخاء ما دام أنه يتمّ تغييب دور المرافقة النفسية للمحضر الرياضي النفسي والمحضر البدني والطبيب والمدلك على حدّ السواء.

3- مجالات البحث:

3-1 المجال البشري و الزماني والمكاني للبحث :

الجدول رقم (9) : يوضح حدود الدراسة من حيث مجالها البشري

مكان إجراء آخر بطولة وتاريخها

تاريخ إجراء البطولة	مكان إجراء البطولة	عدد المشاركات	الرياضة
من 04 إلى 09 جويلية 2018	البطولة الوطنية المفتوحة للسباحة سوناطراك - الجزائر	08	السباحة
من 01 إلى 07 جويلية 2018	البطولة الوطنية لرفع الأثقال بجاية	12	رفع الأثقال
		20	المجموع

أ- المجال البشري :

من خلال الجدول رقم (9) يتبين بأن عينة بحثنا هذا بمجموع 20 لاعبة المتكونة من 08 سباحات و 12 ربّاعة في المستوى العالي في صنف الوسيطيات اللّواتي تتراوح أعمارهنّ من (18-21) سنة كما هو موضح في الجدول رقم (1) .

ب- المجال المكاني :

من خلال الجدول رقم (9) يتبين بأن عينة بحثنا هذا المتكونة من 08 سباحات و 12 ربّاعة فقد اجتزن البطولة الوطنية خلال الأسبوع الأول من شهر جويلية من نفس السنة 2018 ، وظروف إجراء وتنظيم البطولتين (المرحلة الوطنية)، رغم اختلاف طبيعة

أجواء المنافسة (اختلاف التخصص الرياضي) فقد تمّت في منطقتين ساحليتين (بجاية - الجزائر العاصمة) من وسط الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.
ت- الفترة الزمنية :

من خلال الجدول رقم (9) إن إجراء هذا البحث في نفس ظروف تاريخ إجراء المنافستين من نفس الفترة الزمنية التي تمت في الأسبوع الأول من شهر جويلية 2018 سواء بالنسبة للسباحات أو الرّبّاعات .

و بالتالي فإن حدود الدراسة تمت في فترة متقاربة جدا في الزمان إذ أن هاتين المنافستين الوطنيتين هما بمثابة مرحلة عبور هامّة للسباحات و الرّبّاعات قصد التأهل إلى منافسة أخرى على مستوى المستوى العالي المتمثلة في دورة الألعاب الإفريقية للشباب- الجزائر 2018 بتاريخ: 20 جويلية 2018.

4- أدوات والأجهزة ووسائل جمع معلومات البحث:

1-4 الوسائل البحثية:

وتتضمن:

- إستبانة الأحوال الشخصية.
- مقياس الضغوط النفسية لنتالي و فلورنس (Nathalie et Florence).
- مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل ترجمة محمد حسن علاوي
- مقابلات شخصية.
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

2-4 الأجهزة والادوات المستخدمة :

- حاسبة الالكترونية من جهاز الحاسوب نوع (DELL I3).
- أدوات مكتبية (أوراق، قلم).
- الفضاء الأزرق (الفايسبوك) و البريد الإلكتروني للاتصال فيما بيننا نحن طالبا البحث ومع الأساتذة المحكمين والأستاذ المشرف والمدربين واستقبال الإجابات من بعض (الرّبّاعات/السباحات) لعينة البحث.

وقصد الإلمام بموضوع البحث ومتغيراته اعتمدنا أساسا على مجموعة من المصادر والمراجع بالإضافة إلى جملة من البحوث والدراسات التي تناولت بكيفية أو بأخرى أحد جوانب دراستنا هذه، وكأداة لجمع البيانات اعتمد الطالبان الباحثان على:

أ- مقياس الضغوط النفسية لنتالي و فلورنس (Nathalie et Florence).

ب- مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل ترجمة محمد حسن علاوي.

3-4 وصف الأدوات المستخدمة :

أ- إستبانة الأحوال الشخصية: (ملحق (3))

وزع الطالبان استمارات الاستبيان الخاصة بالبحث لمعرفة مواصفات والخصائص السائدة في العينة ، نظرا لأهمية تلك المعلومات في ضبط المتغيرات التي يستعين بها مختصوا علم النفس الرياضي في عملية التشخيص الأولي ، لعينة البحث .

ب- مقياس الضغوط النفسية لنتالي و فلورنس (Nathalie et Florence)

أعد هذا المقياس من طرف الباحثين نتالي و فلورنس ويضم 107 فقرات موزعة على 9 محاور ، والمحاور هي:

- 1- أعراض التوتر العضلي ويشمل البنود: 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11
- 2- الأعراض الجسدية الأخرى ويشمل البنود: 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32.
- 3- الأعراض النفسية ويشمل البنود: 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 41، 42، 43، 44، 45.
- 4- الأعراض العلائقية ويشمل البنود: 46، 47، 48، 49، 50، 51، 52، 53، 54، 55، 56.
- 5- الأعراض الإدراكية ويشمل البنود: 57، 58، 59، 60، 61، 62، 63، 64، 65، 66، 67.
- 6- الأعراض التحفيزية ويشمل البنود: 68، 69، 70، 71، 72، 73، 74، 75، 76، 77، 78.

7- الأعراض السلوكية ويشمل البنود: 79، 80، 81، 82، 83، 84، 85، 86، 87، 88، 89.

8- الأعراض العقلية ويشمل البنود: 90، 91، 92، 93، 94، 95، 96، 97.

9- الأعراض الوجودية ويشمل البنود: 98، 99، 100، 101، 102، 103، 104، 105، 106، 107.

وهي عبارات مصاغة وفق سلم ليكرت رباعي، تقيس ما يعانيه الرياضي من ضغوط نفسية، يطلب من الفرد أن يعبر عن رأيه حسب حالته بعبارة واحدة من بين أربع عبارات (عدم الشعور بذلك على الإطلاق، الشعور بذلك قليلا، الشعور بذلك بشكل مقبول، الشعور بذلك بشكل كبير) وهي مصاغة في الإتجاهين الإيجابي والسلبي.

• طريقة إعطاء الأوزان:

تعطى الأوزان وفق تتبع الدرجات على سلم ليكرت الرباعي، حيث تعطى البنود الإيجابية الدرجات من 0 إلى 3 على التوالي، في حين تعطى البنود السلبية الدرجات من 3 إلى 0 على التوالي. وبذلك فإن أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد هي: 0 وأعلى درجة هي 321.

وتعبر الدرجة العالية على مستوى الضغوط النفسية العالية.

ب- مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل: (الملحق رقم 2):

أعد هذا المقياس دونالد دل وهو يتكون من 54 بندا موزعة على 3 محاور وهي:

1- التوجه نحو ضبط النفس ويشمل البنود: 7، 11، 12، 17، 20، 21، 24، 28، 31، 37، 38، 40، 42، 43، 44، 47، 51، 52.

2- التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية ويشمل البنود: 1، 3، 5، 6، 8، 14، 19، 26، 29، 32، 33، 35، 39، 41، 46، 48، 50، 54.

3- التوجه نحو احترام الآخرين ويشمل البنود: 2، 4، 9، 10، 13، 15، 16، 18، 22، 23، 25، 27، 30، 34، 36، 45، 49، 53.

و هي عبارات مصاغة وفق سلم ليكرت خماسي، تقيس ما يعانيه الرياضي من ضغوط نفسية، يطلب من الفرد أن يعبر عن رأيه حسب حالته بعبارة واحدة من بين

أربع عبارات (موافق بشدة، موافق، متردد، غير موافق، غير موافق بشدة) و هي مصاغة في الاتجاهين الإيجابي و السلبي.

• طريقة إعطاء الأوزان:

تعطى الأوزان وفق تتبع الدرجات على سلم ليكرت الرباعي، حيث تعطى البنود الإيجابية الدرجات من 1 إلى 5 على التوالي، في حين تعطى البنود السلبية الدرجات من 5 إلى 1 على التوالي. وبذلك فإن أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد هي 54 وأعلى درجة هي 270.

5- ضبط متغيرات البحث :

عمل الطالبان على ضبط متغيرات البحث ،الذي تضمن المتغيرين وهما :

- الضغط النفسي الرياضي.
- التفوق الرياضي.

6- المتغيرات المشوشة :

إفترضنا نحن الطالبان وجود عدد من المتغيرات الدخيلة وجب تحديدها والسيطرة عليها كونها تهدد السلامة الداخلية والخارجية للبحث ، ومن أهم المتغيرات:

7- ظروف الدراسة و العوامل المصاحبة لها :

7-1 أداة القياس :

تم السيطرة على هذا المتغير عن طريق استخدام هذين المقياسين " الضغط النفسي الرياضي" و " التفوق الرياضي " مع عينة البحث ، وذلك بمساعدة من طرف الأساتذة المحكمين ، حيث أنّ المقياسين يتوفران في شكل مقنن من حيث التعليمات، المفاتيح كما يشملان أيضا شروط توحيد إجراءات التطبيق والتصحيح كما أن صياغة الفقرات بأسلوب واضح ومعان دالة ، غير قابلة للتأويل ، مع مراعاة البيئة الجزائرية والجغرافية.

7-2 الفترة الزمنية :

حاول الطالبان السيطرة على هذا المتغير من خلال إجراء هذا البحث في نفس ظروف تاريخ إجراء المنافستين من نفس الفترة الزمنية التي تمت في الأسبوع الأول من

شهر جويلية 2018 سواءا بالنسبة للسباحات أو الرّباعات ، حيث أن المرحلة الوطنية هي بمثابة مرحلة عبور هامّة قصد التأهل إلى منافسة أخرى على مستوى المستوى العالي المتمثلة في دورة الألعاب الإفريقية للشباب- الجزائر 2018 بتاريخ: 20 جويلية 2018.

3-7 العينة :

حاول الطالبان الباحثان السيطرة على هذا المتغير من خلال إجراء هذا البحث على عينة البحث المعنّيات اللّواتي شاركن في نفس آخر بطولة وطنية. إن معرفة خصائص عينة السباحات و الرّباعات في المستوى العالي على حسب أحوالهنّ الشخصية المتمثلة في (الحالة الإجتماعية ، مكان الإقامة، المستوى التعليمي ، المستوى المادي، عدد سنوات التدريب، عدد سنوات الخبرة الدولية ، عدد حصص التدريب ، عدد ساعات التدريب ، المشاكل الصحية...) يكفل للباحثين التعرف على كيفية توزيع أفراد العينة من جهة ، تحديد المتغيرات الدخيلة والسيطرة عليها إن وجدت من جهة أخرى، كعزل العينة التي تختلف عن توزّع أفراد عينة البحث.

4-7 المكان :

من خلال توحيد طريقة شرح الكيفية مكتوبة في التعليمات بخصوص الإجابة على فقرات الإختبار و المقياس المستعملين. طمأنة المبحوثين على سرية المعلومات و أنها ستخدم فقط للبحث العلمي من أجل أهمية النتائج في هذه الدراسة.

8- الدراسة الاستطلاعية :

تمهيد:

تعد الدراسة الاستطلاعية أول خطوة من خطوات الدراسة الميدانية، الغرض منها هو تحديد المجتمع الأصلي ومعرفة خصائصه، كما يتم من خلاله تحديد عينة الدراسة وضبط طريقة المعاينة، والتحقق من صلاحيات أدوات الدراسة والتأكد من الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة.

8-1 الدراسة الإستطلاعية الأولى:

إنّ ما لمسناه من خلال إستطلاعنا الأول هو معرفة مستوى السباحات والرّبّاعات ، فقد قمنا كخطوة أولى بأخذ رأي المدربين في النوادي الرياضية بمستغانم و بعض الآباء للتعرف على أهم مواصفات عينة بحثنا الإستطلاعية ، و كذا ضبط بعض المتغيرات الدخيلة والسيطرة عليها إن وجدت ، فلمسنا ضعف الإمكانيات المتاحة ومحدوديتها على مستوى هاته النوادي من حيث عدم ملاءمة (التحفيزات المادية والمنشآت - غياب الطاقم الطبي والنفسي والمحضر البدني في رفع الأثقال والمذلك في نوادي السباحة). إضافة إلى عدم كفاية التحفيزات المعنوية لدعمهّن ونزرع كل العقبات التي تزيد من أعبائهنّ من أجل الإرتقاء في المستوى العالي ، ذلك ناتج عن مخاوف الفشل الدراسي خصوصا عند الإنتقال أو الإقتراب إلى مرحلة المنافسة تزامنا مع ضغط الإمتحانات.

كما اكتشفنا نحن الطالبان من خلال متابعتنا للنتائج المحققة في البطولات الرياضية المختلفة على مستوى الألعاب الفردية بمستغانم، أن معظم الرّبّاعات الوسطيات اللّواتي اكتشفن ضمن فريق التدخل و الدفاع أعوان الحماية المدنية بمستغانم هنّ ممثلات النخبة الوطنية في رياضة رفع الأثقال وحققن نتائج طيبة في مختلف البطولات (الوطنية ، العربية ، الإسلامية ، الإفريقية) ، إلا أنّ هذا الإختصاص تشهد ممارسته عند صنف 'الوسطيات' شبه عزوف على المستوى الوطني .

8-2 الدراسة الإستطلاعية الثانية:

لقد سجّلنا عددا قليلا للسباحات نوات المستوى العالي على مستوى رابطة مستغانم لإختصاص السباحة اللّواتي نشأن في الجمعية الرياضية 'السباح' مستغانم ويمتلكن في الإختصاص مستوى عال و عالي جدا و يشاركن على المستوى الدولي.

8-2-1 خصائص و أدوات عينة الدراسة الاستطلاعية:

8-2-1-1 خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة قام الباحثان بتطبيق أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من 5 سباحات و 7 ربّاعات من المستوى العالي للتأكد من صدق وثبات المقياس.

يتضح من خلال الجدول السابق رقم (1) أن عينة الدراسة الاستطلاعية شملت:

• من حيث العمر:

شملت عينة بحثنا هذا على السباحات و الربّاعات اللواتي متوسط أعمارهنّ يتراوح ما بين: (18 إلى 21) سنة.

• طريقة المعاينة:

لقد تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة قصدية .

8-2-1-2 أدوات الدراسة الإستطلاعية:

استخدم الباحث في دراسته الأدوات الآتية:

أ- مقياس الضغوط لنتالي وفلورنس (أنظر الملحق رقم (1) و (3)):

إنّ مقياس الضغوط ، تم من خلال ترجمة الطالبين.

أعد هذا المقياس الباحثين نتالي وفلورنس (Nathlie & Florence) ويضم 107 فقرات

موزعة على 9 محاور، والمحاور هي ممثلة في الجدول رقم(10):

الجدول رقم(10) : توزيع الفقرات على أعراض مقياس الضغوط لنتالي وفلورنس

البعد	الفقرات
- أعراض التوتر العضلي	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11
- الأعراض الجسدية الأخرى	12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32
- الأعراض النفسية	33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 41، 42، 43، 44، 45
- الأعراض العلائقية	46، 47، 48، 49، 50، 51، 52، 53، 54، 55، 56
- الأعراض الإدراكية	57، 58، 59، 60، 61، 62، 63، 64، 65، 66، 67

78 ، 77 ، 76 ، 75 ، 74 ، 73 ، 72 ، 71 ، 70 ، 69 ، 68	- الأعراض التحفيزية
89 ، 88 ، 87 ، 86 ، 85 ، 84 ، 83 ، 82 ، 81 ، 80 ، 79	- الأعراض السلوكية
97 ، 96 ، 95 ، 94 ، 93 ، 92 ، 91 ، 90	- الأعراض العقلية
107 ، 106 ، 105 ، 104 ، 103 ، 102 ، 101 ، 100 ، 99 ، 98	- الأعراض الوجودية

ويتكون المقياس من 107 بندا 98 بندا في الاتجاه الإيجابي و 07 بنود في الاتجاه السلبي.

• طريقة إعطاء الأوزان:

تمت طريقة إعطاء الأوزان بتتبع تدرج الدرجات، حيث انه في البنود الموجبة تعطى الدرجات: 0، 1، 2، 3، على التوالي. أما في البنود السلبية و التي تتكون من 9 بنود، فانه تعطى الدرجات 3، 2، 1، 0 على التوالي. بذلك تكون أدنى درجة يحصل عليها الفرد هي 0، وأعلى درجة هي 321.

ب- مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل: (أنظر الملحق رقم 2)

أعد هذا المقياس دونالد دل وهو يتكون من 54 بندا موزعة على 3 محاور وهي ممثلة في (الجدول رقم (11)).

الجدول رقم (11) : توزيع الفقرات على أعراض مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل

العبارات	العدد
7 ، 11 ، 12 ، 17 ، 20 ، 21 ، 24 ، 28 ، 31 ، 37 ، 38 ، 40 ، 42 ، 43 ، 44 ، 47 ، 51 ، 52	- التوجه نحو ضبط النفس
1 ، 3 ، 5 ، 6 ، 8 ، 14 ، 19 ، 26 ، 29 ، 32 ، 33 ، 35 ، 39 ، 41 ، 46 ، 48 ، 50 ، 54	- التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية
2 ، 4 ، 9 ، 10 ، 13 ، 15 ، 16 ، 18 ، 22 ، 23 ،	- التوجه نحو احترام الآخرين

25، 27، 30، 34، 36، 45، 49، 53

54 فقرة منها 9 فقرات سلبية والفقرات الأخرى إيجابية:

الفقرات الإيجابية: 10، 14، 24، 31، 39، 48، 49، 53، 54.

3-1-2-8 الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية:

أ- الخصائص السيكومترية مقياس الضغوط لنتالي وفلورنس:

❖ الصدق :

ت- صدق المحكمين :

قام الطالبان بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين متكونة من 4 أساتذة من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم وأستاذ من معهد العلوم التجارية بجامعة مستغانم وأستاذ من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة وهران ، وذلك بغرض معرفة مدى وضوح مقياس الضغوط وعباراته لما يخدم موضوع بحثنا هذا.

حيث تفضل الأساتذة المحكمون بجملة من الملاحظات والإقتراحات وهي كالآتي:

— عبارات المقياس المترجمة من طرف الطالبان الباحثان إلى اللغة العربية واضحة ومفهومة ومحافظه على نفس المعنى من المرجع الأصلي المقتبس باللغة الأصلية (الفرنسية) باتفاق يفوق 75 % من المحكمين.

— ينصح بعدم حذف أي عبارة ، كونه مقياس مقنن ، لكن استخدام SPSS ، وعند إدخال البيانات واستعمال طريقة التناسق الداخلي، سيتم إلغاء العبارات (الفقرات) التي معامل ارتباطها غير دال إحصائيا مع المقياس ككل.

— أما من ناحية إعادة الصياغة اللغوية ما تضمنته العبارة رقم (10) فيما يخص

الأعراض العلائقية (Symptômes relationnels)

" كنت أشعر بتغير في الرغبة الجنسية " *Changement du désir sexuel*

، حيث تم استبدالها بالعبارة التالية:

" كنت أشعر بتغير في إحساسي بأنوثتي " .

وما عدا هذه الملاحظة فكل العبارات مفهومة تتلاءم وطبيعة البيئة الرياضية الجزائرية ومفهومة إلى حد قريب مع عينة الدراسة من حيث العمر لفئة (18-21) سنة والجنس إناث.

ث- صدق الإتساق الداخلي :

استخدم الباحث لحساب الصدق لمقياس الضغوط طريقة التناسق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين المقياس وكل بعد من أبعاد المقياس:

الجدول رقم (12) يوضح: صدق التناسق الداخلي بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط والعبارات.

البند	الدلالة الإحصائية	البند	الدلالة الإحصائية	البند	الدلالة الإحصائية	البند	الدلالة الإحصائية
1	غير دال	28	غير دال	55	غير دال	82	غير دال
2	غير دال	29	غير دال	56	غير دال	83	غير دال
3	دال	30	غير دال	57	غير دال	84	دال
4	دال	31	غير دال	58	دال	85	دال
5	دال	32	دال	59	غير دال	86	دال
6	دال	33	غير دال	60	دال	87	دال
7	غير دال	34	دال	61	غير دال	88	غير دال
8	غير دال	35	دال	62	غير دال	89	غير دال
9	غير دال	36	دال	63	غير دال	90	غير دال
10	غير دال	37	دال	64	غير دال	91	دال
11	غير دال	38	دال	65	غير دال	92	دال
12	غير دال	39	دال	66	غير دال	93	غير دال
13	دال	40	دال	67	غير دال	94	غير دال
14	دال	41	غير دال	68	غير دال	95	غير دال
15	غير دال	42	دال	69	دال	96	دال
16	غير دال	43	غير دال	70	دال	97	دال
17	غير دال	44	دال	71	دال	98	دال
18	غير دال	45	غير دال	72	دال	99	غير دال
19	غير دال	46	غير دال	73	غير دال	100	دال

غير دال	101	دال	74	دال	47	دال	20
دال	102	دال	75	دال	48	دال	21
دال	103	دال	76	دال	49	دال	22
دال	104	دال	77	غير دال	50	غير دال	23
غير دال	105	غير دال	78	غير دال	51	غير دال	24
غير دال	106	دال	79	غير دال	52	غير دال	25
دال	107	دال	80	دال	53	غير دال	26
		دال	81	غير دال	54	غير دال	27

يتضح من خلال الجدول (12)، وبعد حساب الصدق تم الإبقاء على الفقرات التي معامل ارتباطها دال إحصائياً مع المقياس ككل وهي 54 فقرة موزعة على الأبعاد ممثلة في الجدول رقم (13) كما يلي:

الجدول رقم (13) يوضح توزيع الفقرات على الأبعاد الممثلة لمقياس الضغوط

العبارات	البعد
3، 4، 5، 6	- أعراض التوتر العضلي
13، 14، 20، 21، 22، 23، 29، 32	- الأعراض الجسدية الأخرى
34، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 42، 44	- الأعراض النفسية
47، 48، 49، 53، 55	- الأعراض العلائقية
58، 60، 66	- الأعراض الإدراكية
69، 70، 71، 72، 74، 75، 76، 77	- الأعراض التحفيزية
79، 80، 81، 84، 85، 86، 87	- الأعراض السلوكية
91، 92، 96، 97	- الأعراض العقلية
98، 100، 102، 103، 104، 107	- الأعراض الوجودية

❖ النتائج:

تم حساب الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لـ 54 عبارة بعد الناتجة عن استعمال التناسق الداخلي، باستخدام SPSS:
الجدول رقم (14) يوضح نتائج الثبات لعبارات مقياس الضغط النفسي بطريقة التجزئة النصفية

عدد الفقرات	معامل الارتباط بيرسون	معامل سبيرمان براون	الدلالة الاحصائية
54	0.95	0.97	دال احصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (14) بأنه 54 فقرة التي تم الإبقاء عليها من خلال اختبار الصدق ، كذلك عبرت النتائج على الارتباط بين الفقرات عند استخدام معامل الارتباط بيرسون و معامل سبيرمان براون (دال احصائيا).

• **مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل:**

إنّ مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل، ترجمته وتعديله من طرف محمد حسن علاوي.

❖ **الصدق :**

أ- **صدق المحكمين :**

قام الطالبان بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين متكونة من 4 أساتذة من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم وأستاذ من معهد العلوم التجارية بجامعة مستغانم وأستاذ من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة وهران ، وذلك بغرض معرفة مدى وضوح مقياس الضغوط وعباراته لما يخدم موضوع بحثنا هذا.

حيث تفضل الأساتذة المحكمون بجملة من الملاحظات والإقتراحات وهي كالآتي:

- عبارات المقياس واضحة ومفهومة بإتفاق يفوق 75 % من المحكمين.
- ينصح بعدم حذف أي عبارة ، كونه مقياس مقنن ، لكن استخدام SPSS ، وعند إدخال البيانات واستعمال طريقة التناسق الداخلي، سيتم إلغاء العبارات (الفقرات) التي معامل ارتباطها غير دال إحصائيا مع المقياس ككل.

– أما من ناحية إعادة الصياغة اللغوية ما تضمنته العبارات فهي مفهومة تتلاءم وطبيعة البيئة الرياضية الجزائرية ومفهومة إلى حد قريب مع عينة الدراسة من حيث العمر لفئة (18-21) سنة والجنس إناث.

ب- صدق التناسق الداخلي

لحساب الصدق تم استخدام صدق التناسق الداخلي بين الدرجة الكلية للمقياس والفقرات كما هو موضح في الجدول رقم (15):

الجدول رقم(15):صدق التناسق الداخلي بين الدرجة الكلية لمقياس التفوق الرياضي والعبارات.

البند	الدلالة الإحصائية ر	البند	الدلالة الإحصائية ر	البند	الدلالة الإحصائية ر
37	دال	19	دال	1	دال
38	غير دال	20	غير دال	2	غير دال
39	غير دال	21	دال	3	غير دال
40	غير دال	22	دال	4	غير دال
41	غير دال	23	دال	5	دال
42	غير دال	24	غير دال	6	دال
43	دال	25	دال	7	دال
44	غير دال	26	دال	8	دال
45	دال	27	غير دال	9	دال
46	دال	28	دال	10	غير دال
47	غير دال	29	دال	11	دال
48	غير دال	30	غير دال	12	دال

دال	49	دال	31	دال	13
دال	50	غير دال	32	غير دال	14
دال	51	غير دال	33	غير دال	15
دال	52	غير دال	34	غير دال	16
دال	53	غير دال	35	دال	17
دال	54	غير دال	36	دال	18

من خلال الجدول رقم (15) وبعد حساب الصدق تم الإبقاء على العبارات التي معامل ارتباطها دال إحصائياً مع المقياس ككل وهي 29 عبارة موزعة على الأبعاد في الجدول رقم (16) كما يلي:

الجدول رقم (16) يوضح توزيع العبارات على الأبعاد الممثلة لمقياس التفوق الرياضي

العبارات	العدد
7، 11، 12، 17، 21، 28، 31، 37، 43، 51، 52	- التوجه نحو ضبط النفس
1، 5، 6، 8، 19، 26، 46، 50، 54	- التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية
9، 13، 18، 22، 23، 25، 45، 49، 53	- التوجه نحو احترام الآخرين

❖ الثبات:

تم حساب الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لـ 29 فقرة الناتجة عن استعمال صدق التناسق الداخلي، باستخدام SPSS:

الجدول رقم (17) يوضح نتائج الثبات فقرات مقياس التفوق الرياضي بطريقة التجزئة النصفية

عدد العبارات	معامل الارتباط بيرسون	معامل سبيرمان براون	الدالة الاحصائية
54	0.85	0.92	دال احصائياً

يتضح من خلال الجدول رقم (17) بأنه عبرت النتائج على الإرتباط بين العبارات عند استخدام معامل الارتباط بيرسون ومعامل سبيرمان براون (دال احصائيا). بعد التأكد من سلامة الخصائص السيكمترية للمقاييس المستخدمة من حيث الصدق و الثبات فإن المقاييس أصبحت جاهزة للاستخدام في الدراسة الأساسية.

9- أدوات المعالجة الإحصائية المستعملة

استخدم الطالبان الباحثان في هذه الدراسة برنامج Spss19 ومجموعة من العمليات الإحصائية بهدف الإجابة على تساؤلات الدراسة وهذه العمليات الإحصائية هي:

- 1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية .
- 2- اختبار T-test
- 3- معامل ارتباط بيرسون.
- 4- معامل الإلتواء.
- 5- طريقة التجزئة النصفية
- 6- الوسيط
- 7- المتوسط الفرضي.
- 8- معامل سبيرمان براون.
- 9- النسبة المئوية.
- 10- صعوبات البحث :

لقد صادفنا نحن الطالبان أثناء القيام بهذا البحث المتواضع عدة صعوبات من مجملها نذكر مايلي:

صعوبة الحصول على الدراسات المشابهة التي تخص البحوث النفسية التي تتناول الضغوط النفسية في الوسط الرياضي النسوي. تلقى الطالبان بعض الصعوبات مع عينة البحث خصوصا السباحات بغرض استرجاع الإستمارات ، إلا بالإلحاح ، وتدخل بعض لاعبات المستوى العالي اللواتي ينحدرن من مدينة مستغانم، حيث نشيد بمساعدة السباحتان المتألفتان: مجاهد نسرين وإسمهان العربي يوسف اللتان كانتا لنا سندا حقيقيا في استرجاع الإستمارات من عند سباحات فريق المجمع البترولي وإتحاد العاصمة.

نفس المشكل صادفناه كذلك عند بعض الرباعات الأخريات اللواتي تعذر علينا الإتصال بهنّ ، فقد استعنا بالمدير الفني الولائي لرابطة رفع الأثقال بمستغانم

(السيد:الهاشمي بلمهيدي) كباحث مساعد بـمـثابته قدم لنا يد العون مع عينة الدراسة الإستطلاعية.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل
ومناقشة النتائج

تمهيد :

بعد توضيح إشكالية البحث من خلال الدراسة الاستطلاعية التي مهدت واختصرت لنا الطرق الصحيحة التي تساعدنا على إيجاد الحلول المناسبة لتساؤلات البحث ، قمنا بالدراسة الميدانية من خلال إجراء قياس أعراض الضغط النفسي بالإستعانة بمقياس الضغوط لنتالي وفلورنس ، وكذلك قياس أبعاد التفوق الرياضي بإستعمال مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل لأفراد العينة (السباحات والربّاعات) صاحبات المستوى العالي، فتحصلنا على النتائج الخام من خلال عملية التفريغ ، حيث اقتضى الأمر استخدام البرنامج الإحصائي SPSS وعليه سنحاول في هذا الفصل تحليل النتائج ومناقشتها من خلال الوسائل الإحصائية المناسبة و إعطاء الصورة العامة للنتائج بالاعتماد كذلك على الدراسة النظرية والدراسات السابقة في عملية المناقشة ، ثم سنقوم بمناقشة فرضيات بحثنا لنصل في النهاية إلى الاستنتاجات المتوصل إليها في هذه الدراسة .

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أعراض الضغط النفسي بين السباحات والربّاعات في المستوى العالي " . وللتأكد من صدق الفرضية تم الإعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة والمتوسط الفرضي والنسب المئوية للتقييم في أعراض الضغط النفسي الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في السباحة ورفع الأثقال .

والنتائج مبينة في الجدولين رقم: (18) و(19) والمدرجين التكراريين رقم: (5) و(6).

أ- عند السباحات : (ن=8)

الجدول رقم (18): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة والمتوسط الفرضي والنسب المئوية للتقييم في أعراض الضغط النفسي الرياضي لدى

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	المتوسط الفرضي	النسبة المئوية	التقييم	ترتيب أبعاد الضغط النفسي الرياضي تنازليا
أعراض التوتر العضلي	2.38	1.41	2.00	1.16	6.00	19.79%	منخفض	الثالث
الأعراض الجسدية الأخرى	3.25	1.16	3.50	0.09	12.00	13.54%	منخفض	الرابع
الأعراض الانفعالية	3.5	2.14	3.50	0.29	13.50	12.96%	منخفض	السابع
الأعراض العلائقية	3	0.76	3.00	0.00	7.50	20.00%	منخفض	الثاني
الأعراض الإدراكية	0.13	0.35	0.00	2.83	4.50	1.39%	منخفض	التاسع
الأعراض التحفيزية	2.5	1.6	0.00	0.55	12.00	10.42%	منخفض	الثامن
الأعراض السلوكية	2.75	1.67	2.50	1.01	10.50	13.10%	منخفض	السادس
الأعراض العقلية	4.25	0.89	4.50	-0.62	6.00	35.42%	منخفض	الأول
الأعراض الوجودية	2.38	1.30	2.00	1.14	9.00	13.19%	منخفض	الخامس
مقياس الضغط النفسي	24.13	5.79	25.50	-0.30	81.00	14.89%	منخفض	

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول رقم (18) يتبين لنا بأن معاملي الالتواء لمتغير الضغوط عند السباحات ينحصر بين (+3 . -3) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة . حيث تمكنا من خلال قراءتنا للجدول استعراض مايلي:

1- أعراض التوتر العضلي:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (2.38) وبانحراف معياري (± 1.41) ، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (1.16) مما يدل على تجانس العينة .

2- الأعراض الجسدية الأخرى:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (3.5) وبإنحراف معياري (± 1.16) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.09) مما يدل على تجانس العينة .

3- الأعراض الإنفعالية:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (3.25) وبإنحراف معياري (± 2.14) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.00) مما يدل على تجانس العينة .

4- الأعراض العلائقية:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (3) وبإنحراف معياري (± 0.76) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.29) مما يدل على تجانس العينة .

5- الأعراض الإدراكية:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (0.13) وبإنحراف معياري (± 0.35) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (2.83) مما يدل على تجانس العينة .

6- الأعراض التحفيزية:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (2.5) وبإنحراف معياري (± 1.6) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.55) مما يدل على تجانس العينة .

7- الأعراض السلوكية:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (2.75) وبإنحراف معياري (± 1.67) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (1.01) مما يدل على تجانس العينة .

8- الأعراض العقلية:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (4.25) وبإنحراف معياري (± 0.89) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (-0.62) مما يدل على تجانس العينة .

9- الأعراض الوجودية:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (2.38) وبإنحراف معياري (± 1.30) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (1.14) مما يدل على تجانس العينة .

فمن خلال النتائج المحصل عليها كما هو مبين في الجدول رقم (18) سجلنا عند السباحات تقييم منخفض على مستوى الوسيط الحقيقي مقارنة بالمتوسط الفرضي

لكل مستوى عرض من الأعراض التسعة الممثلة لمقياس الضغوط فلوغونس متمثلة فيمايلي:

حيث بلغت نسبة التقييم المنخفض جدا مقارنة بمتوسطاتها الفرضية في كل من الأعراض الإدراكية حوالي: 1.39% تليها الأعراض التحفيزية بنسبة: 10.42% والنتائج الأخرى جاءت متقاربة جدا بالنسبة لمقياس الضغط النفسي ككل 14.89% (الأعراض الجسدية الأخرى - الأعراض الانفعالية - الأعراض السلوكية - الأعراض الوجودية) .

بينما الأعراض العلائقية فقد سجلنا مستوى منخفض بنسبة 20.00% ، بينما تم تسجيل أعلى نسبة بخصوص الأعراض العقلية قدرت بـ 35.42% التي تعبر كذلك على المستوى المنخفض وترجع إلى شخصية سباحات المستوى العالي اللواتي يحسن استغلال الضغط إيجابيا ، حيث يتبين لنا بأنهن يتمتعن بإستقرار و توازن نفسي ، كونهنّ تمتلكن على الأقل 7 سنوات تدريب، كما أنّ كلهن كذلك شاركن في المنافسات الدولية ، فهنّ يمتلكن من الخبرة الدولية سنتين على الأقل.

حيث يرجع الطالبان بخصوص هاته القيم المحصل عليها إلى عدم وجود المنافسة العالية جدا وكذلك قلة المتنافسات فإن هذه البطولة الوطنية مفتوحة أيضا مع السباحات الشابات من (14-17) سنة اللواتي يشاركن في نفس المسابقات مع سباحات المجتمع الأصلي لعينة بحثنا اللواتي تتراوح أعمارهن من (18-21) سنة ، وذلك نظرا لقلة المتنافسات ، وهذا معمول به في برنامج اتحاد السباحة وطنيا ودوليا.

وبالتالي من خلال تحليلنا للجدول نستنتج بأن السباحات مهيآت عقليا بشكل كبير، كما تمتلكن الشعور الجيد بالثقة بالنفس وينتابهن الشعور الإيجابي للمنافسة نظرا لسهولة المهمة.

إن مدى انحراف استجابة أفراد العينة لكل عبارة من عبارات متغيرات البحث ، ولكل جزء من الأجزاء الرئيسية عن متوسطها ، فيلاحظ أن الإنحراف المعياري يوضح

التشتت في استجابات أفراد البحث لكل عبارة من عبارات متغيرات البحث إلى جانب الأجزاء الرئيسية ، حيث اقتربت قيمته إلى الصفر ، وبالتالي تركزت نتائجها وانخفض تشتتها بين المقياس .

ب- عند الرباعات : (ن=12).

الجدول رقم (19) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة والمتوسط الفرضي والنسب المئوية للتقييم في أعراض الضغط النفسي الرياضي للرباعات

ترتيب أبعاد الضغط النفسي الرياضي تنازليا	التقييم	النسبة المئوية	المتوسط الفرضي	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأبعاد
الأولى	منخفض	%43.75	6.00	-0.25	5.50	1.29	5.25	أعراض التوتر العضلي
الخامسة	منخفض	%21.18	12.00	1.31	4.50	2.87	5.08	الأعراض الجسدية الأخرى
الرابعة	منخفض	%26.54	13.50	0.70	7.00	2.98	7.17	الأعراض الانفعالية
الثالثة	منخفض	%26.67	7.50	0.34	4.00	2.49	4.00	الأعراض العلائقية
الثامنة	منخفض	%15.74	4.50	1.07	1.00	1.16	1.42	الأعراض الإدراكية
السادسة	منخفض	%19.10	12.00	0.94	4.00	1.68	4.58	الأعراض التحفيزية
الثانية	منخفض	%32.94	10.50	0.30	6.00	2.94	6.92	الأعراض السلوكية
التاسعة	منخفض	%6.94	6.00	-0.06	1.00	0.58	0.83	الأعراض العقلية
السابعة	منخفض	%16.67	9.00	0.88	3.00	1.81	3.00	الأعراض الوجودية
منخفض		%23.61	81.00	0.58	33.50	13.95	38.25	مقياس الضغط النفسي

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول رقم (19) يتبين لنا بأن معاملي الالتواء لمتغير الضغوط عند الرباعات ينحصر بين (+3 . -3) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة حيث نستعرض مايلي:

1- أعراض التوتر العضلي:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الرباعات (5.25) وبانحراف معياري (+ 1.29) ، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة مما يدل على تجانس العينة .

2- الأعراض الجسدية الأخرى:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الرباعات (5.08) وبانحراف معياري (+ 2.87) ، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (1.31) مما يدل على تجانس العينة .

3- الأعراض الإنفعالية :

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الرباعات (7.17) وبإنحراف معياري (± 2.98) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.70) مما يدل على تجانس العينة .

4- الأعراض العلائقية :

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الرباعات (4.00) وبإنحراف معياري (± 2.49) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.34) مما يدل على تجانس العينة .

5- الأعراض الإدراكية :

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الرباعات (1.42) وبإنحراف معياري (± 1.16) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (1.07) مما يدل على تجانس العينة .

6- الأعراض التحفيزية :

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الرباعات (4.58) وبإنحراف معياري (± 1.68) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.94) مما يدل على تجانس العينة .

7- الأعراض السلوكية :

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الرباعات (6.92) وبإنحراف معياري (± 2.94) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.30) مما يدل على تجانس العينة .

8- الأعراض العقلية :

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الرباعات (0.83) وبإنحراف معياري (± 0.58) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (-0.06) مما يدل على تجانس العينة .

9- الأعراض الوجودية :

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (3.00) وبإنحراف معياري (± 1.81) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.88) مما يدل على تجانس العينة .

فمن خلال النتائج المحصل عليها كما هو مبين في الجدول رقم (16) سجلنا عند الرباعات تقييم منخفض على مستوى الوسيط الحقيقي مقارنة بالمتوسط الفرضي لكل مستوى عرض من الأعراض التسعة الممثلة لمقياس الضغوط **فلوغونس** متمثلة فيمايلي:

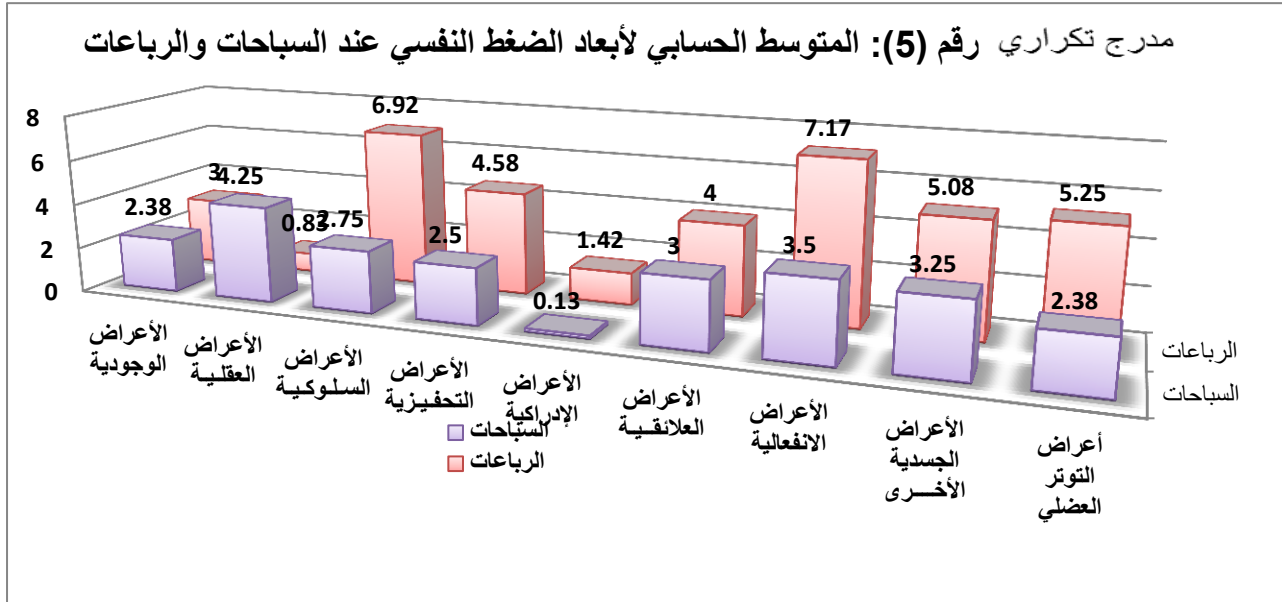
حيث بلغت نسبة التقييم المنخفض جدا مقارنة بمتوسطاتها الفرضية في كل من الأعراض العقلية حوالي: 6.94% تليها الأعراض الإدراكية بنسبة: 15.74% و الوجودية بنسبة 16.67% والنتائج الأخرى جاءت متقاربة في النتائج المحصل عليها بالنظر إلى نتائج مقياس الضغط النفسي ككل 23.61% ، ما عدا الأعراض الجسدية الأخرى فقد كانت نسبتها المئوية أكبر ، حيث قدرت بـ 43.75% بتقييم كذلك منخفض لكن الملاحظ أن قيمة الوسيط (5.5) اقتربت نوعا ما إلى المتوسط الفرضي (6.00).

حيث نرى نحن الطالبان بأن شخصية ربّاعات المستوى العالي تحسّن استغلال الضغط من الناحية الإيجابية ، حيث يتبين لنا كما يراه جعفر إبراهيم في مقاله "كيف تؤثر رياضة رفع الأثقال على الدماغ" (الجانب النظري ، ص 97) فإنّهن بمثابة الممارسات لهذا النوع من الرياضيات القوية التي يخرج أثناء التمارين الشعور بالغضب والعدوانية ، مما يمنحهنّ الشعور بالاستقرار والسلام الداخلي ويجعلهنّ أكثر صبرا وارتزانا ولذلك لا يتهورن ويغضبن سريعا.

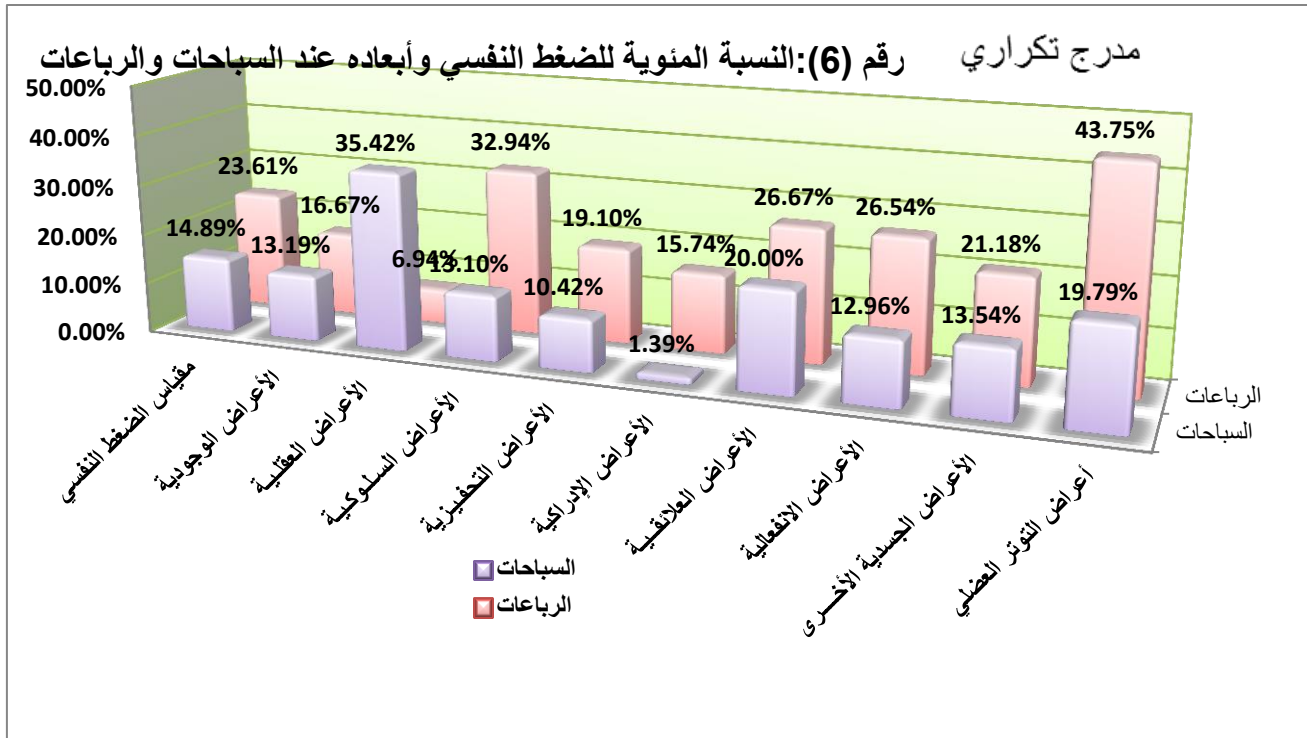
كما أنّهنّ تمتلكن على الأقل 6 سنوات تدريب، كما أنّ كلّهن كذلك شاركن في المنافسات الدولية ، فهنّ يمتلكن من الخبرة الدولية سنتين على الأقل. حيث يرجع الطالبان بخصوص هاته القيم المحصل عليها إلى عدم وجود المنافسة العالية جدا ، و كذلك قلة المتنافسات فإن هذه البطولة الوطنية مفتوحة أيضا مع الربّاعات الشبلات من (14-17) سنة اللواتي يشاركن في نفس المسابقات مع ربّاعات المجتمع الأصلي لعينة بحثنا اللواتي تتراوح أعمارهن من (18-21) سنة ، وذلك نظرا لقلة المتنافسات ، وهذا معمول به في برنامج إتحاد السباحة وطنيا ودوليا. وبالتالي من خلال تحليلنا للجدول نستنتج بأن الربّاعات مهيات عقليا بشكل كبير، كما تمتلكن الشعور الجيد بالثقة بالنفس وينتابهنّ الشعور الإيجابي للمنافسة نظرا لسهولة المهمة.

ت- عند السباحات والرباعيات :

يرفق الجدولين السابقين (18) و (19) المدرج التكراري رقم: (5) الذي يبين المتوسط الحسابي للتقييم لأبعاد الضغط النفسي عند السباحات والرباعيات.



ومدرج تكراري آخر رقم: (6) النسبة المئوية للتقييم لأبعاد الضغط النفسي عند السباحات والرباعيات.



1- أعراض التوتر العضلي لدى السباحات والرباعات:

فبالنسبة لبعد التوتر العضلي في مقياس الضغط النفسي لدى السباحات والرباعات سجّلنا في المدرج التكراري رقم (5) متوسط حسابي بتقييم منخفض عند السباحات قدر بـ 2.38 وكذلك بالنسبة للرباعات 5.25 ، كما سجّلنا في المدرج التكراري رقم (6) نسبة مئوية منخفضة بتقييم منخفض عند السباحات قدرت بـ 19.79 % وكذلك بالنسبة للرباعات 43.75 % .

ومنه نستنتج بأن العينتان بحسب مفاتيح مقياس الضغط النفسي كانتا منخفضتين وبالتالي لا تتأثران بمتغير التوتر العضلي.

نلاحظ كذلك بأنه برغم انخفاض النسبة المئوية عند السباحات أو الرباعات، إلا أنه عند الرباعات نسبة 43.75 % الممثلة لمتغير أعراض التوتر العضلي أعلى بكثير إذا ما قورنت بالنسبة المئوية عند السباحات 19.71 % ، فهي تعبر إلى حدّ قريب عن عدم توفر ظروف الإسترجاع والإسترخاء بشكل كافي بالنظر إلى ساعات التدريب وعدد الحصص المبرمجة في الأسبوع عند الرباعات في المستوى العالي مما يحدث الإحساس بضغط عند الأكتاف وآلام على مستوى الظهر وتوتر في الرقبة عند بعض الرباعات.

ويرى الطالبان بأن الإختلاف يكمن في طبيعة النشاط ، فلما تشترك المتنافسات في مسابقة رفع الأثقال سيتولد حتما أعراض ضغط توتر عضلي يصاحب الرياضة قبيل المنافسة و يزداد مع تقدم المراحل ، حيث يقول الباحث . (beech, 1982, p. 46) " وتكون المنافسات في رفعها الخطف ورفعها الكلين والنتر ولكل رفعه ثلاث محاولات تبدأ المسابقة بطابور العرض العام ويقام على (أرض الملعب) ثم عشرة دقائق إحماء للخطف ثم المنافسة وتنتهي المنافسة باللاعب الذي لديه القدرة على حمل أكبر ثقل على باقي منافسيه على حمل أثقال تزيد أوزانها".

بينما يرى الطالبان بأن الوسط المائي يلعب دورا هاما بمثابة مدلك طبيعي لجسم السباحة الذي ينقص بشكل واضح أعراض التوتر العضلي مباشرة عند مباشرة عند

القيام بعملية الإحماء، كما أن درجة حرارة الماء تمنح راحة جسمية و استرجاع أسرع مقارنة مع رياضة رفع الأثقال الذي يتطلب وقتاً أكبر لإسترخاء العضلات العاملة. حيث يرى الباحث (Tanaka، 2016-12-27) بأن رياضة السباحة تساعد السباحة على الراحة والتخلص من الضغوطات النفسية التي تواجهه عند الشعور بالاجهاد بشكل مستمر وتخلص الجسم من التوتر والشعور بالقلق. كما يعتبر أن الماء يكون أثناء عملية السباحة مقاوماً لعمل العضلات مما يعمل على بنائها.

ومن جهة أخرى يرجع الباحثان انخفاض تقييم عرض التوتر العضلي عند الرياضات بذكر أنه من فوائد رياضة رفع الأثقال أنها تحمي إيجابياً من إمكانية الإصابة بأمراض العظام .

إذ يعتبرها (جعفر، 2018) من أنواع الرياضة التي تعتمد على تحريك عضلات الجسد فتمنع خطورة الإصابة بالعديد من أمراض العظام مثل الروماتيزم والروماتويد والتهاب المفاصل .

2- الأعراض الجسدية الأخرى لدى السباحات والرياضات:

فبالنسبة لأعراض الجسدية الأخرى لدى السباحات والرياضات في مقياس الضغط النفسي سجّلنا في المدرج التكراري رقم (5) متوسط حسابي بتقييم منخفض عند السباحات قدر بـ 3.25 وكذلك بالنسبة للرياضات 5.08 ، كما سجّلنا في المدرج التكراري رقم (6): نسبة مئوية منخفضة بتقييم منخفض عند السباحات قدرت بـ 13.54 % وكذلك بالنسبة للرياضات 21.18 % .

ومنه نستنتج بأن العينتان بحسب مفاتيح مقياس الضغط النفسي كانتا منخفضتين وبالتالي لا تتأثران بمتغير الأعراض الجسدية الأخرى . فبرغم أنه هناك انخفاض في النسبة المئوية عند السباحات أو الرياضات بشكل متقارب، إلا أنه يحصل عند بعض السباحات مشاكل هضمية تتمثل بالإحساس بالجوع وحرقة في المعدة أو إسهال خفيف و عابر عند بعض السباحات.

بينما الرباعات فقد لمسنا نحن الباحثان من خلال نتائج الدراسة بأنهن يعانين من التعب والرغبة الشديدة بالأكل ويشعرن بخفقان القلب بعض الشيء.

3- الأعراض الإنفعالية لدى السباحات والرباعات:

فبالنسبة للأعراض الإنفعالية التي تصادفها السباحات والرباعات حسب مقياس الضغط النفسي سجّلنا في المدرج التكراري رقم (5): متوسط حسابي بتقييم منخفض عند السباحات قدر بـ 3.5 وكذلك بالنسبة للرباعات 7.17.

كما سجّلنا في المدرج التكراري رقم (6): نسبة مئوية منخفضة بتقييم منخفض عند السباحات قدرت بـ 12.96 % وكذلك بالنسبة للرباعات 19.10 % .
ومنه نستنتج بأن العينتان بحسب مفاتيح مقياس الضغط النفسي كانتا منخفضتين وبالتالي لا تتأثران بمتغير الأعراض الإنفعالية .

فبرغم أنه هناك انخفاض في النسبة المئوية عند السباحات أو الرباعات إلا أننا نجده تقييم نسبة الإنخفاض متقاربة جدا فيما بين السباحات مقارنة بالرباعات اللواتي يشعرن باختلاف فيما بينهما حول درجات الشعور ببعض الأعراض الإنفعالية كنفاد الصبر و الإحساس بأن أعصابهن على الحافة ، وهذا ما يفسر إرتفاع قيمة المتوسط الحسابي عند الرباعات 7.17 مقارنة بقيمة المتوسط الحسابي عند السباحات 3.5.

4- الأعراض العلائقية لدى السباحات والرباعات:

فبالنسبة لأعراض العلائقية التي تصادفها السباحات والرباعات حسب مقياس الضغط النفسي سجّلنا في المدرج التكراري رقم (5): متوسط حسابي بتقييم منخفض عند السباحات قدر بـ 3 وكذلك بالنسبة للرباعات 4، كما سجّلنا في المدرج التكراري رقم (6): نسبة مئوية منخفضة بتقييم منخفض عند السباحات قدرت بـ 26.67 % وكذلك بالنسبة للرباعات 20%.

ومنه نستنتج بأن العينتان بحسب مفاتيح مقياس الضغط النفسي كانتا منخفضتين .
وبالتالي لا تتأثران بمتغير الأعراض العلائقية ، حيث تغيب فيه مظاهر العدوانية والإنطوائية وحبّ العزلة ، بل يمتلكن الشعور بالاستقرار والسلام الداخلي ويجعلهن أكثر صبرا واثقانا ولذلك لا يتهورن ويغضبين سريعاً.

5- الأعراض الإدراكية لدى السباحات والرباعيات:

فبالنسبة لأعراض الإدراكية التي تصادفها السباحات والرباعيات حسب مقياس الضغط النفسي سجّلنا في المدرج التكراري رقم (5) متوسط حسابي بتقييم منخفض عند السباحات قدر بـ 0.13 وكذلك بالنسبة للرباعيات 1.42. كما سجّلنا في المدرج التكراري رقم (6): نسبة مئوية منخفضة بتقييم منخفض جدا عند السباحات قدرت بـ 1.39 % أمّا بالنسبة للرباعيات 15.74% بتقييم منخفض . ومنه نستنتج بأن العينتان بحسب مفاتيح مقياس الضغط النفسي كانتا منخفضتين. وبالتالي لا تتأثران بمتغير الأعراض الإدراكية ، ، مما يفسر شعور جَلّ السباحات بالاستقرار والثقة بالنفس والحيوية والمتعة وهنّ متواجدات بتفكير إيجابي في جو البطولة .

أما الرباعيات كنّ يتمتّعن بنفس الإحساس ، إلا أنّ النتائج أظهرت ما كان ينتابهنّ من قلق مصاحب للتوقعات الكبيرة من الإحساس السلبي و تفكير مبالغ فيه.

6- الأعراض التحفيزية لدى السباحات والرباعيات:

فبالنسبة لأعراض التحفيزية لدى السباحات والرباعيات في مقياس الضغط النفسي سجّلنا في المدرج التكراري رقم (5) متوسط حسابي بتقييم منخفض عند السباحات قدر بـ 2.5 وكذلك بالنسبة للرباعيات 4.58 ، كما سجّلنا في المدرج التكراري رقم (5) نسبة مئوية منخفضة بتقييم منخفض عند السباحات قدرت بـ 10.42 % وكذلك بالنسبة للرباعيات 21.18 % .

ومنه نستنتج بأن العينتان بحسب مفاتيح مقياس الضغط النفسي كانتا منخفضتين وبالتالي لا تتأثران بمتغير الأعراض التحفيزية.

فبرغم أنه هناك انخفاض في النسبة المئوية عند السباحات أو الرباعيات بشكل أعلى نوعا ما عند الرباعيات كونهنّ كنّ يفكرن بدرجة كبيرة جدا بالمهام التي ينبغي إنجازها قبل كل شيء ، أثر على بعضهن من خلال الإحساس بإنخفاض في العزيمة للوصول إلى تحقيق الطموح في هذه البطولة.

7- الأعراض السلوكية لدى السباحات والرباعات:

فبالنسبة للبعد السلوكي في مقياس الضغط النفسي لدى السباحات والرباعات سجّلنا في المدرج التكراري رقم (6) متوسط حسابي بتقييم منخفض عند السباحات قدر بـ 2.75 وكذلك بالنسبة للرباعات 6.92 ، كما سجّلنا في نفس المدرج التكراري نسبة مئوية منخفضة بتقييم منخفض عند السباحات قدرت بـ 13.10 % وكذلك بالنسبة للرباعات 32.94 % .

ومنه نستنتج بأن العينتان بحسب مفاتيح مقياس الضغط النفسي كانتا منخفضتين وبالتالي لا تتأثران بالمتغير السلوكي .

نلاحظ كذلك بأنه برغم انخفاض النسبة المئوية عند السباحات أو الرباعات، إلا أنه عند الرباعات ، فهي أعلى بكثير إذا ما قورنت بالنسبة المئوية عند السباحات . فهي تعبر إلى حدّ قريب عن عدم توفر الأخصائي الرياضي النفساني والذهني بقصد المرافقة النفسية مع الرباعات في المستوى العالي ، حيث كان يحدث لهنّ مظاهر الإستعجال في مواقف العمل ، الأداء الذي يؤدي إلى إمكاني الوقوع في الأخطاء عند بعض الرباعات.

كما تم تسجيل علامات التوتر الزائد مثل قضم الأظافر ومراقبة الوقت.

وعليه فإن الباحثان (مارتن و نيديفر) (Dr. y . Vanden Anweele، 1997)

يرجعان سبب هذا الاهتمام في هذا الوقت الحاضر من رهانات تتبع ما يفرضه الاحتراف الرياضي ، من ناحية الأداء ، ومن ناحية أخرى تخص الطرق المثلى للتدريب على صعيد المستوى العالي.

فالبعض مقتنع بأن الدعم النفسي يلعب دور " المنشط للرياضي " من خلال ما يتم تحقيقه من نتائج مذهلة تساهم في إعداده.

" فالمرافقة النفسية تقود إلى العمل المثالي للاعبات المستوى العالي بغية تحقيق درجة مثالية من الإثارة والتوجه نحو السعي لتحقيق النجاح ، لكي تجد سهولة في المكان والزمان، فتتولد لديها عادة تدفع بالأداء التنافسي بشكل تلقائي يسوده روح المنافسة والإلتزام".

8- الأعراض العقلية لدى السباحات والرباعيات:

فبالنسبة للأعراض العقلية لدى السباحات والرباعيات في مقياس الضغط النفسي سجّلنا في المدرج التكراري رقم (5): متوسط حسابي بتقييم منخفض عند السباحات قدر بـ 4.25 وكذلك بالنسبة للرباعيات 0.83، كما سجّلنا في المدرج التكراري رقم (6): نسبة مئوية منخفضة بتقييم منخفض عند السباحات قدرت بـ 35.42 % أمّا

بالنسبة للرباعيات فقد كان التقييم منخفض جدا 6.94 %

لكي نستنتج بأن العينتان بحسب مفاتيح مقياس الضغط النفسي كانتا منخفضتين وبالتالي لا تتأثران بمتغير الأعراض العقلية.

فبرغم أنه هناك انخفاض في النسبة المئوية عند السباحات أو الرباعيات بشكل أدنى بشكل واضح .

فبعض الرباعيات كن يفكرن بصفة عادية حول تركيز الانتباه الموجه نحو أعراض الكرب ، وعلى أسبابه وعواقبه المحتملة ، دون التوصل إلى نتائج أو حلول مناسبة. بينما السباحات كن يفكرن بدرجة عالية في أفكار ثابتة ، كما كنّ يشغرن وقتهن بالتسلية ومتابعة التلفزيون لتفادي تشتت الإنتباه.

وهذا ما يعكس دور الأخصائي النفسي و الذهني في تقديم خدماته من خلال المرافقة النفسية لفائدة تنشيط اللاعبات من النواحي النفسية و الذهنية.

9- الأعراض الوجودية لدى السباحات والرباعيات:

فبالنسبة لأعراض الوجودية لدى السباحات والرباعيات في مقياس الضغط النفسي سجّلنا في المدرج التكراري رقم (5): متوسط حسابي بتقييم منخفض عند السباحات قدر بـ 2.38 وكذلك بالنسبة للرباعيات 3 ، كما سجّلنا في المدرج التكراري رقم (6):

نسبة مئوية منخفضة بتقييم منخفض عند السباحات قدرت بـ 13.19 % وكذلك بالنسبة للرباعيات 16.67 % . ومنه نستنتج بأن العينتان بحسب مفاتيح مقياس

الضغط النفسي كانتا منخفضتين و بالتالي لا تتأثران بمتغير الأعراض الوجودية.

فبرغم أنه هناك انخفاض في النسبة المئوية عند السباحات أو الرباعيات بشكل متقارب، يرى الطالبان الباحثان أن لاعبات المستوى العالي يفكرن بدرجة كبيرة جدا بحب التفوق فيتولّد لديهن نوعا ما من الضغط وهنّ متواجدات داخل صالة إقامة المنافسة .

فبرغم إحساس بعض الرياضات بالملل والفراغ ، ذلك في صورته الطبيعية لما تفرضه المنافسة وأجواء البطولة داخل صالة رفع الأثقال أثناء متابعة السباقات المختلفة خلال فترة مطولة ، ومن جهة أخرى فيما يخص السباحات وهنّ جالسات في المدرجات، فهنّ تتأثرن بدرجة حرارة قاعة المسبح المغلقة فيؤدي نوعا ما إلى القنوط.

كما تم الإعتماد على معامل حساب دلالة الفروق في أعراض الضغط النفسي المحددة في المقياس النفسي لدى لاعبات رفع الأثقال والسباحة والنتائج موضحة في الجدول رقم (20) و المدرج التكراري رقم (7).

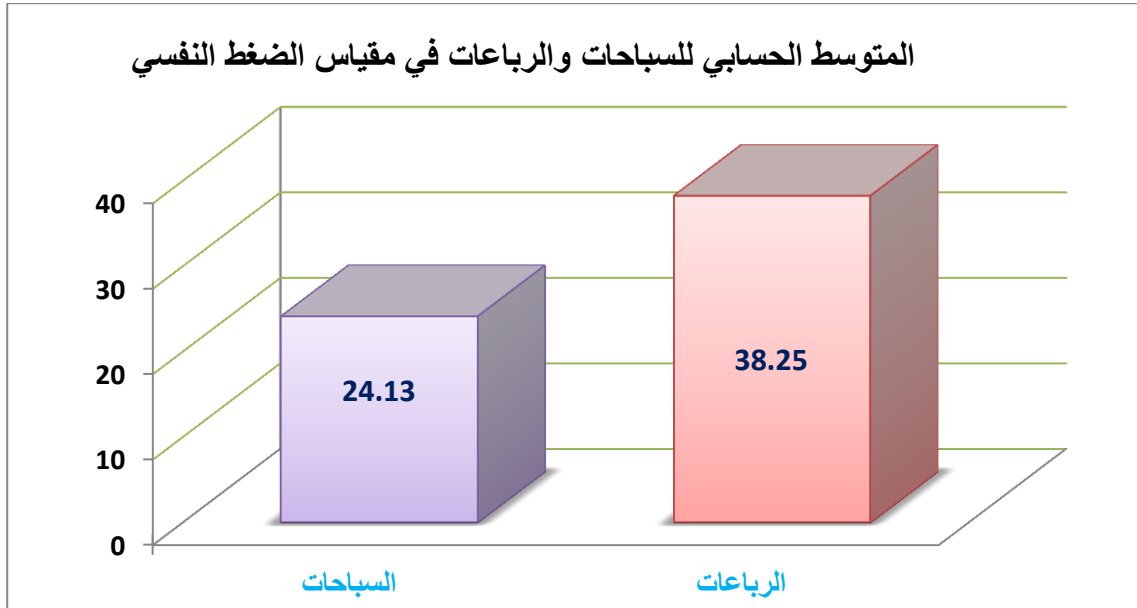
الجدول رقم (20) يبين معامل حساب دلالة الفروق في أعراض الضغط النفسي المحددة في المقياس النفسي لدى لاعبات رفع الأثقال و السباحة:

الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
سباحات	8	24,13	5,79	2,69	0,05
رياضات	12	38,25	13,94		

يتبين من خلال الجدول السابق رقم (20) وجود فرق دال احصائيا في أعراض الضغط النفسي بين لاعبات رفع الأثقال والسباحة لصالح لاعبات رفع الأثقال بمتوسط قدره 38.25.

وبالتالي النتائج تثبت صحة ما تنص عليه الفرضية الأولى على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أعراض الضغط النفسي بين السباحات والرياضات في المستوى العالي لصالح لاعبات رفع الأثقال في مستوى الدلالة (0.05) ".

مدرج تكراري رقم (7) يوضح المتوسط الحسابي للسباحات والرباعات في مقياس الضغط النفسي



عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

الفرضية الثانية :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أبعاد التفوق الرياضي بين السباحات والرباعات في المستوى العالي ."

وللتأكد من صدق الفرضية تم الإعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة والمتوسط الفرضي والنسب المئوية للتقييم في أعراض التفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في السباحة ورفع الأثقال .

والنتائج مبينة في الجدولين رقم: (21) و(22) والمدرجين التكراريين رقم: (8) و(9).

أ- عند السباحات : (ن = 08).

الجدول رقم (21) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة والمتوسط الفرضي والنسب المئوية للتقييم في أعراض التفوق الرياضي لدى السباحات

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	المتوسط الفرضي	النسبة المئوية	التقييم	ترتيب أبعاد التفوق الرياضي تنازليا
التوجه نحو ضبط النفس	43.5	1.69	43.00	0.12	33.00	66 %	فوق المتوسط	الثانية
التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	28.00	1.31	28.00	0.00	30.00	46.66 %	متوسط	الثالثة
التوجه نحو احترام الآخرين	49.75	0.89	49.50	0.62	27.00	92.12 %	عالي	الأولى
مقياس التفوق الرياضي	121.25	3.89	120.5	0.61	90.00	67.36 %	فوق المتوسط	

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول رقم(21) نلاحظ تجانس العينة عند السباحات واعتدالية توزيع النتائج متغير التفوق الرياضي المتعلقة بالأعراض الآتية:

1- أعراض التوجه نحو ضبط النفس :

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (43.50) وبانحراف معياري (+ 1.69) ، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.12) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج .

2- الأعراض التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية :

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (28) وبانحراف معياري (+ 1.31) ، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.00) مما يدل على تجانس العينة .

3- أعراض التوجه نحو احترام الآخرين :

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (49.75) وبانحراف معياري (+ 0.89) ، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.62) مما يدل على تجانس العينة .

أما بالنسبة لأعراض مقياس التفوق الرياضي ككل خرجنا بالنتائج التالية :
فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (121.25) وبإنحراف معياري (± 1.58) ،
كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.61) مما يدل على تجانس العينة .

أ- عند الربّاعات : (ن = 12).

الجدول رقم (22) المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ومعامل الإلتواء لبيانات أفراد العينة والمتوسط الفرضي والنسب المئوية للتقييم في أعراض التفوق الرياضي لدى الربّاعات

ترتيب أبعاد التفوق الرياضي تنازليا	التقييم	النسبة المئوية	المتوسط الفرضي	معامل الإلتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
الثالثة	متوسط	%48.36	33.00	-0.28	32.50	2.47	31.92	التوجه نحو ضبط النفس
الثانية	فوق المتوسط	%68.33	30.00	0.78	40.25	2.86	41.00	التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية
الأولى	عالي	%74.85	27.00	0.72	40.50	1.62	40.42	التوجه نحو احترام الآخرين
	عالي	%62.97	90.00	0.08	113.25	3.7	113.34	مقياس التفوق الرياضي

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول رقم (22) نلاحظ تجانس العينة عند الربّاعات في متغير التفوق الرياضي المتعلقة بالأعراض الآتية:

1- أعراض التوجه نحو ضبط النفس:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الربّاعات (31.92) وبإنحراف معياري (± 2.47) ،
كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (-0.28) مما يدل على تجانس العينة .

2- أعراض التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الربّاعات (41) وبإنحراف معياري (± 2.86) ،
كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.76) مما يدل على تجانس العينة .

3- أعراض التوجه نحو احترام الآخرين:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الربّاعات (40.42) وبإنحراف معياري (± 1.62) ،
كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.72) مما يدل على تجانس العينة .

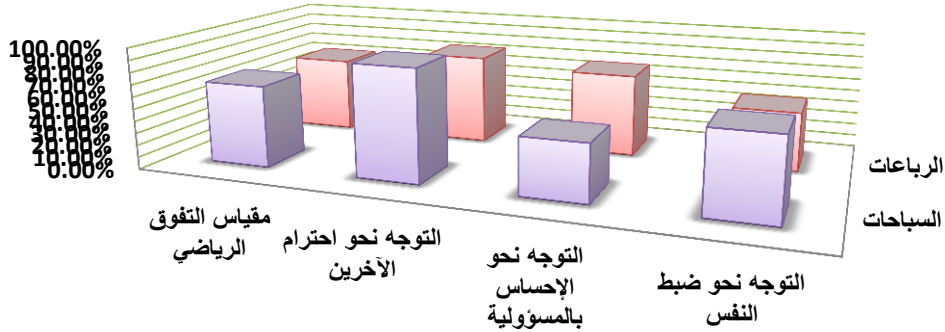
أما بالنسبة لأعراض مقياس التفوق الرياضي ككل خرجنا بالنتائج التالية :

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الربّاعات (113.34) وبإنحراف معياري (± 3.7) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.08) مما يدل على تجانس العينة .

ب- عند السباحات والربّاعات :

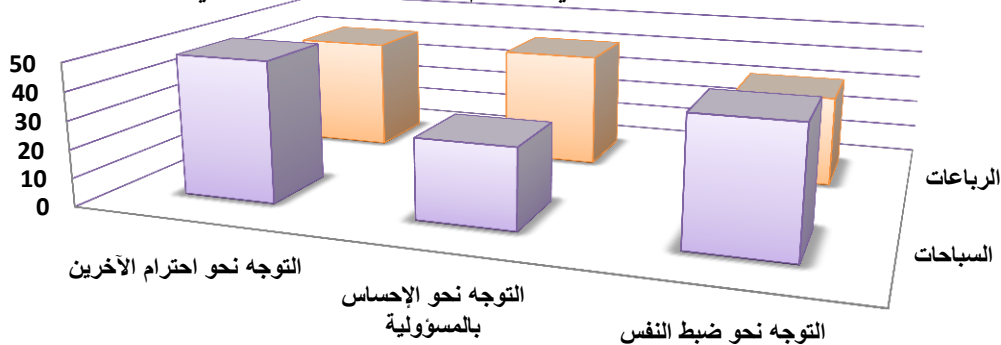
يرفق الجدولين السابقين (21) و(22) المدرج التكراري رقم(8) الذي يبين المتوسط الحسابي للتقييم لأبعاد التفوق الرياضي عند السباحات والربّاعات. ومدرج تكراري آخر رقم:(9) الذي يبين النسبة المئوية للتقييم لأبعاد التفوق الرياضي عند السباحات والربّاعات.

مدرج تكراري رقم (9) النسبة المئوية لمقياس التفوق الرياضي وأبعاده عند السباحات والربّاعات



	مقياس التفوق الرياضي	التوجه نحو احترام الآخرين	التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	التوجه نحو ضبط النفس
السباحات	67.36%	92.12%	46.66%	66.00%
الربّاعات	62.97%	74.85%	68.33%	48.36%

مدرج تكراري رقم(8) يبين المتوسط الحسابي للتقييم لأبعاد التفوق الرياضي عند السباحات والربّاعات



	التوجه نحو احترام الآخرين	التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	التوجه نحو ضبط النفس
السباحات	49.75	28	43.5
الربّاعات	40.42	41	31.92

1- التوجه نحو ضبط النفس لدى السباحات والرباعات :

فبالنسبة لبعد ضبط النفس في مقياس التفوق الرياضي لدى السباحات والرباعات سجّلنا في المدرج التكراري رقم(8) متوسط حسابي بتقييم نوعا ما " فوق المتوسط " عند السباحات قدر بـ 43.5 إذا ما قورن بالمتوسط الفرضي (33) ، كما سجّلنا في المدرج التكراري رقم(9): نسبة مئوية بتقييم فوق المتوسط عند السباحات قدر بـ 66 % .

أمّا بالنسبة للرباعات فكان المتوسط الحسابي 31.92، وكذلك بنسبة قدرت بـ 48.36 % مما يدل على أن عينة الرباعات بحسب مفاتيح مقياس التفوق الرياضي كانت متوسطة كونها قريبة من المتوسط الفرضي (33) .

كما يفسر الطالبان الباحثان بأن " الإحدى عشر " عبارة (الجدول رقم(16)) المكونة لبعد ضبط النفس أوضحت لنا من خلال تفرغ الإجابات على مايلي:
أ- بالنسبة للسباحات :

تصرح اللاعبات على وجوب التحكم في انفعالاتهن أثناء المواقف العصبية في المباراة والصبر وضبط النفس كونهما يعتبران من مميزات اللاعب المتفوقة اللائي تتحملن أعباء المنافسة ، وتؤكدن على أن عدم التحكم في الانفعالات من الأسباب التي تقلل من مستوى اللاعب ، و أنهن لا يتالين ولا تفقد أعصابهن من تأثير المتفرجين وأنهن يتجنبن السباب والشتائم لأنها لا تساعد على تفرغ انفعالات اللاعب ، وتعترفن على أنهن لا ترتبكن كثيراً عندما تشتد الرقابة عليهن من المنافسات ، و عندما تكتشف غالبيتهن سرعة نرفزة اللاعب المنافسة تعملن على إثارتهم لإخضاعهن وجوبا مسموح غيرمصرح به في قانون المنافسة .

إلا أن بعضهن يعتبرن بأنّ لهنّ الحق في أن تغضبن وتثرن إذا استبدلها المدرب بلاعبة أخرى قبل أن تثبت وجودها في قاعة المنافسة كما تعرفن بعدم مقدرتهن من لا تستطعن التحكم في انفعالاتهن نحو إيذاء منافستها ، كما يوافقن على وجوب إشراك اللاعب الماهرة غالباً في المباريات بغض النظر عن عدم قدرتها في السيطرة على أعصابها وأنه ليس داع في مساعدة الزميلة عندما تثور من أجل إسقاط غضبها

على المنافسات ، كما تؤكد غالبيتهم بأنه من الخطأ تقبل الهزيمة بروح طيبة ، وتعترفن بقساوة الفشل وهن تفقدن أعصابهن عند مواجهة الهزيمة لأنهن سريعات النرفزة ما إذا تم إثارتهم من طرف المنافسة.

ب- بالنسبة للرباعات :

إن الرباعات تصرحن بأنهن لا تتحكمن في انفعالاتهن أثناء المواقف العصبية في المباراة ، كم ينفين بأن الصبر وضبط النفس هو معيار رئيسي الذي يميز اللاعبة المنفوقة ، وأنهن لا تبالين ولا تفقدن أعصابهن من تأثير المتفرجين، وأنهن يتجنبن السباب والشتم لأنها لا تساعد على تفرغ انفعالات اللاعبة ، فهن لا يوافقن كون اللاعبة الماهرة ترتبك كثيراً عندما تشتد الرقابة عليها من المنافسات ، كما أنهن كذلك لا يوافقن بخصوص الزميلة لما تثور في اللعب بعد وجوب مساعدتها على إسقاط غضبها على المنافسات وتعترفن على أنهن لا ترتبكن كثيراً عندما تشتد الرقابة عليهن من المنافسات .

وبالتالي فالعينة تمتاز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد بخصوص التوجه نحو ضبط النفس من صفات تتميزن به الرباعات والسباحات على وجه الخصوص و التي وضّحها أسامة كامل (راتب، الاعداد النفسي للناشئين، 2001، صفحة 343*337) في جملة من الصفات كعدم الخوف أو الارتباك أو الإحجام عند الفشل أو الهزيمة ، ويعيدا عن مظاهر أعراض الغضب والعصبية الواضحة بالنسبة لبعض قرارات التحكيم التي تكون في غير صالح اللاعبة ، من خلال القدرة التحكم في صراعاتها الداخلية وكبح جماح نفسها والتحكم في انفعالاتها.

إذ تستطيع الاستجابة بانفعالات مناسبة للمواقف المختلفة في أثناء المنافسة الرياضية .

إن من خلال النتائج المحصل عليها من حيث نسبة التقييم فهي متقاربة في التقييم المتوسط إلا أنها أعلى بقليل عند السباحات مقارنة بالرباعات بخصوص التوجه نحو ضبط النفس.

2- التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية لدى السباحات والرباعات:

فبالنسبة لبعد الإحساس بالمسؤولية في مقياس التفوق الرياضي لدى السباحات والرباعات سجّلنا في المدرج التكراري رقم (8) متوسط حسابي بتقييم " متوسط " عند السباحات قدر بـ 28 إذا ما قورن بالمتوسط الفرضي (30) ، كما سجّلنا في المدرج التكراري رقم (9) نسبة مئوية بتقييم متوسط عند السباحات قدر بـ 46.66 % .

أمّا بالنسبة للرباعات فكان المتوسط الحسابي 41، وكذلك بنسبة قدرت بـ 68.33% مما يدل على أن عينة الرباعات بحسب مفاتيح مقياس التفوق الرياضي كان التقييم فوق المتوسط كونها قريبة من المتوسط الفرضي (30) .

كما يفسر الطالبان الباحثان بأن 09 عبارات (الجدول رقم (16)) المكونة لبعد الإحساس بالمسؤولية أوضحت لنا من خلال تفريغ الإجابات على مايلي:

أ- بالنسبة للسباحات :

تصرح معظم السباحات بخصوص بنود هذا البعد في مقياس التفوق الرياضي بنفي ما تلاقيه من صعوبة بخصوص الجمع بين التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي ، ومن جهة أخرى ترجع المسؤولية إلى اللاعبة التي تترك حجرة خلع الملابس غير مرتبة كما كانت ، وأنه لفاقد للمسؤولية كل لاعب يتراخى في اللعب مهما كان فريقه متقدماً على الفريق المنافس.

أما فيما يتعلق الخضوع لنظام تغذية معين ليلة المباراة فقط من طرف السباحة ذلك ما تنفيه جلّ السباحات ، ويعتبرن أنه ليس بالمسؤولية عدم بذل أقصى جهد أثناء التدريب.

بينما يتحفّظ جلّ السباحات في حال ما إذا هزم الفريق، فذلك من مسؤولية المدرب وليست مسؤولية اللاعبات ولما تتأزم الأمور في المنافسة ترى السباحات وجوباً عدم إلقاء المسؤولية على الآخرين، غير أنّهنّ توافقن على إلزامية اللاعبة بأن تبذل أقصى جهدها وإظهار أحسن ما عندها في المباريات.

ب- بالنسبة للرباعات :

ت- إن معظم الربّاعات تصرّحن بخصوص بنود هذا البعد في مقياس التفوق الرياضي بنفي ما تلاقيه من صعوبة بخصوص الجمع بين التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي ، ومن جهة أخرى ترجع المسؤولية إلى اللاعبة التي تترك حجرة خلع الملابس غير مرتبة كما كانت ، وأتّه لفاقد للمسؤولية كل لاعب يتراخى في اللعب مهما كان فريقه متقدماً على المنافس.

أما فيما يتعلق الخضوع لنظام تغذية معين ليلة المباراة فقط من طرف السباحة ذلك ما تنفيه بكل شدة الربّاعات كونهنّ يلعبنّ على أساس فئات الأوزان بحسب قانون الإتحاد الدولي لرفع الأثقال (موقع بوابة رفع الأثقال، 2018) فإنّ فئة السيدات تشاركن في البطولة في إحدى الأوزان الآتية : 48 كجم ، 53 كجم ، 58 كجم ، 63 كجم ، 69 كجم ، 75 كجم ، 75 كجم وأكثر .

، ويعتبرن أيضاً بأنه ليس بالمسؤولية عدم بذل أقصى جهد أثناء التدريب، و يأخذن على عاتقهن مسؤولية استبدال الأدوات الرياضية التي تتلف وتتكرس ، حيث تعتبرن مسؤولية اللاعبة في صالة رفع الأثقال أن تعمل على ترك حجرة خلع الملابس مرتبة كما كانت

كما ترجع الربّاعات على عكس السباحات أنّه في حال ما إذا هزم الفريق، فذلك ليس من مسؤولية المدرب وإنما مسؤولية مردود الربّاعة ولما تتأزم الأمور في المنافسة ترى كل الربّاعات بعدم إلقاء المسؤولية على الآخرين، غير أنّهنّ توافقن على إلزامية اللاعبة بأن تبذل أقصى جهدها وإظهار أحسن ما عندها في المباريات .

إنّ رأي أسامة كامل (راتب، الاعداد النفسي للناشئين، 2001، صفحة 342) . يتشابه ما صرحن به السباحات والربّاعات فيما ذكر آنفا فهو ينظر على أنهم يتميزون بالتوجه نحو بذل الجهد في التدريب وفي المنافسات الرياضية ، والتوجه الايجابي نحو الأدوات والأجهزة الرياضية، كما يحاولون التعرف على قدراتهم المهارية ولياقتهم البدنية، كما

يظهرون توجهات ايجابية نحو المسؤولية العلمية والمسؤولية الرياضية ، كما يهتمون بما يوجه إليهم من نقد.

إن عملية التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية تعتمد إلى حد كبير على الهدف الذي ترسمه الرياضية لنفسها وتسعى لإنجازه فلا يمكن لأي رياضي أن يتطور مستواه أو يستمر في العملية التدريبية برغبة وإصرار .

3- التوجه نحو احترام الآخرين لدى السباحات والرباعات :

فبالنسبة لبعد احترام الآخرين في مقياس التفوق الرياضي لدى السباحات والرباعات سجلنا في المدرج التكراري رقم (8) متوسط حسابي بتقييم عالي عند السباحات قدره 49.75 وكذلك بالنسبة للرباعات 40.42، أما في المدرج التكراري رقم (9) فقد كانت النتائج المحصل عليها متساوية في التقييم العالي بين السباحات والرباعات إذا ما قورن بالمتوسط الفرضي (27) ، من حيث النسبة المئوية العالية عند السباحات قدرت بـ 92.12% وكذلك بالنسبة للرباعات 74.85% لكي نستنتج بأن العينتان بحسب مفاتيح مقياس التفوق الرياضي كانتا عاليتين و بالتالي تتأثران بمتغير احترام الآخرين.

من خلال النتائج المتحصل عليها، فإذا ما قورن بالمتوسط الفرضي فإنها في التقييم فوق المتوسط لدى السباحات وتقييم متوسط عند الرباعات ، وبالتالي تتأثران بمتغير التوجه نحو ضبط النفس.

كما نستنتج بأن عينة الرباعات بحسب مفاتيح مقياس التفوق الرياضي كان التقييم فوق المتوسط وبتقييم متوسط عند عينة السباحات وبالتالي فهما تتأثران بمتغير روح المسؤولية.

ونستنتج أيضا بأن العينتان (السباحات والرباعات) بحسب مفاتيح مقياس التفوق الرياضي كانتا عاليتين وبالتالي تتأثران بمتغير احترام الآخرين. وبالتالي بالنسبة لمتغير " التوجه نحو روح المسؤولية " و متغير " التوجه نحو احترام الآخرين " الفرضية الثانية محققة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أبعاد التفوق الرياضي بين السباحات والرباعات في المستوى العالي.

أما بالنسبة لمتغير " التوجه نحو ضبط النفس " نتائج التقييم عالية ومقاربة جدا بين السباحات والرباعات مما ينفي صحة الفرضية الثانية في هذه الحالة.

بالنسبة لمقياس التفوق الرياضي ككل :

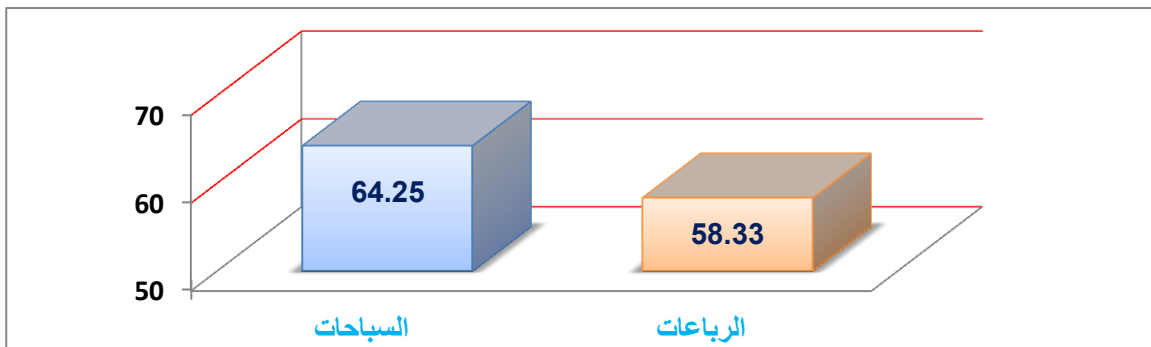
من خلال النسب المئوية المحصل عليها في المدرج التكراري رقم (9) يعتبر التوجه نحو احترام الآخرين ذو تقييم أعلى (واضح جدا عند السباحات) مقارنة بالبعدين الآخرين فالإحساس بالمسؤولية وضبط النفس يسجلان نسبة التقييم المتوسط مقارنة بالمتوسط الفرضي (90).

كما تم الإعتماد على معامل حساب دلالة الفروق في أبعاد التفوق الرياضي المحددة في المقياس دونالد لدى لاعبات رفع الأثقال و السباحة والنتائج موضحة في الجدول رقم (23) والمدرج التكراري (10):

الجدول رقم (23) يبين معامل حساب دلالة الفروق في التفوق الرياضي المحددة بين لاعبات رفع الأثقال و السباحة:

الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
سباحات	8	64,25	1,58	4,24	0,01
رباعات	12	58,33	3,7		

يتبين من خلال الجدول السابق رقم (23) وجود فرق دال احصائيا في التفوق الرياضي بين لاعبات رفع الأثقال و السباحة لصالح السباحات بمتوسط قدره 64.25 ، وبالتالي يتبين لنا صحة الفرضية الثانية بوجود فروق دلالة إحصائية في التفوق الرياضي بين لاعبات رفع الأثقال و السباحة ، لصالح السباحات عند مستوى الدلالة (0.01) .
مدرج تكراري رقم (10) يوضح المتوسط الحسابي للسباحات والرباعات في مقياس التفوق الرياضي



عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على أنه : " توجد علاقة إرتباط عكسية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الضغط النفسي وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال ."

وللتأكد من صدق الفرضية تم الإعتماد على معامل الإرتباط بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في السباحة ورفع الأثقال. والنتائج موضحة في الجداول رقم: (24) و(25) و(26).
أ- عند السباحات :

الجدول رقم (24) يبين معاملات الإرتباط بين أبعاد الضغوط النفسية

وأبعاد التفوق الرياضي عند السباحات

أبعاد مقياس التفوق الرياضي			معامل	الارتباط	أبعاد مقياس الضغط النفسي
التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	التوجه نحو احترام الآخرين	التوجه نحو ضبط النفس	الارتباط		
0.09	-0.23	0.27	ر	أعراض التوتر العضلي	
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
-0.48	0.09	0.22	ر	الأعراض الجسدية الأخرى	
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
0.38	0.00	- 0.12	ر	الأعراض الإنفعالية	
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
0.64	0.43	- 0.34	ر	الأعراض العلائقية	
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
0.11	-0.62	0.36	ر	الأعراض الإدراكية	
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
0.00	-0.14	0.42	ر	الأعراض التحفيزية	
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
0.43	-0.52	0.10	ر	الأعراض السلوكية	
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
-0.09	0.49	-0.10	ر	الأعراض العقلية	
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
0.09	0.34	0.10	ر	الأعراض الوجودية	
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		

ب- عند الرباعات :

الجدول رقم (25) يبين معاملات الارتباط ببيرسون بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد التفوق الرياضي عند الرباعات.

أبعاد مقياس التفوق الرياضي			معامل الارتباط	الدلالة	أعراض
التوجه نحو احترام الآخرين	التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	التوجه نحو ضبط النفس			
0.38	-0.35	-0.16	ر		أعراض التوتر العضلي
غير دال	غير دال	غير دال			
0.30	-0.39	0.35	ر		الأعراض الجسدية الأخرى
غير دال	غير دال	غير دال			
0.13	-0.35	0.29	ر		الأعراض الإنفعالية
غير دال	غير دال	غير دال			
0.02	-0.45	-0.25	ر		الأعراض العلائقية
غير دال	غير دال	غير دال			
-0.05	-0.25	0.20	ر		الأعراض الإدراكية
غير دال	غير دال	غير دال			
0.14	-,777**	-0.16	ر		الأعراض التحفيزية
غير دال	دال عند 0.01	غير دال			
0.10	-0.28	-0.43	ر		الأعراض السلوكية
غير دال	غير دال	غير دال			
0.37	-0.55	-0.20	ر		الأعراض العقلية
غير دال	غير دال	غير دال			
0.22	-0.53	-0.02	ر		الأعراض الوجودية
غير دال	غير دال	غير دال			

أبعاد مقياس الضغط النفسي

من النتائج المسجلة في كلا الجدولين رقم (24) عند السباحات و(25) عند الرباعات بخصوص نتائج معاملات الارتباط يتضح مايلي :

- * عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بعد أعراض التوتر العضلي وبين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.
- * عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بعد الأعراض الجسدية الأخرى وبين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.
- * عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بعد الأعراض الإنفعالية وبين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.
- * عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بعد أعراض التوتر العضلي وبين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.
- * عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بعد الأعراض العلائقية وبين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.
- * عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بعد الأعراض الإدراكية وبين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.
- * عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بعد الأعراض الإدراكية وبين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.
- * عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بعد الأعراض التحفيزية وبين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين، بينما يوجد هناك ارتباط بين بعد الأعراض التحفيزية وبين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية في مستوى جيد دال بصفة جيدة ($r = -0.777^{**}$) عند القيمة (0.01) عند الرباعات.

حيث يرى الطالبان استنادا إلى النتائج المسجلة في الجداول: (18) و(19) و(20) و(21) و(22) و(23) بخصوص إمكانية وجود الإرتباطية بين الأعراض التحفيزية لمقياس الضغط النفسي وبين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية. فتكون علاقة الإرتباط دالة بين هذين البعدين كلما ارتفعت نسبة التقييم الفوق متوسط فما أعلى عند البعد الخاص بالتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية. أما بخصوص السباحات فلا يوجد هناك ارتباط بين بعد الأعراض التحفيزية وبين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية. حيث يفسره الطالبان من خلال انخفاض بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية عند السباحات مقارنة بالرباعات.

عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد الأعراض السلوكية وبين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.

* عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد الأعراض العقلية وبين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.

* عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد الأعراض الوجودية و بين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.

حيث يتضح من الجدول (24) الذي يبين معاملات الإرتباط ببيرسون بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد التفوق الرياضي عند السباحات بأنها غير دالة ، وبالتالي لا توجد علاقة دالة معنويا عند مستوى بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد التفوق الرياضي عند السباحات.

كما يتضح من الجدول (25) الذي يبين معاملات الإرتباط ببيرسون بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد التفوق الرياضي عند الرباعات بأنها غير دالة ، وبالتالي لا توجد علاقة دالة معنويا عند مستوى بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد التفوق

الرياضي عند الرياضات ، ما عدا وجود علاقة إرتباطية بين الأعراض التحفيزية والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية من خلال وجود علاقة دالة معنويًا عند مستوى (0.01) بين الأعراض التحفيزية في مقياس الضغوط النفسية وبعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية في مقياس التفوق الرياضي عند الرياضات. وهذا ما يتفق مع رأي (جاسم، 2008) كون كل المواقف التي يمر بها اللاعب سواء في التدريب أم البطولات يقارن فيها بين شيئين ما هو مطلوب منه إنجازه أو تحقيقه ، وبين إمكاناته البدنية ، والمهارية والنفسية.

فإذا أدرك اللاعب موقف المباراة مثلاً على أنه يفوق إمكاناته وقدراته البدنية أو المهارية أو النفسية ، كارتفاع مستوى المنافس أو مكان المنافسة ، نظام البطولة ، خروج المغلوب أو عدم الإستعداد البدني أو المهارة أو الخوف من النتيجة فإن اللاعب يصبح تحت تهديد أو موقف ضاغط أما إذا فسر اللاعب الموقف على أن إمكاناته وقدراته تسمح له بأداء المطلوب منه بنجاح ، فإن الموقف سيصبح غير مهدد وليس تحت ضغط .

حيث يمكن إعتباره كإختلال في التوازن بين إمكانات وقدرات اللاعب وبين ما هو مطلوب منه في مواقف التدريب والمنافسات ، فإذا كان ما هو مطلوب أكبر من إمكانات اللاعب فسر الموقف على أنه ضاغط ، أي تحت ضغط نفسي وهذا يوضح لنا أن الضغط ليس دائماً سلبياً أو معوقاً .

حيث يجب أن يتعزز بحسب (شعالي، 2015) الإحساس بالمسؤولية وذلك من خلال عدة مواقف أهمها الميل إلى الانتباه للمحيط والرغبة في إدراكه وتقييمه ، ثم النزوع إلى توقع واستباق نتائج الفعل الذي يقدم عليه الفرد، وكذا النزوع إلى التطلع إلى المستقبل وتوسيع طموحاته.

وتعتبر هذه المواقف المحرك الرئيسي لإرادة الفرد وتعبئة إمكانياته لمواجهة المستقبل واختيار المصير الذي يريده لنفسه مثلما أشارت إليه دراسة حول الضغط النفسي لدى الرياضيين (رياضي الكاراتيه ولاعبي كرة القدم) للباحث (علاي عبد الغاني ، 2006) . الذي يرى بأنّ الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم والمحيط، وأعباء المنافسات

ولكن بمستويات معتدلة ومثالية، وكل رياضي له مستوى أو شدة معينة خاصة به من الضغط.

ولمّا يكون الشخص مسؤولاً عن نفسه، يكون مدركاً بأن ما يحصل في حياته هو نتيجة قراراته وبالتالي سيصبح أكثر حذراً وحرصاً عند اتّخاذ أيّ قرار وسيكون حريصاً على أن تتوافق الأمور التي يفعلها في حياته مع الأهداف التي يطمح لتحقيقها، وسيسعى إلى مواجهة العقاقب والأمور السلبية التي قد تؤدي للفشل أو إلى التراجع عن النجاح والوصول للأهداف.

ت- عند السباحات والريّاعات :

الجدول رقم (26) يبين معاملات الإرتباط ببيرسون بين أبعاد الضغوط النفسية

وأبعاد التفوق الرياضي عند كل الرياضيات

أبعاد مقياس التفوق الرياضي			معامل	أعراض التوتر العضلي	أبعاد مقياس الضغط النفسي
التوجه نحو احترام الآخرين	التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	التوجه نحو ضبط النفس	الارتباط		
-0.34	-0.20	*,491-	ر		
غير دال	غير دال	دال عند 0.05	الدلالة		
-0.10	-0.31	-0.01	ر		
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
-0.27	-0.23	-0.25	ر		
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
-0.11	-0.36	-0.35	ر		
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
-0.40	-0.22	-0.24	ر		
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
-0.30	*,510-	-0.35	ر		
غير دال	دال عند 0.05	غير دال	الدلالة		
-0.34	-0.24	**,605-	ر		
غير دال	غير دال	دال عند 0.01	الدلالة		
**,662	-0.07	*,555	ر		
دال عند 0.01	غير دال	دال عند 0.05	الدلالة		
0.01	-0.36	-0.12	ر		
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		

من النتائج المسجلة في كلا الجدول رقم (26) عند السباحات وعند الرياضات بخصوص نتائج معاملات الارتباط يتضح مايلي :

وجود ارتباط دال إحصائيا ومقبول لمعامل الارتباط $r^ = -0.491$ عند القيمة 0.05 بين بعد أعراض التوتر العضلي و بين بعد التوجه نحو ضبط النفس .

*عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد أعراض التوتر العضلي و كل من بعدي التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.

*عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد الأعراض الجسدية الأخرى و بين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.

*عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد الأعراض الإنفعالية و بين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.

*عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد أعراض التوتر العضلي و بين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.

*عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد الأعراض العلائقية و بين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.

*عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد الأعراض الإدراكية و بين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.

*عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد الأعراض التحفيزية و بين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو احترام الآخرين ، بينما يوجد هناك ارتباط بين بعد الأعراض التحفيزية و بين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية في مستوى جيد دال بصفة مقبولة ($r = -0.510$) عند القيمة (0.05) عند الرياضيات ككل.

حيث يرى الطالبان استنادا إلى النتائج المسجلة في الجداول: (18) و (19) و (20) و (21) و (22) و (23) و (24) بخصوص إمكانية وجود الارتباطية بين الأعراض التحفيزية لمقياس الضغط النفسي وبين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية. فتكون علاقة الارتباط دالة بين هذين البعدين كلما ارتفعت نسبة التقييم الفوق متوسط فما أعلى عند البعد الخاص بالتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية. وما يمنح الدلالة الارتباطية بشكل أكبر هنّ الربّاعات على وجه الخصوص لأن معامل الارتباط انخفض من المستوى 0.01 بمعامل ارتباط جيد إلى المستوى 0.05 ومعامل ارتباط مقبول عندما أضيف إلى حجم العينة 12 رباعة 08 سباحات وما يبرر تقسي الطالبان الباحثان نتائج جدول رقم (24) لحجم السباحات فقط ، فالملاحظ عدم وجود ارتباط بين بعد الأعراض التحفيزية وبين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية نظرا لإنخفاض بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية عند السباحات مقارنة بالربّاعات.

— عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد الأعراض السلوكية وبين كل من بعدي التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين. بينما يوجد هناك ارتباط بين بعد الأعراض السلوكية وبين بعد التوجه نحو ضبط النفس في مستوى جيد دال بصفة جيدة لمعامل الارتباط بيرسون ($r = -0.605^{**}$) عند القيمة (0.01) عند الرياضيات ككل (حجم العينة = 20).

يرى الطالبان من خلال ما تمّ تفسيره عند متغير (بعد) السلوك في مقياس الضغط النفسي لدى السباحات والربّاعات بحسب المدرج التكراري (الشكل 6) النسبة المئوية بتقييم منخفض عند السباحات قدرت بـ 13.10 % وكذلك بالنسبة للربّاعات 32.94 % لا تتأثران بالمتغير السلوكي .

إلاّ أنه عند الربّاعات النسبة المئوية الممثلة للأعراض السلوكية ، هي أعلى بكثير إذا ما قورنت بالنسبة المئوية عند السباحات . فمن المفروض الحصول على نسبة إنخفاض ملموس لا يتأثر بالمتغير السلوكي في حالة حجم العينة ككل .

و يرى الطالبان بأن الضغوط الإيجابية هي التي تدفع الرياضية للقيام بواجبها في جو التنافس العالي ليكتمل أداؤها على أكمل وجه ، وبذلك يكون لها مردود إيجابي نحو التوجه إلى ضبط النفس، على أساس النتائج المحصل عليها من حيث نسبة التقييم المتقاربة في التقييم المتوسط نحو التوجه نحو ضبط النفس، فإنّ الرباعات والسباحات تتميزن بالخاصية التي يقيسها هذا البعد بخصوص التوجه نحو ضبط النفس من صفات تتميزن به الرباعات والسباحات مثلما وضّحها أسامة كامل (راتب، الاعداد النفسي للناشئين، 2001، صفحة 343*337) ، من خلال القدرة التحكم في صراعاتها الداخلية وكبح جماح نفسها والتحكم في انفعالاتها.

والباحث (Grath.j.E، 1970) يشير على أنّ الضغوط تأتي من نوعية السلوك وأن تلك الأعراض لا تظهر جميعها في وقت واحد، ولا على جميع الأشخاص بدرجة واحدة ، فلكل شخص إمكانياته الخاصة لإدراك الضغط.

ويبرره (ابو العلا .محمد صلاح الدين، 2009، صفحة 11) بأنها ضغوط إيجابية التي لها انعكاسات إيجابية ، حيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج وإنجاز المهام بسرعة وحزم . كما أن لها آثار إيجابية تتمثل فيها وتولد لديه من شعور بالسعادة والسرور ، وينعكس هذا في مجمله على إنتاجية العمل (الأداء) .

*عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد الأعراض العقلية وبين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه.

بينما يوجد هناك ارتباط بين بعد الأعراض العقلية وبين بعد التوجه نحو ضبط النفس في مستوى مقبول دال لمعامل الارتباط بيرسون ($r = .555^*$) عند القيمة (0.05) عند الرياضيات ككل (حجم العينة =20).

كما لمسنا أيضا بأنه يوجد هناك ارتباط بين بعد الأعراض العقلية وبين بعد التوجه نحو احترام الآخرين في مستوى جيد دال لمعامل ارتباط قوي لبيرسون ($r = .662^{**}$) عند القيمة (0.01) عند الرياضيات ككل (عند حجم العينة =20).

فالعينتان بحسب مفاتيح مقياس الضغط النفسي كانتا منخفضتين وبالتالي لا تتأثران بمتغير الأعراض العقلية بحسب النتائج المسجلة في المدرج التكراري (الشكل6) نسبة

مئوية منخفضة بتقييم منخفض عند السباحات قدرت بـ 13.10 % أما بالنسبة للرباعات فقد كان التقييم منخفض جدا 32.94% .

فبرغم أنه هناك انخفاض في النسبة المئوية عند السباحات أو الرباعات بشكل أدنى بشكل واضح، إلا أنه عند الرباعات النسبة المئوية الممثلة للأعراض العقلية، هي أعلى بكثير إذا ما قورنت بالنسبة المئوية عند السباحات مما يشير إلى إختلافات معنوية بين السباحات والرباعات في هذا المتغير العقلي.

إذن سيتم تقييم نسبة إنخفاض ملموس لا يتأثر بالمتغير العقلي في حالة حجم العينة ككل.

وخلال النتائج المحصل عليها من حيث نسبة التقييم فهي متقاربة في التقييم المتوسط إلا أنها أعلى بقليل عند السباحات مقارنة بالرباعات بخصوص التوجه نحو ضبط النفس.

ومنه نستنتج بأنه يوجد علاقة ارتباطية عكسية للعينة ككل بين المتغير العقلي في مقياس الضغوط النفسية و متغير ضبط النفس في مقياس التفوق الرياضي.

— عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بعد الأعراض الوجودية و بين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.

عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

تنص الفرضية الرابعة على أنه " توجد علاقة إرتباط عكسية بين مقياس الضغوط النفسية وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال " .

وللتأكد من صدق الفرضية تم الإعتماد على معامل الإرتباط بين مقياس الضغوط النفسية (أي الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية من جهة) والأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي (أي الأبعاد الثلاثة للتفوق الرياضي كل على حدى من جهة أخرى) لدى لاعبات المستوى العالي في السباحة ورفع الأثقال والنتائج موضحة في الجدول رقم(27).

الجدول رقم (27) يبين حساب معامل الارتباط بين مقياس الضغوط النفسية والأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في السباحة ورفع الأثقال

مستوى الدلالة	ر	حجم العينة	العينة	الأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي	مقياس الضغط النفسي
دال عند 0.01	0,59	08	سباحات	ضبط النفس	
	-0,73	12	رباعات		
	-0,62	20	سباحات رباعات		
	0,51	08	سباحات	الإحساس بالمسؤولية	
	-0,57	12	رباعات		
	-0,71	20	سباحات رباعات		
	0,71	08	سباحات	احترام الآخرين	
	0,66	12	رباعات		
	0,68	20	سباحات رباعات		

من خلال الجدول رقم (27) يتبين لنا مايلي:

- * توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين مقياس الضغوط النفسية وبعد ضبط النفس المرتبط بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي عند السباحات.
- * توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين مقياس الضغوط النفسية وبعد الإحساس بالمسؤولية المرتبط بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي عند السباحات.
- * توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين مقياس الضغوط النفسية وبعد احترام الآخرين المرتبط بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي عند السباحات.
- * توجد علاقة ارتباطية سالبة بين مقياس الضغوط النفسية وبعد ضبط النفس المرتبط بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي عند الرباعات.
- * توجد علاقة ارتباطية سالبة بين مقياس الضغوط النفسية وبعد الإحساس بالمسؤولية المرتبط بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي عند الرباعات.

*توجد علاقة ارتباطية إيجابية عند مستوى الدلالة (0.01) بين مقياس الضغوط النفسية وبعد احترام الآخرين المرتبط بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي عند الربّاعات.

*توجد علاقة ارتباطية إيجابية عند مستوى الدلالة (0.01) بين مقياس الضغوط النفسية وبعد ضبط النفس المرتبط بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي عند السباحات والربّاعات.

*توجد علاقة ارتباطية إيجابية عند مستوى الدلالة (0.01) بين مقياس الضغوط النفسية وبعد الإحساس بالمسؤولية المرتبط بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي عند السباحات والربّاعات.

*توجد علاقة ارتباطية إيجابية عند مستوى الدلالة (0.01) بين مقياس الضغط النفسي وبعد احترام الآخرين المرتبط بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي عند السباحات والربّاعات.

إذن : ومن خلال الجدول السابق رقم (27) فإنه توجد علاقة ارتباطية عند مستوى الدلالة (0.01) بين مقياس الضغوط النفسية والأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضة السباحة.

كما يتبين أيضا بأنه توجد علاقة ارتباطية عند مستوى الدلالة (0.01) بين مقياس الضغوط النفسية والأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضة رفع الأثقال.

فإذا قمنا بالمقارنة بين النتائج المسجلة عند السباحات والربّاعات والعينة ككل ، فهم يحملون نفس المعلومات مع اختلاف بسيط في تكرار المعلومات فقط.

وبالتالي: فإن النتيجة المحصّل عليها جاءت موافقة لما افترضه الطالبان الباحثان بخصوص الفرضية الجزئية الرابعة حيث يتضح لنا جليا بأنه "توجد علاقة ارتباطية بين مقياس الضغوط النفسية بين والأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال".

2-5 عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أنه: " توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال".
وللتأكد من صدق الفرضية العامة تم الإعتماد على معامل الارتباط الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى لاعبات رفع الأثقال والسباحة .
والنتائج موضحة في الجدول رقم (28) :

الجدول رقم (28) يوضح حساب معامل الارتباط بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال

الدالة الاحصائية	معامل ارتباط بيرسون	حجم العينة
0.01	-0,54	20

أوضحت النتائج من خلال الجدول رقم(28) على معامل ارتباط المحسوب سالب ($r = -0,54$) دال إحصائياً عند القيمة 0.01 مما يفسر وجود العلاقة الإرتباطية السالبة بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى حجم العينة (ن=20) لدى لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال.

حيث يصف الطالبان هذه النتيجة المحصل عليها بالمنطقية كون الإنخفاض المسجل بخصوص مستويات الضغوط النفسية عند السباحات والربّاعات ناتج عن إكتسابهن الخبرة الميدانية في مواجهة المواقف الصاغطة في حجم البطولة الوطنية ،لأنهنّ تتمتعن بإمكانيات وقدرات بدنية ومهارية جيّدة واستعدادات نفسية وعقلية مناسبة إذا ما اقترنت بالنتائج والأرقام الرياضية في الرصيد الشخصي عالي المستوى لدى أفراد عينة هذا البحث (مبيّن في خصائص ومواصفات البحث)، ذلك من شأنه أن يمنهنّ تفوق رياضي عالي بصفة خاصة .

إنّ هؤلاء السباحات والربّاعات ستشاركن في الألعاب الإفريقية للشباب- الجزائر 2018 التي ستجرى في نفس مكان هذه البطولة الوطنية بدرجة عالية نحو التوجه إلى الإحساس بالمسؤولية وضبط النفس، ذلك ما يجعلهنّ تتمتعن بروح معنوية عالية تزيدهنّ من حيث متغير التفوق الرياضي إنّ أهمية وطبيعة وحجم هذه المنافسة تخلق

في نفسية هؤلاء الرياضيات (السباحات والرباعيات) ضغط نفسي إيجابي الذي ينظر إليه (جاسم، 2008) بأنه " تحدي المواقف الصعبة والإحساس بالرضا والإشباع نتيجة الوصول إلى الهدف ...".

فالوصول إلى الهدف في نظر الطالبان يتضح جليا في فرصة توفر العامل النفسي الجيد عند اللاعبات في حجم البطولة الوطنية بإعتبارها مرحلة مناسبة لإلتقاء ممثلات النخبة الوطنية ليظهرن ما تمتلكه من طاقات وإمكانيات، أسبوعين قبل انطلاق الموعد الإفريقي الذي سيخلق لديهن التوازن في التكيف مع المواقف الضاغطة والرغبة في التفوق الرياضي ، كما يتضح لنا أيضا من خلال النتائج السابقة التي توافقت صحة الفرضية الجزئية الرابعة ، ومن خلال الجدول رقم(27) تبين لنا أيضا العلاقة الإرتباطية العكسية بين مقياس الضغط النفسي مع متغيري التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو روح المسؤولية بدلالة قوية عند 0.01 .

وبالتالي : تتحقق الفرضية العامة من الناحية العكسية بين المتغيرين (الضغوط النفسية والتفوق الرياضي) فتتص على أنه: " يوجد علاقة إرتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي عند لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال" عند القيمة (0.01).

6-2- استنتاجات عامة :

على ضوء النتائج التي توصلنا إليها نحن الطالبان في هذه الدراسة، يتبين لنا جملة من هذه الإستنتاجات العامة التي سنوردها كمايلي:

1- أعراض الضغوط النفسية جميعها كانت في حدود منخفضة بينما أبعاد التفوق الرياضي كانت في حدود متوسطة في التوجه نحو بعدي ضبط النفس وروح المسؤولية، بينما كانت في حدود عالية في بعد احترام الآخرين .

- 2- لا توجد هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الضغط النفسي وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في السباحة.
- 3- لا توجد هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الضغط النفسي وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رفع الأثقال .
- 4- لا توجد هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الضغط النفسي وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في السباحة وفي رفع الأثقال .
- 5- توجد هناك علاقة إرتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين مقياس الضغوط النفسية والأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في السباحة.
- 6- توجد هناك علاقة إرتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين مقياس الضغوط النفسية وبعد "احترام الآخرين" المرتبط بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رفع الأثقال .
- 7- توجد هناك علاقة إرتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين مقياس الضغوط النفسية والبعدين "ضبط النفس" و "الإحساس بالمسؤولية" المرتبطين بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رفع الأثقال .
- 8- توجد هناك علاقة إرتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين مقياس الضغوط النفسية والأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في الرياضتين معا (السباحة و رفع الأثقال).
- 9- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين لاعبات رفع الأثقال و السباحة لصالح " الربّاعات" في أعراض الضغط النفسي.
- 10- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين لاعبات رفع الأثقال و السباحة لصالح " السباحات" في أبعاد التفوق الرياضي.

7-2- الخلاصة العامة:

إنّ اللاعبات المتقدّمات في التدريب والمنافسة تتعرضن إلى الضغوط الكثيرة وخاصة في وقت البطولات الرياضية وذلك عند جميع الإختصاصات الرياضية الفردية منها والجماعية بإختلاف أنواعها وكيفية أدائها.

فالحياة الرياضية التي تعيشها لاعبات الألعاب الفردية في المستوى العالي مليئة بالمتاعب والمنغصات والضغوط ليست فقط الناجمة عن التدريب بل وضغوط المنافسة عموماً..

والدراسة كشفت على أنه للضغوط النفسية علاقة بتفوق الرياضية لأنها إنسانة تحس وتشعر، تتألم وتحبط جراء ما تحتويه بيئة المنافسة من مشاكل عنوانها التحدي والتغلب على الخوف والقلق وكذا الضغوط المترتبة عن قيامها بأدوار عديدة من عبئ المنافسة.

كل هذا ينعكس سلبيًا تاركًا الأثر الواضح على نفسيّتها وعلى صحتها الجسدية ناهيك عن الأثر الذي يمس علاقتها بمدربها وزملائها وأهلها...، اللذين ينتظرون تفوقها الرياضي قبل وأثناء وبعد المنافسة، فتباشر قيامها بدورها نحو التوجه إلى احترام الآخرين بدون أي تقصير أو نقص بدورها، لكن تبقى هناك فروق في درجة الإحساس بالمسؤولية على عاتقها، في حين يبقى ضبط النفس رغبة كل رياضية متنافسة سواء كانت سباحة أو رياة لأنه أساس تقديم أحسن أفضل أداء.

وبالتالي فإنّ الضغوط تمثل حالة من عدم الاستقرار النفسي عند اللاعبات اللواتي تبحثن عن الإرتقاء و التفوق الرياضي في أجواء المنافسات الرياضية ذات المستوى العالي، فيؤدي ذلك إلى العديد من المشاكل البدنية والنفسية لديهنّ.

فهناك من تتميزن بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهن وانفعالاتهن، كما أن هناك بعض اللاعبات يتميزن بالاستثارة السريعة بأقل مثير ويحتجن إلى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهن وهؤلاء غالبًا ما يكنّ في أقل استقرار نفسي من زميلاتهنّ، ممّا يقف عائقًا أمام تقدّمهن من أجل التحقيق المراد منه للوصول إلى مبتغى التفوق الرياضي في البطولة الرياضية، ممّا يستوجب تهيئتهنّ وإعدادهنّ جيّدًا قبل وأثناء البطولة الرياضية وإزالة كلّ السّلبيات من أجل رفع المردود الشخصي للاعبة، كون

العامل النفسي قد يؤثر في بعض الأحيان سلباً في تحقيق إنجاز وتفوق رياضي عالين، كما ويؤثر في أحيان أخرى إيجاباً .

حاولنا أيضا في هذه الدراسة التعرف على الإتجاهات نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى (السباحات والرباعيات) ، والتي استطاعت الوصول الى مرحلة البطولة الوطنية لرياضتي السباحة ورفع الأثقال، وتناولنا علاقة هذه الإتجاهات بنوع الرياضة.

خلصنا إلى أن الإتجاهات نحو أبعاد التفوق الرياضي لهذه الفئة ايجابية بنسبة كبيرة، وهذا ما يفسر قدرتهن على الوصول الى هذه المرحلة التنافسية المتقدمة.

كما أن السباحات والرباعيات لا تختلفان في اتجاهات التفوق الرياضي، في هاتين الرياضتين قيد الدراسة، وهنا ينبغي أن نؤكد أن السباحات لا تختلفن عن زميلاتهن الرباعيات في الرغبة للتفوق الرياضي، ذلك ما هو سائد الإعتقاد به في المستوى العالي للمنافسة.

ولم تختلف الإتجاهات نحو أبعاد التفوق الرياضي ككل باختلاف نوع الرياضة، وإن سجلنا اختلافا جزئيا بين ممارسات السباحة ورفع الأثقال في بعد تحمل المسؤولية ، وهذا ما يمكن تفسيره بطبيعة اللعبة في حد ذاتها، أو لعوامل أخرى تتعلق بسمات الشخصية للرياضية عند (السباحات و الرباعيات) في الجزائر، وهذا ما يبقى بحاجة للبحث والتوضيح في دراسات لاحقة...

كما أكدت الدراسة أن الأسر المتسامحة تساهم بطريقة غير مباشرة في تفوق الأبناء وبخاصة الإناث اللاتي يبقين بحاجة لتسامح الأمهات كي يتغلبن على طوق المجتمع وتقاليده ، والذي ينظر إلى التفوق الرياضي أنه من إختصاص الذكور.

8-2- المقترحات

إنّ إغفال دور الأخصائي النفسي الرياضي مع طاقم الإشراف التدريبي لفائدة لاعبات المستوى العالي من جهة ، وترك المجال للمدرب يستخدم دوره كمرافق نفساني في فترات معينة وغير دائمة، بصفة عشوائية تفتقد إلى التخصصية العلمية والمهنية من أجل النفعية المرجوة ، ذلك نظرا لعدم ظهور معالمه بشكل واضح المعاني .

وبالتالي بات ضروريا مايلي:

- الإهتمام أكثر بمنح فرصة للتكوين في مجال التحضير النفسي للمدربين أو إعداد مستشارين نفسانيين تحت إشراف القائمين على رياضة النخبة الوطنية وبتأطير من مختصين على مستوى الأكاديميات الجامعية في تخصص التحضير النفسي والرياضي والاهتمام الكافي في الدراسات والبحوث في هذا المجال.

- لا بدّ من توفير الإمكانيات المادية و المعنوية لتحقيق التفوق الرياضي عند لاعبات المستوى العالي في الرياضات الفردية .

- الاسترشاد من خلال المرافقة النفسية الدائمة مع اللاعبات ، خصوصا اللواتي يتميزن بالاستثارة السريعة بأقل مثير ويحتجن إلى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهن ومعرفة أهمية أبعاد التفوق الرياضي كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية للوصول إلى مبتغى التفوق الرياضي في البطولة الرياضية .

- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية و سمة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي التي تكفل للاعبات الألعاب الفردية للمستوى العالي مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعبة.

- أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بتدريب اللاعبات نفسيا بتحمل أعباء الضغوط و سمة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بما يتناسب مع أعمارهن و مستوياتهن.

- إجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبات الأنشطة الأخرى للتعرف و التشخيص المبكر لمختلف الضغوط النفسية من حيث شدتها وكيفية حدوثها والتعامل معها و سمة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لكل نشاط من هذه الأنشطة المختلفة كون العامل النفسي قد يؤثر في بعض الأحيان سلباً في تحقيق الإنجاز والتفوق الرياضي العالي، كما ويؤثر في أحيان أخرى إيجاباً حسب طبيعة الإختصاص الرياضي.

- العمل على تثقيف الرياضيات بالأخص فئة المراهقات منهن بأهمية ودور السلوك الذي تسلكه اللاعبة قبل وخلال المنافسة وتأثيره على الأداء و ذلك من خلال تخصيص جزء لا بأس به من الوحدات التدريبية، حتى يتمكن من القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة بكل أريحية بعكس اللاعبات اللواتي ليست لديهن القدرة على مواجهة هذه الأعباء والضغوط .

- العمل على اعتبار موضوع التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي من الأمور المهمة جدا التي يجب على المدربين إعطاءها الأولوية في عملية الإعداد النفسي للرياضيات وذلك لأنها تضم أبعادا مهمة في حالة تحلي اللاعبة بها فانها ستكون لاعبة مثالية قادرة على إعطاء أقصى ما لديها. (أسامة كامل راتب ، 2001) ذلك هو مبتغى رياضة المستوى العالي.

المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية :

- 1- أبو العلا .محمد صلاح الدين. (2009). *ضغوط واثارها على الولاء التنظيمي.*
- 2- محمد حسن علاوي .(2007). *مدخل في علم النفس الرياضي .مركز الكتاب للنشر، ط7 ص33.*
- 3- إبراهيم، لطفي عبد الباسط. (1994) *عمليات تحمل الضغوط في علاقتها مع عدد منالمتغيرات النفسية عند المعلمين.* 96-108 .
- 4- أسامة كامل راتب .(2001). *الاعداد النفسية للناشئين .دار الفكر العربي.* 337-343 ,
- 5- إسماعيل محمد الدين (2001) .*دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الميكانيكية بين مساري طرفي قضيب الثقل في الرفعات والاولمبية للرجال .جامعة الموصل.*
- 6- اسماعيل، محمد العربي شمعون، ماجدة محمد. (2002). *التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي . مصر: ط1.ص134*
- 7- الاستاذ الدكتور وجيه المرسي أبو لبن .(2006). *خصائص المتفوقين ،المناهج الدراسية بين النظرية والتطبيق .المنصورة.*
- 8- البيتال.زيد .(2000). *الاحتراف النفسي.ضغوط العمل النفسية لدي معلمي ومعلمات التربية الخاصة .*
- 9- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية.(1991) .
- 10- احمد عبد الخالق .(1983). *علم النفس المهني.*بيروت :دار الجامية للطباعة والنشر.
- 11- الخولي انور الجولي .(1996). *الرياضة والمجتمع.* الكويت :عالم المعرفة.
- 12- عويسي عبدالرحمن .(1994). *الامراض السيكوسوماتية .*بيروت :دار النهضة العربية.
- 13- عماد اوالسعد .(1997). *الموسوعة الرياضية ، قوانين، قواعد ، تقنيات، تمارين* ص332 .بيروت :دار العربية للعلوم.
- 14- السيد سمره منير، العزاوي (2014) .*برنامج معرفي سلوكي لتعديل اساليب مواجهة الضغوطات النفسية لدي عينة من الطلاب الرافدين* ص328.
- 15- دعنا وفاء الطاهر .(1994). *الضغط النفسي عند المرشدين في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم .الاردن :الجامعة الاردنية.*
- 16- عمر فواز عبد العزيز .(2003). *مقدمة في التربية البدنية* ص43 .(الاردن:دار المسيرة للنشر التوزيع
- 17- عبد الغفار .(1977). *التفوق العلمي و الابتكار .القاهرة :دار النهضة.*

- 18- عبد المطلب القريطي. (2005). سيكولوجية ذوي الحاجات الخاصة وتربيتهم ص 179 . القاهرة :دارالفكر العربي.
- 19- عبدالله سليمان عبد الله. (1985). دراسة للتفوق والتاخر الدراسي وعلاقتها ببعض المظاهر الشخصية لدى طلاب مرحلة الثانوي.
- 20- عبد العزيز المجيد. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر.
- 21- المرسي محمد منير. (1995). الادارة المدرسية الحديثة .عالم الكتاب.
- 22- زيد الهويدي ،محمد جمل. (2003). اساليب الكشف عن المبدعين والمتفوقين وتنمية التفكير والايدياع .ص263 .الامارات العربية المتحدة :دار الكتاب الجامعي .
- 23- يوسف عبد الوهاب ،ابو حميدان (2005). العلاج السلوكي لمشاكل الاسرة والمجتمع العين :دار الكتب الجامعي.
- 24- أمين محمود. (2004). الضغط النفسي لدى الرياضي رفيع المستوى في حالة فشل المنافسة حالة كرة السلة، معهد التربية البدنية والرياضية .سيدي عبد الله -جامعة الجزائر : تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي.
- 25- بوعزيز محمد. (2013). العلاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط.معهد التربية البدنية و الرياضية ،جامعة مستغانم ، الجزائر.
- 26- جواد عبد العلي. (2004). الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي،ص256 الكويت :الطيف للطباعة.
- 27- كمال دسوقي (1979) .،النمو التربوي للطفل والمراهق. دار النهضة العربية.
- 28- اسامة كامل راتب. (2000). علم النفس الرياضي مفاهيم وتطبيقات. مصر :دار الفكر العربي.
- 29- اسامة كامل راتب. (2001). الاعداد النفسي للناشئين. ص ص337-343 القاهرة دار الفكر العربي.
- 30- زهران حامد عبد السلام. (1972). علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة، القاهرة :علم الكتاب.
- 31- سرور، سعيد عبد الغني. (2003). مهارات مواجهة الضغوط بعلاقتها في كل من الذكاء الوجداني ومركز التحكم .مستقبل التربية العربية المجلد التاسع و العشرون أبريل. 7-19 ،
- 32- سعيد سعيد نزار. (2011). جامعة صلاح الدين .اربييل :كلية التربية البدنية.
- 33- احمد محمد سلامة. (2013). مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ .ماهية للنشر والتوزيع الأسكندرية.
- 34- النشوان بن علي بن سليمان. (2003). ضغوط العمل واثرها على عملية اتخاذ القرارات.

- 35- الدكتور السيد سليمان (1999). عقول المستقبل، استراتيجيات لتعليم الموهوبين وتنمية الابداع ص200 الرياض :جامعة الملك سعود .
- 36- فوزي طعيمة , ويسام بيك (2008). علم النفس الصحي . عمان :دار حامد.
- 37- عاقل فاخر (1982). علم النفس التربوي .دار العلم للملايين
- 38- عبدالله سليمان عبدالله (1985). دراسة للتفوق والتاخر الدراسي وعلاقتها ببعض المظاهر الشخصية لدى طلاب مرحلة الثانوي.
- 39- عدي عبد علي (1899). المهارات والتدريب في رفع الثقال .بغداد :مطبعة التعليم العالي .
- 40- عبيد ، ماجدة السيد (2000). تربية الموهوبين والمتفوقين . ص ص36-37 الاردن :دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- 41- عبيدات محمود (1999). منهجية البحث العلمي والقواعد والمراحل و التطبيقات- ط2 عمان-الاردن :دار وائل للطباعة النشر.
- 42- عرار خالد حسني(2003). التربية البدنية والرياضية وعلاقتها النفسية مطبعة بن خلدون ، ط1 عزت ر. (1999) .. اصول علم النفس. القاهرة :دار المعارف.
- 43- علاء عبد الجالق (s.d.). التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية . القاهرة :دار النهضة.
- 44- عبد الرحمن علالي (2006). الضغط النفسي لدى الرياضيين دراسة مقارنة بين رياضي الكاراتيه ولاعبي كرة القدم. معهد التربية البدنية والرياضية .سيدي عبد الله -جامعة الجزائر : مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي .
- 45- محمد حسن علاوي (2007). مدخل في علم النفس الرياضي ط7 ، ص331 .مصر : مركز الكتاب.
- 46- عظيمة عباس علي (2006). السلوك التنافسي وعلاقته بالتوحيد نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة القدم.بغداد :مجلة التربية الرياضية.
- 47- عنان محمود (2004). التعليم والدافعية في الرياضة-ب.م ، ص95.
- 48- عبد الرحمن عيسوي (1992). الصحة النفسية والعقلية .بيروت :دار النهضة.
- 49- فخري جلال ،فالح الفريحات ، عمار عبد المومني (2016). التوافق والنفسي وعلاقته بمهارات لمواجهة الضغوطات النفسية.
- 50- احمد محمد سلامة (2013). مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ . ماهية للنشر والتوزيع الاسكندرية.
- 51- النشوان بن علي بن سليمان (2003). ضغوط العمل واثرها على عملية اتخاذ القرارات.

- 52- الدكتور السيد سليمان (1999). عقول المستقبل، استراتيجيات لتعليم الموهوبين وتنمية الابداع ص200 الرياض :جامعة الملك سعود .
- 53- فوزي طعيمة , ويسام بيك (2008). علم النفس الصحي . عمان :دار حامد.
- 54- عاقل فاخر (1982). علم النفس التربوي .دار العلم للملايين
- 55- عبدالله سليمان عبدالله (1985). دراسة للتفوق والتاخر الدراسي وعلاقتها ببعض المظاهر الشخصية لدى طلاب مرحلة الثانوي.
- 56- عدي عبد علي (1899). المهارات والتدريب في رفع الثقال .بغداد :مطبعة التعليم العالي .
- 57- عبيد ، ماجدة السيد (2000). تربية الموهوبين والمتفوقين . صص36-37الاردن :دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- 58- عبيدات محمود (1999). منهجية البحث العلمي والقواعد والمراحل و التطبيقات- ط2 عمان-الاردن :دار وائل للطباعة النشر.
- 59- عرار خالد حسني(2003). التربية البدنية والرياضية وعلاقتها النفسية مطبعة بن خلدون ، ط1 عزت ر . (1999) .. اصول علم النفس. القاهرة :دار المعارف.
- 60- علاء عبد الجالق (s.d.). التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية . القاهرة :دار النهضة.
- 61- عبد الرحمن علالي (2006). الضغط النفسي لدى الرياضيين دراسة مقارنة بين رياضي الكاراتيه ولاعبي كرة القدم.معهد التربية البدنية والرياضية .سيدي عبد الله -جامعة الجزائر : مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي .
- 62- محمد حسن علاوي (2007). مدخل في علم النفس الرياضي ط7 ، ص331 .مصر : مركز الكتاب.
- 63- عظيمة عباس علي (2006). السلوك التنافسي وعلاقته بالتوحيد نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة القدم.بغداد :مجلة التربية الرياضية.
- 64- عنان محمود (2004). التعليم والدافعية في الرياضة-ب.م ، ص95.
- 65- عبد الرحمن عيسوي (1992). الصحة النفسية والعقلية .بيروت :دار النهضة.
- 66- فخري جلال ،فالح الفريحات ، عمار عبد المومني (2016). التوافق والنفسي وعلاقته بمهارات لمواجهة الضغوطات النفسية.
- 67- محمد حسن علاوي (1987). علم النفس الرياضي" ، ، دار المعارف .
- 68- محمد حسن علاوي (2002). علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية . دار الفكر العربي. 24-25 ،
- 69- محمد ايمان ، علي (2001) .. الاكتئاب .الضغط النفسي .وتقدير الذات .
- 70- عادل عبد الله محمد (2005). سيكولوجية الموهبة ص12 . القاهرة :دار الرشد.

- 71- محمد هلال (2000). *مهارات ادارة الضغوطات*. القاهرة: الانجلو المصرية.
- 72- محمد علي (s.d.). *ضغوط العمل منهج شامل مصادرها ونتائجها وكيفية ادارتها*
- 73- محمود عياصرة (2008). *ادارة الصراع والازمات وضغوط العمل والتغير* ط.1 دار حامد.
- 74- مروان عبد المجيد ومحمد جاسم (2004). *اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ط 1 ،الفكر العربي*.
- 75- معوض، مخايل خليل (2000). *قدرات وسمات الموهبين* ص117 القاهرة.
- 76- مغريوس، صمويل (1974). *الصحة النفسية والعمل المدرسي*. القاهرة: مكتبة الصحة الربية.
- 77- مفتي إبراهيم حماد (1996). *التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة* دار الفكر العربي ص39.
- 78- ناصيف، جمال (1993). *موسوعة الالعاب الرياضية المفصلة* .، ص188-189بيروت - لبنان: دار الكتب العلمية.
- 79- نبراس يونس، محمد آل مراد (2007). *الخصائص النفسية للممارسة الرياضية كلية التربية للبنات*.
- 80- عياصرة معن محمد واخرون (2008). *ادارة الصراع والازمات وضغوط العمل والتغير* ط.1 دار حامد.
- 81- ويلكنسون، عزيز (2013). *الضغط النفسي* -ط.1 المملكة العربية السعودية: الكتب العربية.

Bibliography

- 65- Dr. y . Vanden Anweele. (1997). *Accompagnement psychologique d'athlètes de haut niveau*. mostaganem: Revue Scientifique I.S.T.A.P.S N° 02 .
- 66- Florence Delerue et Nathalie Crépin. (s.d.). Psychologies du succès et de l'échec. *Sport et Vie Hors série N°17*.
- 67- beech, H. (1982). *abehavioral approach to management of stress*. new york.
- 68- Cohen, L. H. (1985). . Life Events and psychological Distress. *E, M. A*.
- 69- couper.cL. (1994). *organistion-in-automation du travail et stress*. Geneve: bit.
- 70- Dr. y . Vanden Anweele. (1997). *Accompagnement psychologique d'athlètes de haut niveau*. *Revue Scientifique I.S.T.A.P.S N° 02*.
- 71- gould, w. (1997). *Psychologie du sport de l'Activite physique*.ed.vigot.paris., (p. 32). paris.
- 72- Grath.j.E. (1970). *strees and behavior in organisations -in-durette.M.D(ed) hand book idustrial and organisation psyhology*. chicago: Rab Mc Nolly.
- 73- lazarus.R. (2000). *toward better research on stress coping journal of america psychologist*.
- 74- Martin, A. .. (2005). Electromyostimulation training effects on neural drive and muscle architecture. (p. 36). *Med sci Sports*.
- 75- Maslow.A. (1966). *hacrarchie des bosins P.M.P*. Paris.
- 76- N, l. a. (1970). *socail stress adline company*.
- 77-sely.H. (1979). *correlating strass cancer.journal of american proctologe*.
- 78-Tanaka, H. (27-12-2016). *Swimming exercise: impact of aquatic exercise on cardiovascular health*. (p. 21). *health*.

من الإنترنت :

79-ادريس ,ن .(2018) .كيف تمارس رياضة رفع الأثقال دون التسبب بالضرر لجسمك .

18يوليو

. Récupéré sur <https://www.ts3a.com/>.

82- (المعجم الوسيط) في معجم المعاني الجامع ، قاموس عربي عربي- إنجليزي.

<https://www.almaany.com/ar/dict/ar-en/high-level/>

81-كيف تؤثر رياضة رفع الأثقال على الدماغ البشري .(11يونيو , 2018) . ا. جعفر

. Récupéré sur <https://www.ts3a.com/>.

82-شعالي , ا .(2015) .الحاجة الى الحس بالمسؤولية

.موقع انفاس نت من اجل الثقافة والانسان
Récupéré sur

**CHAMPIONNAT D'ALGERIE OPEN 2018 - SONATRACH -
Grand bassin - 04/07/2018 --- 08/07/2018**

Programme de la Compétition



<u>Epreuves au programme</u>
50 m NAGE LIBRE
100 m NAGE LIBRE
200 m NAGE LIBRE
400 m NAGE LIBRE
800 m NAGE LIBRE
1500 m NAGE LIBRE
4 x 100 m NAGE LIBRE
4 x 200 m NAGE LIBRE
50 m DOS
100 m DOS
200 m DOS
50 m BRASSE
100 m BRASSE
200 m BRASSE
50 m PAPILLON
100 m PAPILLON
200 m PAPILLON
200 m 4 NAGES
400 m 4 NAGES
4 x 100 m 4 NAGES



الملحق رقم: (14)

**CHAMPIONNAT D'ALGERIE OPEN 2018 - SONATRACH -
Grand bassin - 04/07/2018 ð 08/07/2018**

الملحق رقم: (05) ENGAGEMENTS

N.b	Nageuses	Club- Dames
01	DJABALLAH Sarah (2002)	CNK - Dames
02	NEFSI Amira (2004)	
03	HADDADOU Hadjer (2004)	FCO - Dames
04	HAMOUDA Sabrina (2002)	
05	MEGDOUL Feriel (2004)	
06	ACHOURI Imene (2004)	CS KOLEA - Dames
07	AMEZIANE Amira (2000)	USMA - Dames
08	BOUHALI Sirine (2003)	
09	GHECHAM Amina (2003)	
10	HAMDAOUI Hind (2003)	
11	LARBI YOUCEF Ismahane (2000)	
12	MALDJI Ghada (2000)	
13	MALDJI imene (1999)	
14	MALDJI sirine (2002)	
15	BELAIDI Racha (2001)	SNEB - Dames
16	CHEIKH Meriem (2000)	
17	DAGHFALI Anissa (2003)	
18	FATAH Safa Nour (2002)	
19	GRIGAHCEN Hania (2004)	
20	HADDADOU Meriem (2004)	
21	LAIDI Liza (2004)	
22	LAIFA Maria (2000)	
23	MERNIZ Maroua (2003)	
24	SEBAI Fella (2002)	
25	TOUATI Ryma (1999)	
26	ZITOUNI Imen (2004)	
27	HADDAOUI Racha (1997)	SABE Bab Ezzour - Dames
28	BETTACHE Sabrina (2003)	NRBBK - Dames
29	SAIDI Wissal (2003)	
30	ABDELHAMID Bisma (2004)	OCA - Dames
31	BELKACEMI Ikram (2004)	
32	BENHARDA Faten (2003)	
33	BOUKROUT Lydia (2004)	
34	DJELLAL Dounia (2004)	
35	FEKHAR Lyna (2004)	



N.b	Nageuses	Club- Dames	
36	BELKACEMI Khensa (2004)	GSP - Dames	
37	CHEBARAKA Majda (2000)		
38	HABOUB Manel (2004)		
39	KASMI Liza (2004)		
40	KHALDI Meriem (2004)		
41	MECHKOUR Imen Rania (2002)		
42	MEDJAHED Nesrine (1999)		
43	NEFSI Rania (1997)		
44	SACI Taous (2003)		
45	YOUSFI Dalia (2003)		
46	BELAIDI Lisa (2002)		ASPTT.A - Dames
47	BOUSSADIA Samah (2002)		
48	CHOUKRANE Rania (2003)		
49	CHOUKRANE Yasmine (2003)		
50	DJAOUD Feriel (2002)		
51	LAZZOUNI Dounia djihane (2000)		
52	BOUKHOUF Rania (2002)	NRDI - Dames	
53	CHAOUCH Ihssene (2003)		
54	MOUHOUNE Lydia (2004)		
55	BENCHADLI Djihene (2004)	RTAET - Dames	
56	CHATER Sarah (2003)		
57	TCHOUAR Yasmine (2002)		
58	HANOUNI Hind (2000)	O.S.M - Dames	
59	BENMANSOUR Rima (2004)	WAT - Dames	
60	HANANE Rima (2000)		
61	YADI Mouna (2002)		
62	AISSAOUI Radia (2004)	J.F.K - Dames	
63	BAROUD Manel (2004)		
64	BELBAKI Samah (2002)		
65	SAHNOUNE Yasmine (2003)		
66	TOUATI Nadia Louisa (2003)		
67	YOUS Samia (2003)		
68	BELKHODJA Meriem (2003)		CSAFO - Dames
69	BOUCIF Nesrine (2002)		
70	KACIMI Sanaa (2003)		
71	MAKHLOUF Hafida Aya (2004)		
72	MAKHLOUF Sabiha (2001)		



<u>N.b</u>	Nageuses	Club- Dames
73	TAIBI Hind (2002)	Wafa - Dames
74	TAIBI Lina (2004)	
75	ABROUDJ Maria (2004)	RCK - Dames
76	ASSOUS Yousra (2004)	
77	BOUCHEFA Dalia (2004)	
78	SAOULI Rym (2004)	
79	ETCHIALI Manel (2002)	F.C.BAINEM - Dames
80	CHELOUAH Lyna (2001)	ESM BEJAIA - Dames
81	ZAIDI Anais (2003)	
82	BELMERABET Basmalah (2004)	CCJ - Dames
83	RAMDAN Chaima (2003)	CSNO - Dames
84	ETORCHE Yara (2003)	C.N.CONSTANTINE - Dames
85	GHAZI Lina (1999)	
86	CHERNAI Lyna (2003)	USTO - Dames
87	BENHAMOU- LAACHIRI Hadjer Kheyra (2004)	WOC - Dames
88	TERKI Achouak (2003)	I N F S - Dames



الملحق رقم: (06) البطولة الوطنية لرفع الأثقال

Cat.	Nom d'Athlete	Date de naissance			cadette	Junior	Total d'entrée
		j	M	A			
44 Kg							
48 Kg							
53 Kg	LAGHOUATI FATIMA ZOHRA	27	02	1999	19	✓	140 kg
58 Kg	BENMILOUD MERYEM NADA	26	09	1997	21	✓	160 kg
	SI ALI AHLEM	26	1	2000	✓ 18	✓	120 kg
63 Kg	HAMMOU KHEIRA	08	3	1997	21	✓	140 kg
69 Kg							
75 Kg	HAMMADI MAGHNIA	22	7	2000	✓ 18	✓	165 kg
+ 75 Kg	HIRECH BOUCHRA F. Z	21	8	2000	✓ 18	✓	155 kg
90 Kg							
+ 90 Kg							

بجاية من 01 إلى 07 جويلية 2018

- Catégories féminines : 48, 53, 58, 63, 69, 75, 90, +90 kg



الملحق رقم: (07)

LISTE NOMINATIVE DES ATHLETES

N°	Noms & Prénoms	Age	Clubs
01	DJELLOUL Kheira	18	O.G.Mostaganem
02	SABRI Nour El Houda	18	O.G.Mostaganem
03	SI ALI Ahlem	17	O.G.Mostaganem
04	BOURAGAA Houda	19	O.G.Mostaganem
05	ABBOU Chaima	17	O.G.Mostaganem
06	BELBACHIR Djanet	18	O.G.Mostaganem
07	MIHOUB Fatima Hayet	18	O.G.Mostaganem
08	KATBI Nadia	15	O.G.Mostaganem
09	BELBACHIR Soumia	17	O.G.Mostaganem
10	BELOUNIS Nihad	18	O.G.Mostaganem
11	MERZOUG Fatima	20	O.G.Mostaganem
12	Fedoua chelarem	20	O.G.Mostaganem
13	BOUZID Soumia	18	Marsa
14	TOURKI Hind	18	Marsa
15	BEN KARA Ibtissem	20	Marsa
16	MAMOUNI Chahinez	20	Maghnia
17	ZEGAT Hadjer	17	Maghnia
18	LAGRA Omayma	21	Maghnia
19	BANGOU Rania	18	Maghnia
20	BANGOU Salima	17	Maghnia
21	LAGHOUATI FATIMA ZOHRA	19	GSP
22	BENMILOUD MERYEM NADA	21	GSP
23	HAMMOU KHEIRA	21	GSP
24	HAMMADI MAGHНИЯ	18	GSP
25	HIRECH BOUCHRA F. Z	18	GSP



الملحق رقم (16) جدول يوضح أسماء الأساتذة المحكمين

الرقم	إسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة/ المعهد
01	أ.د. بومسجد عبد القادر	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم/ معهد التربية البدنية والرياضية
02	د. جبوري بن عمار	أستاذ محاضر. ب	جامعة مستغانم/ معهد التربية البدنية والرياضية
03	د. كحلي كمال	أستاذ محاضر. ب	جامعة مستغانم/ معهد التربية البدنية والرياضية
04	د. حرباش إبراهيم	أستاذ محاضر. ب	جامعة مستغانم/ معهد التربية البدنية والرياضية
05	د. بن شني حبيب	أستاذ مساعد. أ	جامعة وهران/ معهد التربية البدنية والرياضية
06	د. قبابي التواتي	أستاذ مساعد. أ	المركز الجامعي غيليزان/ معهد علم النفس

معلومات خاصة ببعض الربّاعات لعينة البحث: الملحق رقم: (08)

*الربّاعة بلبشير جنات 18 سنة من نادي وداد الحماية المدنية مستغانم استحققت بجدارة المرتبة الاولى في البطولة الجزائرية في فئة اقل من 63 كغ برفعها ل 53 كغ في حركة الخطف و 73 في حركة النثر .

*الربّاعة سي علي احلام 17 سنة من نادي وداد الحماية المدنية مستغانم استحققت بجدارة المرتبة الاولى في البطولة الجزائرية في فئة أقل من 58 كغ برفعها ل 50 في حركة الخطف و 68 في حركة النثر .

*الربّاعة بلونيس نهاد 17 سنة من نادي اولمبيك مستغانم استحققت بجدارة المرتبة الاولى في البطولة الجزائرية في فئة اقل من 53 كغ برفعها ل 43 في حركة الخطف و 60 في حركة النثر .
*الربّاعة صابري هدى 18 سنة من نادي عين تادلس مستغانم استحققت بجدارة المرتبة الاولى في البطولة الجزائرية في فئة اقل من 48 كغ برفعها ل 48 كغ في حركة الخطف و 58 كغ في حركة النثر .

*الربّاعة كاتبي نادية 15 سنة من نادي وداد الحماية المدنية مستغانم استحققت بجدارة المرتبة الاولى في البطولة الجزائرية في فئة اقل من 44 كغ برفعها ل 37 كغ في حركة الخطف و حطمت الرقم القياسي الوطني في حركة النثر 52 كغ.

*شرارة اكرام 21 سنة، تحصلت على 3 ميداليات برونزية في بطولة افريقيا اكابر بجزر الموريس.
*لغواطي فاطيمة 19 سنة، 3 ميداليات فضية و تحطيم 5 ارقام وطنية في بطولة افريقيا اكابر بجزر الموريس.

*الربّاعة بلحاج دنيا 19 سنة ، من نادي اولمبيك مستغانم استحققت المرتبة الاولى في البطولة الجزائرية في فئة أكثر من 69 كغ برفعها 30 كغ في حركة الخطف و 40 كغ في حركة النثر .
*الربّاعة شلاغم فدوى 19 سنة ، من نادي اولمبيك مستغانم استحققت المرتبة الاولى في البطولة الجزائرية في فئة أكثر من 75 كغ برفعها 73 في حركة النثر .



الملحق رقم 15



laghouati fatima

Habib Ibraheam



الملحق رقم (1): مقياس الضغوط النفسية لنتالي و فلورنس (Nathalie et Florence)

استمارة

عزيزتي الرياضية

فيما يلي قائمة تحتوي على بعض العبارات التي يمكن أن تصفي بها شعورك أو اتجاهك أو سلوكك نحو نفسك في أثناء المواقف العامة في حياتك.

- لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، ولكن المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.

- اقرأ كل عبارة جيدا وحاول أن تعبر عن شعورك عليها بوضع علامة (X) أمام العبارة المناسبة:

✓ " الشعور بذلك بشكل كبير "

✓ " الشعور بذلك بشكل مقبول "

✓ " الشعور بذلك قليلا "

✓ " عدم الشعور بذلك على الإطلاق "

مثال:

رقم العبارة	الشعور بذلك بشكل كبير	الشعور بذلك بشكل مقبول	الشعور بذلك قليلا	عدم الشعور بذلك على الإطلاق
				×

لاحظ أن الرياضي قد وضح شعوره في هذه العبارة بأنه لا يشعر بذلك على

الإطلاق.



اقرأ العبارات التالية بتمعن لتعبر عن شعورك:

عدم الشعور بذلك على الإطلاق	الشعور بذلك قليلا	الشعور بذلك بشكل مقبول	الشعور بذلك بشكل كبير	العبارة
				1 كنت أحس باسترخاء العضلات
				2 كنت أشعر بوجه متوتر و فك ضيق
				3 كنت أشعر بتوتر في الرقبة
				4 كنت أحس بضغط على أكتاف
				5 كنت أحس بتوتر إلى درجة أميل إلى القفز أو الانتقال السريع من مكاني بشكل لاإرادي
				6 كنت أشعر بالمنطقة التي بين لوح الكتفين
				7 كنت أحس بصداع في الرأس
				8 كنت أحس بآلام في الظهر
				9 كنت أشعر بإرتعاشات و عدم تحكم في عضلات جسمي
				10 كنت أشعر بأنني بحاجة إلى التحرك المستمر
				11 كنت أواجه صعوبات للاسترخاء
				12 كنت أحس بالصحة الكاملة
				13 كنت أحس بأنني متعبة
				14 كنت أحس بانتفاخ في المعدة
				15 كنت أشعر بأنني أريد أن أتقيأ
				16 كنت أحس بالعجز بسرعة
				17 كنت أحس بتجاعيد العيون
				18 كنت أشعر بأرق في النوم و سوء في النوم
				19 كان يبتابني الرغبة في الأكل الأقل أو الأكبر (انعدام الشهية) أو (الأكل الشره)
				20 كنت أحس بهبات (رعشات) ساخنة أو قشعريرة
				21 كنت أشعر و أحس بخفقان القلب

عدم الشعور بذلك على الإطلاق	الشعور بذلك قليلا	الشعور بذلك بشكل مقبول	الشعور بذلك بشكل كبير	العبارة
				22 كنت أحس ببرودة في اليدين أو القدمين
				23 كنت أحس بيدي تتعرق
				24 كنت أشعر بالدوخة أو الدوار
				25 كنت أحس بقصر في التنفس/صعوبة في التنفس العميق
				26 كنت أشعر بسوء في الهضم
				27 كنت أحس بحرقة في المعدة
				28 كان يحدث لي إمساك أو إسهال
				29 كنت أشعر بالغثيان
				30 كان يحدث لي تغيير في دورة الطمث
				31 كان يحدث لي ارتفاع ضغط الدم
				32 كنت أعاني بتفاقم الأعراض البدنية الحالية (القرحة...)
				33 كنت أحس بالفرح
				34 كنت أحس بقلق مبالغ فيه
				35 كنت أحس بحالة من الذعر
				36 كنت أحس بنفاد الصبر
				37 كنت أحس بأن أعصابي على الحافة
				38 كنت أحس بالإحباط
				39 كنت أحس بتغير المزاج السريع
				40 كنت أشعر بالغضب
				41 كنت أشعر بسوء المزاج
				42 كنت أحس بأنني حزين
				43 كنت أحس بالاكئاب
				44 كانت تثنائي مشاعر معقدة للغاية للقيام بالمهام
				45 كنت أحس بأن رأسي فارغ
				46 كان يثنائي إحساس جيد و أنا منعزل كما هو الحال و أنا متواجد مع الآخرين

العبارة	الشعور بذلك بشكل كبير	الشعور بذلك بشكل مقبول	الشعور بذلك قليلا	عدم الشعور بذلك على الإطلاق
47	كنت أخشى أن أتعرف على أشخاص جدد			
48	كان ينتابني ذلك من تعصب (أصبح متعصب)			
49	كنت أحس بالاستياء			
50	أصبحت عدوانية			
51	كنت أجد صعوبة في أن أكون لطيفة			
52	كنت أشعر بأقل متعة الاستماع إلى الآخرين			
53	كنت أتجنب علاقات الصداقات أو الودية			
54	كنت أصرف نظري عن مرافقة الآخرين			
55	كنت أحس بتغير بإحساسي بأنوثتي			
56	كنت أفضل الانعزال			
57	كنت أجد الحياة ممتعة			
58	كنت أحس بفقدان حس النكتة			
59	كنت أحس برغبة / تجاوز الحدود			
60	كنت أقل متعة للأشياء الصغيرة في الحياة			
61	كان ينتابني القلق			
62	كنت أرى الحالات أو المواقف التي ينظر إليها على أنها بمثابة جبل			
63	كنت أحس بعدم الرغبة في مساعدة الآخرين			
64	كنت أحس بفقدان الثقة بالنفس			
65	كنت أفكر على أساس أبعاد مأساوية مبالغ فيها			
66	كنت أحس بالتفكير السلبي			
67	كنت أشعر بالانهزامية و التخاذل			
68	كان لدي الحافز من أجل مشاريعي			
69	كنت أفكر بالمهام التي ينبغي إنجازها قبل كل شيء			
70	كنت أحس بالتردد و الحيرة			
71	كنت أحس بعدم التحمس			

عدم الشعور بذلك على الإطلاق	الشعور بذلك قليلا	الشعور بذلك بشكل مقبول	الشعور بذلك بشكل كبير	العبارة	
				كنت أشعر بقلّة الإحساس بالذوق لكي أفعل أي شيء ممكن	72
				كنت أحس بفقدان الاهتمام على الكثير من الأشياء	73
				كنت أجد صعوبات للشروع في مهمة	74
				كنت أحس برغبة أقل في التعلم، والتعليم	75
				كنت أحس بأقل طموح و تحفيز في رفع التحديات لتحقيق المشاريع	76
				المشاريع بانخفاض في العزيمة	77
				كنت أشعر إلى حد أدنى من أجل التنفيذ بدقة	78
				كانت تصرفاتي صحية مناسبة	79
				كانت حركاتي عنيفة، تفتقد للمهارة	80
				كنت أتحرك بالاستعجال، في مواقف العمل، الأداء...	81
				كنت أقوم بعادات قضم الأظافر، كعلامة توتر،	82
				كان ينتابني القلق الدائم بخصوص مراقبة الوقت	83
				كنت أقبل على الأكلات المقلية	84
				برغم قيامي بمجهودات متزايدة لكن النتائج كانت قليلة	85
				كان ينتابني الهروب	86
				كنت أستهلك كثيرا القهوة، ..)	87
				كنت أتناول الأدوية للأعصاب	88
				كنت أتناول المخدرات	89
				كنت أشعر بحياسة كاملة لجميع قدراتي العقلية	90
				كنت أخصص الوقت الكبير للتسلية أو الترفيه (التلفزيون، ألعاب سهلة..)	91
				كنت مشتتة الأفكار في رأسي	92
				كنت مشوشة الأفكار و متحيرة	93
				كانت أفكارى ثابتة	94
				كان لديّ تخمين مفرط بما سيحدثني من كرب وعواقبه المحتملة دون التوصل إلى حلول.	95
				كنت أشعر بصعوبة في التركيز	96

عدم الشعور بذلك على الإطلاق	الشعور بذلك قليلا	الشعور بذلك بشكل مقبول	الشعور بذلك بشكل كبير	العبارة	
				كنت أحس باضطرابات في الذاكرة	97
				كنت أرى بأن الحياة رائعة	98
				كان ينتابني الشعور بعدم الجدوى ، عدم النفعية	99
				كنت أحس بفقدان القيمة	100
				كنت أشعر بتغير في الحياة الروحية	101
				كان ينتابني الشعور بالخسران و عدم اعترافي بذاتي	102
				كنت أحس بأنني أصبحت في نهاية الطريق	103
				كنت أشعر بالفراغ	104
				كان لديّ فقدان الإحساس بالحياة	105
				كنت أحس باليأس و القنوط	106
				أفكار كانت تراودني بأنني أفكر في الانتحار	107

الملحق رقم (2): مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل

استمارة

عزيتي الرياضية

فيما يلي قائمة تحتوي على بعض العبارات التي يمكن أن تصفي بها شعورك أو اتجاهك أو سلوكك نحو نفسك في أثناء المواقف العامة في حياتك.

- لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، ولكن المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.

- اقرأ كل عبارة جيدا وحاول أن تعبر عن شعورك أمام العبارة المناسبة حسب

التعليمات الآتية :

التعليمات :

- فيما يلي بعض العبارات المرتبطة ببعض المواقف الرياضية ، المطلوب منك أن تحدد في ورقة الإجابة مدى موافقتك أو عدم موافقتك على كل عبارة بالصورة التالية :

- إذا كنت توافق بدرجة كبيرة على العبارة ، أرسم دائرة حول الرقم (1)

- إذا كنت توافق على العبارة ، ارسم دائرة حول الرقم (2)

- إذا كنت لا تستطيع اتخاذ قرار الموافقة ارسم دائرة حول الرقم (3)

- إذا كنت غير موافق على العبارة ، ارسم دائرة حول الرقم (4)

- إذا كنت غير موافقة بدرجة كبيرة ، أرسم دائرة حول الرقم (5)

مثال:

العبارة	موافقة بدرجة كبيرة	موافق	لا أستطيع اتخاذ قرار الموافقة	عدم الشعور بذلك على الإطلاق	غير موافقة بدرجة كبيرة
	1	2	3	4	5

لاحظ أن الرياضي قد وضح شعوره في (4) هذه العبارة بأنه لا يشعر بذلك على الإطلاق.



ت	العبارة	الدرجة				
		5	4	3	2	1
1	من الصعوبة الجمع بين التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي					
2	يجب رفع الكلفة بينك وبين المدرب بحيث تستطيع أن تتاديه باسمه الأول مثل الأصدقاء أو الزملاء					
3	أثناء التدريب عندما يكون المدرب بعيداً عني فأنتهي هذه الفرصة أحياناً للهزار مع بعض الزملاء					
4	نقد المدرب لك يعني أنه يتحداك					
5	ليس من مسؤولية اللاعب ترك حجرة خلع الملابس مرتبة كما كانت					
6	إذا كان فريقك متقدماً على الفريق الآخر فيمكنك التراخي في اللعب					
7	لديك الحق في أن تغضب وتثور إذا استبدلك المدرب بلاعبة أخرى قبل أن تثبت وجودك في قاعة المنافسة					
8	على الرياضية أن تخضع لنظام تغذية معين ليلة المباراة فقط					
9	إذا كنت لا أفضل زميلتي فإنني أتجاهلها في قاعة المنافسة وخارجها					
10	يجب على الرياضية إن تحترم جميع مدربيها					
11	التحكم في الانفعالات يقلل من مستوى اللاعب					
12	المتفردون يساعدون اللاعب على فقد أعصابها					
13	يتسبب الحكام أحياناً في هزيمة الفرق الرياضية أو المنتخبات					
14	يجب على الرياضية أن تعرف مستوى قدراتها البدنية					
15	المنافسة في اللعب لا يمكن أبداً أن أعتبرها صديقتي					
16	لكي تكوني لاعبة ناجحة يجب أن تحاربي الآخرين					
17	السباب والشتم تساعد على تفريغ انفعالات اللاعب					
18	يجب على اللاعب نقد زميلاتها بقسوة					
19	الأدوات الرياضية التي تتلف وتتكسر يمكن استبدالها بسهولة					
20	في معظم الأحيان لا تستطيع اللاعب التحكم في انفعالاتها نحو إيذاء منافستها					
21	اللاعب الماهرة بغض النظر عن عدم قدرتها في السيطرة على أعصابها - ينبغي إشراكها غالباً في المباريات					

الدرجة					العبارة	ت
5	4	3	2	1		
					اللاعب التي تحاول تعمد إصابة منافستها أعتبرها لاجبة شجاعة	22
					اللاعب الماهرة لا تصادق اللاعب أقل منها مستوى في اللعب	23
					اللاعب الجيدة هي التي تستطيع التحكم في انفعالاتها أثناء المواقف العصبية في المباراة	24
					المدربون يطلبون دائماً طلبات غير معقولة	25
					يجب على اللاعب عدم بذل أقصى جهد أثناء التدريب	26
					اللاعب الناجحة لا تطيع إلا أوامر المدرب فقط	27
					اللاعب الماهرة ترتبك كثيراً عندما تشتد الرقابة عليها من المنافسات	28
					الرياضية الممتازة يمكنها كسب المباراة بدون بذل جهد يذكر	29
					الشخص الذي يحترم المنافسين لا يستطيع غالباً أن يكون رياضي ناجح	30
					الصبر وضبط النفس من مميزات اللاعب المتفوقة	31
					اللاعب الناجحة لا تعتني غالباً بملابس اللعب	32
					عند حصولي على درجات منخفضة في دراستي أطلب من المدرب محاولة التوسط لتحسين درجاتي	33
					يحتسب الحكام غالباً أخطاء ضدي لم أرتكبها	34
					ينبغي عليك اللعب حتى لو كنت مريضاً	35
					من المناسب عدم ذكر محاسن اللاعبين الأخريات	36
					عندما تثور زميلتك في اللعب يجب مساعدتها على إسقاط غضبها على المنافسات	37
					من الخطأ تقبل الهزيمة بروح طيبة	38
					المعارف والمعلومات النظرية المكتسبة من الرياضة لها أهمية كبرى في تحسين مستوى اللاعب	39
					الرياضية الناجحة تفقد أعصابها عند مواجهة الهزيمة	40
					يجب على الرياضيات عدم الانتظام يومياً في الدراسة أو العمل لأنهن تقضين المزيد من الوقت في التدريب والاشتراك في المنافسات	41
					إذا كانت إحدى المنافسات سريعة النرفزة لأنني أبذل كل جهدي لكي أجعلها تفقد سيطرتها على أعصابها	42
					اللاعب الذي يسهل استنارتها أعتبرها لاجبة جيدة	43
					إذا هاجمتني المنافسة بخشونة بلسانها فإنني انتهز فرصة مناسبة لكي أهاجمها بخشونة أكثر من خشونتها	44
					يجب على المدربين إبراز أخطاء اللاعبين الذين يقومون بتدريبهم	45

الدرجة					العبارة	ت
5	4	3	2	1		
					هزيمة الفريق مسؤولية المدرب وليست مسؤولية اللاعبين	46
					إذا استبدلك المدرب بلاعبة أخرى فيجب أن تظهر غضبك بصورة واضحة	47
					يجب على اللاعب أن تنقد نفسها ذاتياً	48
					أتمتع بصحبة زملائي و زميلاتي في قاعة المنافسة	49
					عندما تتأزم الأمور في المنافسة يجب إلقاء مسؤوليتها على الآخرين	50
					يتحسن أداء اللاعب عندما تقوم منافستها باستفزازها	51
					إذا سخر أحد المتفرجين من اللاعب فيجب عليها أن توقفه عند حده بصورة قاسية	52
					يجب على اللاعب أن تحترم جميع زملائها و زميلاتها في الفريق	53
					يجب على اللاعب أن تبذل أقصى جهدها وإظهار أحسن ما عندها في المباريات	54

" شكراً على حسن تعاونك "



استمارة معلومات شخصية

الملحق رقم (3) :

● الرياضية: المحترمة

الرجاء منك التفضل بالاطلاع على هذا الإختبار والإجابة على أسئلته بكل دقة

وموضوعية ..

كما نؤكد لك حرصنا الشديد على سرية البيانات المقدمة من قبلك وأنها لن

تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط .

- السنّ (العمر): البلد :
- إيمالك الإلكتروني
-
- الحالة العائلية: /عزباء..... /متزوجة..... /أرملة /مطلقة.....
- المستوى التعليمي :
- الوظيفة :
- مكان الإقامة : مدينة () الريف ()
- المستوى المادي للأسرة : دخل جيد () دخل متوسط () دخل قليل ()
- نوع الإختصاص الرياضي الممارس:
- الصنف: (الشبيلات) (الوسطيات) (الكبريات)
- ما هو تخصصكم في هذه الفعالية الرياضية :
- إسم النادي أو الفريق الرياضي أو الجمعية الرياضية الحالي:
-
- عدد سنوات التدريب :
- عدد حصص التدريب في الأسبوع :
- عدد ساعات التدريب في الحصة :
- هل تم استدعاؤكم ضمن معسكر النخبة الوطنية؟ عدد سنوات الخبرة الدولية
- ما هي أهم مشاركاتك الوطنية و الدولية مع النتيجة المحصل عليها؟
-
-
-

■ آخر منافسة أو مشاركة وطنية أو دولية لك مع إعطاء تاريخ إجرائها وذكر النتيجة المحصل عليها :

.....
.....

■ هل تعانيين من مشاكل إصابة رياضية أو صحية ؟ نعم () لا ()
■ إذا كانت الإجابة بنعم ما هي طبيعة المشكلة ؟

.....

■ أسباب الراحة التي تليق بك، بالنظر إلى مستواكم العالي: موجودة () غير كافية ()
منعدمة () شبه منعدمة ()

■ التحفيزات المادية بالنظر إلى مستواكم العالي: موجودة () غير كافية ()
منعدمة ()

■ التحفيزات المعنوية بالنظر إلى مستواكم العالي: موجودة () غير كافية ()
منعدمة ()

■ ظروف التدريب بالنظر إلى مستواكم العالي: موجودة () غير كافية ()
منعدمة () شبه منعدمة ()

■ ظروف الإسترجاع و الإسترخاء بالنظر إلى مستواكم العالي: موجودة () غير كافية ()
منعدمة ()

■ هل يشرف عليكم على مستوى الطاقم التدريبي: المدرب () المحاضر البدني ()
المحاضر النفسي و الذهني () الطبيب () المدلك ()

أخرون؟.....

■ بصراحة هل أنت متفائلة بخصوص مواصلة مشوارك الرياضي بطموح الوصول إلى
المستوى العالي جدا ؟

نعم () نوعا ما () لا ()

" شكراً على حسن تعاونك "



الملحق رقم (4) : مقياس الضغوط النفسية لنتالي و فلورنس (Nathalie et Florence)

TEST : Etes-vous stressé ? (باللغة الفرنسية)

Le stress se traduit par différents symptômes, dont nous n'avons parfois pas conscience. Installez-vous confortablement et répondez à ce test en vous demandant si vous avez ressenti

ces différents symptômes durant le dernier mois.

Notez 0, 1, 2, ou 3 dans la case de droite des affirmations.

0 si vous n'avez « pas du tout ressenti »

1 si vous avez « un peu ressenti »

2 si vous avez « modérément ressenti »

3 si vous avez « beaucoup ressenti ».

Symptômes de tension musculaire

→ *Muscles détendus*

Visage tendu et mâchoires serrées

Tensions dans le cou

Pression sur les épaules

Crispation et tendance à sursauter

Point entre les omoplates

Maux de tête

Maux de dos

Tremblements

Besoin continu de bouger

Difficultés à se détendre

Autres symptômes physiques

→ *Pleine santé*

Fatigué

Boule dans l'estomac

Boule dans la gorge

Vieillesse rapide

Yeux cernés

Mauvais sommeil/Obligation de prendre des médicaments pour dormir

Alimentation moindre ou plus importante

Bouffées de chaleur ou frissons

Palpitations

Froid aux mains ou aux pieds

Transpiration, mains moites

Etourdissements ou vertiges

Souffle court/difficulté à respirer profondément

Mauvaise digestion

Brûlures d'estomac

Constipation ou diarrhée

Nausées

Changement du cycle menstruel

Hypertension artérielle



Aggravation de symptômes physiques existants (ulcères..)

Symptômes émotionnels

→ *La joie*

Inquiétude exagérée

Panique

Impatience

Nerfs à fleur de peau

Frustration

Changement d'humeur rapide

Colère

Mauvaise humeur

Tristesse

Déprime

Sentiments de tâches trop compliquées à faire

Tête vide

Symptômes relationnels

→ *Aussi bien seul qu'avec les autres*

Peur de rencontrer de nouvelles personnes

Intolérance

Ressentiments

Agressivité

Difficulté à être aimable

Moins de plaisir à écouter les autres

Fuis les relations intimes

Distrait en compagnie d'autrui

Changement du désir sexuel

Isolement

Symptômes perceptifs

→ *Je trouve la vie agréable*

Perte de sens de l'humour

Empressement/débordement

Moins de plaisir pour les petites choses de la vie

Préoccupation

Situations perçues comme une montagne

Manque d'envie d'aider autrui

Perte de confiance en soi

Dramatisation exagérée

Pensées négatives

Défaitisme

Symptômes motivationnels

→ *Je suis motivé pour mes projets*

Les tâches à faire avant tout

Indécision

Manque d'enthousiasme

Moins le goût de faire quoi que ce soit

Perte d'intérêt pour beaucoup de choses



Difficultés à se mettre à la tâche

Moins envie d'apprendre, de s'instruire

Moins de projets stimulants, de défis

Découragement

Exécution du strict minimum

Symptômes comportementaux

→ *Comportements sains et appropriés*

Gestes brusques et malhabiles

Empressement à bouger, travailler, ect.

Tics nerveux (ex :se ronger les ongles)

Préoccupation constante de l'heure

Repas sautés

Efforts grandissants et résultats moindres

Fuite

Consommation importante de café, alcool ou cigarettes

Prise de médicaments pour les nerfs

Prise d drogue

Symptômes intellectuels

→ *Pleine possession de toutes ses facultés intellectuelles*

Temps important consacré aux divertissements (Télévision, jeux faciles..)

Tourbillon d'idées dans la tête

Idées confuses

Idées fixes

Rumination incessante sans trouver d'issue

Difficultés de concentration

Troubles de la mémoire

Symptômes existentiels

→ *Je trouve que la vie est belle*

Sentiment d'inutilité

Perte de valeurs

Changement de la vie spirituelle

Impression de ne plus se reconnaître

Bout du rouleau

Sentiment de vide

Manque de sens de la vie

Désespérance

Idées suicidaires

Cotations et résultats du test

Quatre paramètres sont pris en compte dans ce test : la nature des symptômes, l'intensité des

symptômes, le nombre des symptômes et les indices d'équilibre.

La nature des symptômes

Votre niveau de stress est élevé si vous avez noté 2 ou 3 pour l'un des symptômes suivants :

- Je vieillis vite.

- Je panique.

- J'ai les nerfs à fleur de peau.



- Je suis déprimé
- Je m'isole.
- J'ai perdu le désir d'apprendre.
- Je fais de plus en plus d'efforts pour de moins en moins de résultats.
- Je ne me reconnais plus.
- Je suis au bout du rouleau.
- J'ai des idées suicidaires.

L'intensité des symptômes

Si vous avez des 2 ou 3 dans au moins cinq des neuf catégories, vous êtes trop stressé.

Le nombre de symptômes

Si vous avez noté des 2 ou 3 pour une quinzaine de symptômes, vous avez une tension importante liée au stress.

Si vous avez plus de quarante symptômes où vous avez noté des 2 ou des 3, vous êtes très stressé.

Les indices d'équilibre

Chaque catégorie de symptômes commence par un indice précédé d'une flèche et écrit en

italique qui révèle un état d'équilibre. Ils sont aussi importants que les symptômes et viennent

annihiler les symptômes, si ceux-ci sont peu nombreux.

Ce test est valable dans la vie de tous les jours mais s'applique parfaitement aux situations sportives. Pour se faire, il vous suffit de refaire le test en vous plaçant une

semaine avant une compétition importante et de vérifier si ces symptômes apparaissent

pendant la période précédent la compétition jusqu'au début de celle-ci.

Référence :

Questionnaire adapté du livre *Les quatre clés de l'équilibre*, de Jacques Lafleur et Robert Béliveau, Editions

Logiques.

Sport et Vie Hors série N°17 *Psychologies du succès et de l'échec*

Nathalie Crépin

Florence Delerue.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

تخصص : التحضير النفسي الرياضي



تحت عنوان :

دراسة مقارنة في مستوى الضغوط النفسية
بين السباحات والربّاعات للمستوى العالي
وعلاقتها بالتفوق الرياضي

" دراسة ميدانية أجريت على فئة الوسيطيات (18-21) سنة مباشرة بعد مشاركتهن في المنافسة "

تحت إشراف:

إعداد الطالبين:

د. كحلي كمال .

• بن جلول عبد القادر.

• مزيتي أحمد.

السنة الجامعية : 2017 - 2018

الإهداء

أهدي هذا العمل إلى الوالدين العزيزين
إلى كل الأحباء و الأصدقاء في كل مكان
إليك بخاصة أخي "بن جلول عبد القادر"

إلى كل من درّسونا بالمعهد

دون أن أنسى زملائنا في هذه الدفعة الأولى

تخصص التحضير النفسي الرياضي

"مزيتي أحمد"

2018

اللهم صلِّ

أهدي هذا العمل إلى الوالدين العزيزين

و إلى زوجتي الغالية علي قلبي " أم ريان "

إلى : ابني و بنتي
ريان غزلان

اللهم لا تجعل في قلبهم ذرة
حزن ولا تكسر لهم قلباً
ولا تمكن منهم أحداً
ولا تحرمني منهم طيلة حياتي
وإليك أنت..

بن جلول عبد القادر

2018

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم .. بإسْمِكَ اللَّهُمَّ نبتدء.. و على نبيِّكَ نصلي ..
اللهم صلي و سلم على أشرف خلقك .. و خاتم أنبيائك و رسلك ..
محمد رسول الله .. و على آله و صحابته و من و لاه و بعد ؛
فإنه يطيب لنا أن نتوجه إلى الله عز و جل بالشكر
و الحمد الكثير على ما هدانا و وفقنا إليه في هذه الدراسة
ثم نتوجه بأسمى آيات الشكر و التقدير لكل من كان لنا عوناً و سندا في إخراج هذا البحث المتواضع
من طرف كل أساتذة المعهد لرعايتهم لنا في دراستنا و بحثنا ، و لمساعدتهم لنا في التغلب
على العقبات التي واجهتنا خلال رحلة كتابة هذا البحث من خلال ما قدموه من توجيهات و إرشادات لإجازه هذا البحث
كما يطيب لنا أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور/ كحلي كمال الذي رافقنا
طيلة إنجاز هذا البحث و الشكر موصول إلى جميع الأساتذة المحكمين للإستبانة
و لا ننسى أن نتقدم بالشكر و العرفان و المحبة للمدرسين من عائلة السليحة و رفع الأثقال بمسئولهم بخاصة
و حسبنا أننا اجتهدنا و كتبت ، فإن أصبنا فمن الله ، وإن أخطأنا فمن النفس.

و الله ولي التوفيق.



ملخص البحث

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفوق الرياضي عند السباحات والريّاعات في المستوى العالي لفئة الوسطيات (18-21) سنة مباشرة بعد مشاركتهن في المنافسة "، حيث قام الطالبان بمحاولة التعرف على مدى العلاقة الارتباطية بين مستوى أعراض الضغوطات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي للعينة المدروسة.

اعتمدت الدراسة على عينة قوامها 20 لاعبة في المستوى العالي في صنف الوسطيات اللواتي تتراوح أعمارهنّ من (18-21) سنة، ومتكونة من 08 سباحات اللواتي شاركن في البطولة الوطنية المفتوحة للسباحة سوناطراك بالجزائر بتاريخ: من 04 إلى 09 /07/ 2018 و 12 ربّاعة شاركن في البطولة الوطنية لرفع الأثقال ببجاية بتاريخ: من 01 إلى 07 /07/ 2018 استخدم الطالبان الباحثان المنهج الوصفي (الارتباطي المقارن) وذلك من خلال الاستعانة بكل من مقياس الضغوط النفسية لفلورونس ونتالي ومقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدونالد لغرض جمع المعلومات والبيانات الخاصة بالدراسة ومن ثمّ معالجتها إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، الوسط الفرضي، معامل الارتباط لبيرسون، اختبار (ت)، النسبة المئوية)، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS17)

بينت أهم نتائج الدراسة بأن أعراض الضغوط النفسية جميعها كانت في حدود منخفضة بينما أبعاد التفوق الرياضي كانت في حدود متوسطة في التوجه نحو بعدي ضبط النفس وروح المسؤولية، بينما كانت في حدود عالية في بعد احترام الآخرين، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أعراض الضغط النفسي بين رياضيات المستوى العالي لصالح الربّاعات في مستوى الدلالة (0.05) ووجود فروق دلالة إحصائية في التفوق الرياضي بين الرياضيات لصالح السباحات عند مستوى الدلالة 0.01، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي عند الرياضيات عند القيمة 0.01. حيث يقترح الطالبان الإهتمام أكثر بمنح فرصة للتكوين في مجال التحضير النفسي للمدربين أو إعداد مستشارين نفسانيين تحت إشراف القائمين على رياضة النخبة الوطنية وبتأطير من مختصين على مستوى الأكاديميات الجامعية في تخصص التحضير النفسي والرياضي والاهتمام الكافي في الدراسات والبحوث في هذا المجال.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية - التفوق الرياضي - السباحات - الربّاعات - المستوى العالي.
من إعداد الطالبين : - بن جلول عبد القادر - مزيتي أحمد

Résumé de la recherche / (en français)

Le but de cette étude est d'identifier le stress psychologiques et son lien avec la supériorité sportive chez les nageuses et les Joueuses d'haltérophilie au niveau élevé de la classe intermédiaire (**18-21** ans) après leur participation à la compétition. "Les deux chercheurs ont tenté d'identifier le lien entre le niveau de symptômes du stress psychologique et les dimensions de la supériorité sportive. A étudié.

L'étude était basée sur un échantillon de 20 joueuses du plus haut niveau de la classe intermédiaire (âgés de **18** à **21** ans), comprenant 80 nageuses ayant participé aux championnats national ouvert de natation à Sonatrach, en Algérie, le 04-09.07.2018. Dans le championnat national d'haltérophilie à Bejaia: Du 01 au 07/07/2018, les deux chercheurs ont utilisé la méthode descriptive (corrélation comparative) en utilisant l'échelle de stress psychologique de Fluorons et Natalie et la mesure de l'orientation vers les dimensions de la supériorité sportive de Donald dans le but de collecter des informations et des données pour l'étude et le traitement Statistiquement L'utilisation de méthodes statistiques (moyenne arithmétique, écart-type, médiane, coefficient de convolution, local central, le coefficient de corrélation Byearson, (T) test, le pourcentage)

, Et le traitement statistique a été effectué à l'aide des progiciels statistiques pour les sciences sociales (**SPSS17**) .

Les résultats les plus importants de l'étude ont montré que tous les symptômes de stress psychologique étaient faibles, tandis que les dimensions de la supériorité sportive étaient comprises dans les limites de modérées dans le sens de la post-contrainte et de l'esprit de responsabilité, alors qu'elles étaient élevées dans les autres et qu'il y avait des différences significatives dans le niveau des symptômes. le stress psychologique parmi les joueuses au niveau élevé pour les athlètes d'haltérophilie au niveau d'importance **0,05** et l'existence de différences statistiques dans la supériorité du sport chez les athlètes d'haltérophilie et de natation en faveur des nageurs au niveau d'importance de **0,01**, et une corrélation négative entre les sports de stress psychologique et la supériorité sportive Pour les nageuses et Joueuses d'haltérophilie Au seuil de signification **0.01**

Là où les Étudiants recommandent aux chercheurs d'être guidés dans un accompagnement psychologique constant avec les joueuses, en particulier ceux qui se caractérisent par une excitation rapide moins excitante et qui ont besoin de plus de temps pour contrôler leurs émotions et la connaissance de l'importance des dimensions de la supériorité sportive en tant que facteur de succès et pour obtenir les meilleurs résultats sportifs, avec plus d'attention pour la préparation Formation psychologique des entraîneurs ou la préparation de conseillers psychologiques sous la supervision des sports d'élite nationaux et d'un groupe de spécialistes au niveau des académies universitaires dans la préparation des activités psychologiques et sportives et une attention adéquate dans les études et recherches dans ce domaine.

les mots clés :

- **le stress psychologique.**
- **la supériorité sportive.**
- **nageuses**
- **Joueuses d'haltérophilie.**
- **le haut niveau.**

Préparé par les étudiants :

- **Bendjelloul Abdelkader.**
- **Meziti Ahmed.**

Summary of Research / (in English)

The purpose of this study is to identify psychological stress and its relationship to sports superiority among mid-level (18-21 years old) female and female weightlifters after participation in the competition. "The two researchers tried to identify the link between the level of symptoms of psychological stress and the dimensions of sports superiority.

The study was based on a sample of 20 mid-level high-level players (aged 18 to 21), including 80 swimmers who participated in the National Open Swimming Championships in Sonatrach, Algeria on 04-09.07. 2018. In the national weightlifting championship in Bejaia: From 01 to 07/07/2018, the two researchers used the descriptive method (comparative correlation) using the Fluorons and Natalie psychological stress scale and the measurement of the orientation to the dimensions of Donald's sports superiority in order to collect information and data for study and treatment Statistically The use of statistical methods (arithmetic mean, standard deviation, median, convolution coefficient, central location, Byearson correlation coefficient, (T) test, percentage)

, And statistical processing was done using statistical packages for the social sciences (SPSS17).

The most important results of the study showed that all the symptoms of psychological stress were weak, while the dimensions of sports superiority were within the limits of moderate in the sense of the post-constraint and the spirit of responsibility, while they were high in others and there were significant differences in the level of symptoms. psychological stress among high level players for weightlifting athletes at the level of importance **0.05** and the existence of statistical differences in the superiority of sport in weightlifting and swimming athletes in favor of swimmers at the **0.01** level of significance, and a negative correlation between sports of psychological stress and sports superiority for weightlifters at **0.01** significance level

Where Students recommend that researchers be guided in a constant psychological accompaniment with the players, especially those who are characterized by quick excitement less exciting and who need more time to control their emotions and knowledge of the importance of the dimensions of sports superiority as a factor of success and to obtain the best sports results, with more attention for preparation Psychological training of coaches or the preparation of psychological counselors under the supervision of national elite sports and a group of specialists at the level of academic academies in the preparation of psychological and sports activities and adequate attention in studies and research in this field.

keywords :

- **psychological stress.**
- **sports superiority.**
- **swimmers**
- **Weightlifting players**
- **the high level.**

Prepared by the students :

- **Bendjelloul Abdelkader.**
- **Meziti Ahmed.**

محتويات البحث

أ	الإهداء الأول
ب	الإهداء الثاني
ج	شكر وتقدير
د	ملخص البحث باللغة العربية
هـ	ملخص البحث باللغة الفرنسية
و	ملخص البحث باللغة الإنجليزية
ز	قائمة المحتويات
م	قائمة الجداول
س	قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

1	مقدمة
2	1- مشكلة البحث
3	2- أهداف البحث
4	3- الفرضيات
4	4- مصطلحات البحث
7	5- الدراسات المشابهة
7	5-1 دراسة (المومني، 2016)
8	5-2 دراسة (بوعزيز، 2013)
9	5-3 دراسة سعيد نزار سعيد (سعيد، 2011)
10	5-4 دراسة عظيمة عباس علي (علي، 2006)
11	5-5 دراسة (علالي عبد الغاني، 2006)
12	5-6 دراسة (أمين، 2004)

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول: الضغوط النفسية عند الرياضيات في منافسات المستوى العالي

- 14 مقدمة الباب الأول
- 16 تمهيد
- 16 1- مفهوم الضغط وطبيعته
- 18..... 2- مستويات الضغوط
- 20 3- مظاهر الضغوط النفسية
- 20 4- أنواع الضغوط
- 21 5- دراسات علمية حول الضغوط النفسية
- 21 • دراسة ولتر كانون CANNONE (1926)
- 21 • دراسة هانز سيلبي (sely.H، 1979)
- 23 • دراسة الاتجاه التفاعلي للباحث ماك جراث (Grath.j.E، 1970)
- 23 6- مصادر الضغط النفسي
- 24 7- أعراض الضغوط
- 25 8- الجهاز العصبي المستقل وعلاقته بالضغط النفسي
- 26 8-1- القسم السمبثاوي
- 26 8-2- القسم الباراسمبثاوي
- 26 9- الحمل النفسي
- 26 10- الضغط و القلق
- 27 11- تأثير الضغوط النفسية على بعض جوانب الشخصية
- 28 12- ردود فعل الأفراد للضغط النفسي
- 29 13- حاجات الرياضيات في سن المراهقة
- 33 14- الضغط النفسي والاحتراق النفسي
- 33 15- الضغوط النفسية للاعبات المستوى العالي
- 34 16- عملية الضغط النفسي عند الرياضيين
- 35 17- أساليب مواجهة الضغوط النفسية للاعبات المستوى العالي
- 36 18- إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للاعبات المستوى العالي
- 37 19- دور المرشد النفسي الرياضي لمواجهة الضغوط النفسية

- 20- طرق علاج الضغط في المجال الرياضي..... 38
- 21- مقياس أعراض الضغوط النفسية عند الرياضيين..... 40
- 22- المنافسة الرياضية في المستوى العالي 42
- 23 - تأثير المنافسة الرياضية على النتائج..... 43
- 24- أهمية التحضير النفسي للمنافسة الرياضية 43
- 25- المرافقة النفسية للاعبى المستويات العالية 45
- 26- المرأة الرياضية في المستوى العالي 49
- 50 خلاصة الفصل

الفصل الثاني: التفوق الرياضي عند السباحات والرباعيات في التنافس العالي

- 52 تمهيد
- 1- مفهوم التفوق 52
- 2- صفات و خصائص المتفوقين 52
- 3- خصائص المتفوقين 53
- 4- المتفوقون في الأنشطة الرياضية..... 57
- 5- طرق اكتشاف المتفوقين 58
- 6- مشكلات المتفوقين 59
- 7- التفوق الرياضي 60
- 8 - علاقة التفوق بالفشل الرياضي في المستوى العالي 60
- 9- الإتجاهات النفسية للتفوق الرياضي 61
- 10- مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي..... 66
- 11- التفوق الرياضي في المستويات العالية 68
- 12- معايير ومواصفات التفوق الرياضي للسباحة و الرباعة في المستوى العالي..... 68
- 13- الأطر القانونية المنظمة لرياضيات المستوى العالي 69
- 14- التنافس الرياضي في المستوى العالي..... 70
- 15- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية في المستوى العالي..... 71
- 16- المراحل الأساسية للممارسة الرياضية 73
- 17- رفع الأثقال للمستوى العالي 77
- 77 تمهيد
- 1-17 رفع الأثقال الأولمبية 77

78	17-2 الاتحاد الدولي لرفع الأثقال.....
78	17-3 الرقم القياسي في رفع الأثقال.....
79	17-4 سن الممارسة لرياضة رفع الأثقال
79	17-5 القواعد الأساسية لرفع الأثقال والأحمال
80	17-6 بعض الأخطاء الفنية و القانونية
80	17-7 تأثير رياضة رفع الأثقال على الحالة النفسية
81	17-8 تأثير رياضة رفع الأثقال على السلوكيات
82	17-9 فوائد رياضة رفع الأثقال في مقاومة الأمراض
83	17-10 منافسات رفع الأثقال ومعداتھا
84	18-السباحة
84	تمھید
84	18-1 تطور وانتشار السباحة.....
84	18-2 السباحة الأولمبية
85	18-3 طرق و أنواع السباحة
87	18-4 مقاسات و مواصفات حوض السباحة الدولي
87	18-5 سباقات السباحة
89	18-6 فوائد رياضة السباحة للنساء.....
91	18-7 الآثار الجانبية لممارسة السباحة
92	خلاصة الفصل

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

94	مقدمة الباب الأول
96	منهج البحث وإجراءاته الميدانية
96	1- منهج البحث
96	2- مجتمع وعينة البحث.....
97	• مواصفات و خصائص عينة البحث
98	• خصائص العينة على المستوى التعليمي
98	• خصائص العينة على المستوى المادي للأسرة
99	• خصائص العينة بالنسبة لعدد سنوات التدريب

100	• خصائص العينة بالنسبة لعدد سنوات الخبرة الدولية
103	3- مجالات البحث
103	3-1 المجال البشري و الزماني والمكاني للبحث
104	4- أدوات والأجهزة ووسائل جمع معلومات البحث.....
104	4-1 الوسائل البحثية.....
104	4-2 الاجهزة والادوات المستخدمة
105	4-3 وصف الأدوات المستخدمة
105	أ- إستبانة الأحوال الشخصية
105	ب-مقياس الضغوط النفسية لنتالي و فلورنس
106	• طريقة إعطاء الأوزان
106	ب- مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل.....
106	• طريقة إعطاء الأوزان.....
107	5-ضبط متغيرات البحث
107	6-المتغيرات المشوشة
107	7- ظروف الدراسة و العوامل المصاحبة لها
107	7-1 أداة القياس
107	7-2 الفترة الزمنية
107	7-3 العينة
108	7-4 المكان
108	8- الدراسة الاستطلاعية
108	تمهيد.....
108	8-1 الدراسة الإستطلاعية الأولى
109	8-2 الدراسة الإستطلاعية الثانية.....
109	8-2-1 خصائص و أدوات عينة الدراسة الاستطلاعية.....
109	8-2-1-1 خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية.....
110	8-2-1-2 أدوات الدراسة الإستطلاعية
110	أ- مقياس الضغوط لنتالي و فلورنس
111	ب- مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل.....
111	8-2-1-3 الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية.....
111	أ- الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط لنتالي و فلورنس.....
111	• الصدق

أ- صدق المحكمين	111
ب- صدق الإتساق الداخلي	112
• الثبات	114
أ- الخصائص السيكومترية لمقياس التفوق الرياضي لدونالد دل	114
• الصدق	115
أ- صدق المحكمين	115
ب- صدق الإتساق الداخلي	115
• الثبات	117
9- أدوات المعالجة الإحصائية المستعملة	117
10- صعوبات البحث	118

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد	120
1- عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	120
2- عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية	135
3- عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	145
4- عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة	154
5- عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية العامة	157
- استنتاجات عامة	158
- الخلاصة العامة	160
- المقترحات	162
- المصادر والمراجع	164
- المراجع باللغة العربية	165
- المراجع باللغة الأجنبية	170
- المراجع من الإنترنت	171
- الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
96	يوضح مجتمع البحث و عينة الدراسة الممثلة من المجتمع الأصلي.	01
97	خصائص العينة حسب الحالة العائلية و مكان الإقامة.	02
97	خصائص العينة حسب المستوى التعليمي و المستوى المادي للأسرة.	03
99	خصائص العينة حسب عدد السنوات فيما يخص:(التدريب-الخبرة الدولية).	04
100	خصائص العينة حسب عدد حصص التدريب في الأسبوع.	05
101	خصائص العينة حسب عدد ساعات التدريب في الأسبوع.	06
102	خصائص العينة فيما يخص الطاقم الفني و التدريبي لفائدة عينة البحث.	07
102	خصائص العينة فيما يخص المشاكل الصحية وظروف الإسترجاع والإسترخاء.	08
103	يوضح حدود الدراسة من حيث مجالها البشري ومكان إجراء آخر بطولة وتاريخها.	09
110	توزيع الفقرات على أعراض مقياس الضغوط لنتالي وفلورنس.	10
111	توزيع الفقرات على أعراض مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل.	11
113	يوضح صدق التناسق الداخلي بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط والفقرات.	12
114	يوضح توزيع الفقرات على الأبعاد الممثلة لمقياس الضغوط.	13
114	يوضح نتائج الثبات فقرات مقياس الضغط النفسي بطريقة التجزئة النصفية.	14
116	صدق التناسق الداخلي بين الدرجة الكلية لمقياس التفوق الرياضي والفقرات.	15
117	يوضح توزيع الفقرات على الأبعاد الممثلة لمقياس التفوق الرياضي.	16
117	يوضح نتائج الثبات فقرات مقياس التفوق الرياضي بطريقة التجزئة النصفية.	17
121	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة والمتوسط الفرضي والنسب المئوية للتقييم في أعراض الضغط النفسي الرياضي لدى السباحات (ن=8)	18
124	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة والمتوسط الفرضي والنسب المئوية للتقييم في أعراض الضغط النفسي الرياضي للرباعات (ن=12).	19
134	يبين معامل حساب دلالة الفروق في أعراض الضغط النفسي المحددة في المقياس النفسي لدى لاعبات رفع الأثقال و السباحة	20
136	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة والمتوسط الفرضي والنسب المئوية للتقييم في أعراض التفوق الرياضي لدى السباحات (ن = 08).	21

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
137	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة والمتوسط الفرضي والنسب المئوية للتقييم في أعراض التفوق الرياضي لدى الرباعين (ن = 12).	22
144	يبين معامل حساب دلالة الفروق في التفوق الرياضي المحددة بين لاعبات رفع الأثقال والسباحة	23
145	يبين معاملات الارتباط بييرسون بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد التفوق الرياضي عند السباحات	24
146	يبين معاملات الارتباط بييرسون بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد التفوق الرياضي عند الرباعيات.	25
150	يبين معاملات الارتباط بييرسون بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد التفوق الرياضي عند كل الرياضيات.	26
155	يبين حساب معامل الارتباط بين مقياس الضغوط النفسية والأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في السباحة ورفع الأثقال.	27
157	يوضح حساب معامل الارتباط بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضي السباحة ورفع الأثقال.	28

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
61	الحالات الأربعة المحتملة في ضوء عاملي الأداء و النتيجة بالنسبة للاعب الرياضي .	01
47	تخطيط العمل المثالي في مجال إستخدامه أثناء التعامل مع الرياضي.	02
48	التخطيط السيء لسير العمل.	03
76	ملخص نتائج دراسة بوني عام 1980 في مجال دوافع المراحل الأساسية للممارسة الرياضية.	04
127	يوضح المتوسط الحسابي للضغط النفسي وأبعاده عند السباحات والرياعات	05
127	يوضح النسبة المئوية للضغط النفسي وأبعاده عند السباحات والرياعات.	06
135	يوضح المتوسط الحسابي للسباحات والرياعات في مقياس الضغوط النفسية.	07
138	يوضح المتوسط الحسابي للتفوق الرياضي وأبعاده عند السباحات والرياعات.	08
138	يوضح النسبة المئوية للتفوق الرياضي وأبعاده عند السباحات والرياعات.	09
144	يوضح المتوسط الحسابي للسباحات والرياعات في مقياس التفوق الرياضي.	10

التعريف بالبحث

مقدمة:

- 1- إشكالية البحث .
- 2- أهداف البحث.
- 3- الفرضيات.
- 4- مصطلحات البحث.
- 5 - الدراسات المشابهة .

مقدمة :

إنّ الرياضيات تتعرض للكثير من العوامل النفسية أثناء البطولات وفي جميع الفعاليات الخاصة بالرياضات الفردية ولكن تختلف من فعالية إلى أخرى وذلك بسبب نوع الفعالية وكذلك كيفية أدائها.

إن هذه الضغوط تعمل على عدم الاستقرار النفسي إلى العديد من المشاكل البدنية والنفسية وتختلف الالعبات في تحملهنّ لهذه الأعباء في التدريب والمنافسة الرياضية وفق الفروق الفردية (البييتال.زيد، 2000، صفحة 14).

فبعض الالعبات يتحملن هذه الأعباء فتزيد من قوتهنّ البدنية وقابليتهنّ الصحية والنفسية بحيث يتعاملن مع مجريات التدريب واللعب بكل أريحية بعكس الالعبات اللواتي ليست لديهنّ القدرة على مواجهة هذه الأعباء والضغوط ، فهناك من تتميزن بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهن وانفعالاتهن، كما أن هناك بعض الالعبات يتميزن بالاستثارة السريعة بأقل مثير ويحتجن إلى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهن وهؤلاء غالبا ما يكنّ في أقل استقرار نفسي من زميلاتهنّ ، ممّا يقف عائقا أمام تقدّمهن من أجل التحقيق المراد منه للوصول إلى مبتغى التفوق الرياضي في البطولة الرياضية ، وهو هدف التدريب عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية.

كما أنّ الوصول إلى المستويات العالية في أي نشاط رياضي ومنها الرياضات الفردية يتطلب دراسة العوامل المؤثرة التي تساهم بالارتقاء الرياضي والتفوق أثناء المباريات والبطولات الرسمية ، إنّ ذلك يتطلب بقدر وافر إبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ، ومن جهة أخرى تعد البطولة الرياضية وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية ، حيث تتعرض الالعبات المتقدمات في التدريب والمنافسة إلى الضغوط الكثيرة وخاصة في وقت البطولات الرياضية .

إنّ سلوك المنافسة الذي تستخدمه الرياضية قبل وخلال المنافسة سعيا منها إلى تحسين الأداء وامتلاك القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة بكل أريحية بعكس الالعبات اللواتي ليست لديهنّ القدرة على مواجهة هذه الأعباء والضغوط .

كما أن التوجه نحو التفوق الرياضي لمن الأمور المهمة جدا التي يجب على المدربين إعطاؤها الأولوية في عملية الإعداد النفسي للرياضيات وذلك لأنها تضم أبعادا مهمة في حالة تحلي اللاعبة بها فانها ستكون لاعبة مثالية قادرة على إعطاء أقصى ما لديها (أسامة كامل راتب ، 2001) ذلك هو مبتغى رياضة المستوى العالي.

تساهم هذه الدراسة في خدمة العملية التدريبية من الناحية النفسية إثراء مكتبتنا الرياضية والمدربين ولحاجتنا لأي جهد علمي يتناول المشاكل التدريبية و المنافسة في البطولات الرياضية و بخاصة في مجال هذه الألعاب الفردية.

1- مشكلة البحث:

الحياة الرياضية التي تعيشها لاعبات الألعاب الفردية في المستوى العالي مليئة بالمتاعب والمنغصات والضغوط ليست فقط الناجمة عن التدريب بل وضغوط المنافسة عموما.

إنّ الرّياضية إنسانة تحس وتشعر ، تتألم وتحبط جراء ما تحتويه بيئة المنافسة من مشاكل عنوانها التحدي والتغلب على الخوف والقلق وكذا الضغوط المترتبة عن قيامها بأدوار عديدة من عبئ المنافسة.

ناهيك عن الأثر الذي يمس علاقتها بمدربها وزملائها وأهلها...، اللذين ينتظرون تفوقها الرياضي قبل وأثناء وبعد المنافسة ، فتباشر قيامها بدورها نحو التوجه إلى احترام الآخرين بدون أي تقصير أو نقص بدورها ، لكن تبقى هناك فروق في درجة الإحساس بالمسؤولية على عاتقها ، في حين يبقى ضبط النفس رغبة كل رياضية متنافسة سواء كانت سباحة أو رياة لأنه أساس تقديم أحسن أفضل أداء.

ومن هنا تبرز مشكلة بحثنا هذا من خلال إختبار بعض رياضيات المستوى العالي على مستوى أعراض ضغوطاتهن النفسية و قياس الأبعاد المرتبطة بتفوقهن الرياضي في بعض الرياضات الفردية (رفع الأثقال - السباحة) انطلاقا من مشاركتهن في البطولة في المرحلة الوطنية .

وبالتالي حاولنا نحن الطالبان التعرف على مدى العلاقة الإرتباطية بين مستوى أعراض الضغوطات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي، ولإبراز النتائج المتوخاة

، سنستدل في ذلك من خلال معرفة أوجه المقارنة بين اللاعبين في المجموعة الواحدة لنفس الإختصاص وبين المجموعات على حسب نوع الإختصاص الرياضي الفردي قصد الوصول إلى نتائج يمكن أن تعزز العملية التعليمية والتدريبية في الألعاب الفردية وتعمل على الارتقاء بالمستويات الرياضية إلى الأفضل من خلال محاولة الإجابة عن التساؤل العام:

1-2 التساؤل العام :

هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال ؟

1-3 التساؤلات الجزئية :

على ضوء ما سبق ذكره ، ومن خلال هذا التساؤل العام فإننا نطرح الأسئلة الجزئية التالية:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أعراض الضغط النفسي بين لاعبات رفع الأثقال والسباحة؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أبعاد التفوق الرياضي بين السباحات والريّاعات ؟

-هل توجد علاقة إرتباط ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الضغط النفسي وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في السباحة وفي رفع الأثقال ؟

-هل توجد علاقة بين مقياس الضغوط النفسية وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال ؟

2- أهداف البحث :

- التعرف على الفروق بين سباحات وريّاعات المستوى العالي في المنافسة على مستوى أعراض الضغوط النفسية.
- التعرف على الفروق بين (السباحات و الريّاعات) للمستوى العالي في المنافسة على مستوى أبعاد التفوق الرياضي.
- التعرف على الفروق بين أبعاد مقياسي (أعراض الضغوطات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي) والمتوسط الفرضي لدى (السباحات والريّاعات) للمستوى العالي في المنافسة.

- الكشف عن علاقة الارتباط بين أعراض الضغوط النفسية وأبعاد التفوق لدى (السباحات والربّاعات) للمستوى العالي في المنافسة.

3- الفرضيات:

3-1 الفرضية العامة:

✚ توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال.

3-2 فرضيات البحث الفرعية:

الفرضية الأولى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أعراض الضغط النفسي بين السباحات والربّاعات في المستوى العالي.

الفرضية الثانية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أبعاد التفوق الرياضي بين السباحات والربّاعات في المستوى العالي .

الفرضية الثالثة :

توجد علاقة ارتباط عكسية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الضغط النفسي وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال .

الفرضية الرابعة :

توجد علاقة ارتباط عكسية بين مقياس الضغوط النفسية وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال.

4- مفاهيم ومصطلحات البحث:

أ- الضغوط النفسية:

1- اصطلاحيا:

عرفها العزّازي على أنها مجموعة من الأداءات الإيجابية والسلبية ، الإيجابية منها تكون دافعة للإنجاز ، والسلبية منها تكون ناتجة عن ارتفاع سقف طموحات الفرد وانخفاض حاد في إمكانياته المادية ، والنفسية ، والجسمية ، والروحية ، مما يؤدي إلى اضطرابات سلوكية ومعرفية وجسمية (السيد، 2014).

2- إجرائيا :

إنّ الطالبان يعرفان الضغوط النفسيّة في هذه الدراسة بأنها الحالة النفسية المتأزمة والتي تمتاز بالتوتر والإضطراب والقلق ، نتيجة مواجهة السباحة أو الرّبّاعة لأعباء أو صعوبات المنافسة ومشاكل أخرى متعلقة بمحيط وبيئة وظروف لاعبة المستوى العالي، والتي تتعكس سلبا على أدائها و تفوقها الرياضي.

كما يعرفان الضغط النفسيّ على أنه درجة الفرد الرياضي (سباحة أو ربّاعة) على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذا البحث. (Florence Delerue et Nathalie Crépin)

السباحات:

1- اصطلاحيا:

وهنّ اللواتي تشاركن في إحدى سباقات الإختصاص الرياضي الأولمبي السباحة للتنافس وتحقيق البطولات من بين الأربع سباحات المعروفة: (السباحة الحرة ، الصدر ، الفراشة الظهر) ، فتستخدم السباحة في كل نوع سباق تشارك فيه الأسلوب الفني الذي اختارته و تفوقت و اختصت فيه . (ناصيف، 1993، الصفحة191)

2- إجرائيا :

إنّ الطالبان يعرفان سباحات المستوى العالي هنّ اللواتي تشاركن في البطولات الوطنية واللّواتي تمتلكن الترتيب الأدنى الموضوع من طرف إدارة المنافسات ، ذلك كمؤشر إيجابي للمشاركة في هذا المستوى العالي ، ذلك على أساس التوقيت بالنسبة للبطولة المؤهّلة لبطولة مستوى أعلى ، حيث استخدمناهن بمثابة عينة البحث في هذه الدراسة.

ج - الرّباعات:

1- اصطلاحيا:

وهنّ اللّواتي يشاركن في اختصاص رياضي أولمبي " رفع الأثقال " ، حيث يطلق عليهنّ بتسمية الرّباعات ، فيتم اختبارهنّ عن طريق رفع الأثقال بتمرين القوة الانفجارية (Explosive Strength) والحركة الانفجارية (Explosive Movement) مثل الحركتان الخطف والنتر (Classic Clean and Jerk) التي يجب أن تطبقها الرّباعة

بشكل سريع وتحكم بالوزن في نفس الوقت ، ذلك بسبب المسافة الذي سوف تقطعها الرّياعة خلال التطبيق.

ويشارك في المنافسة على مستوى المسابقات الوطنية أو الدولية التي تتميز بطابعها التنافسي كعامل هام وضروري في هذه الرياضة الأولمبية ، وتقام هذه المنافسات قصد تحديد الفائزات أو ترتيبهنّ. (اسماعيل ل.، 2001) .

2- إجرائيا :

إنّ الطالبان يعرفان سباحات المستوى العالي هنّ اللّواتي تشاركن في البطولات الوطنية واللّواتي تمتلكن الترتيب الأدنى الموضوع من طرف إدارة المنافسات ، ذلك كمؤشر إيجابي للمشاركة في هذا المستوى العالي ، ذلك على أساس التوقيت بالنسبة للبطولة المؤهّلة لبطولة مستوى أعلى ، حيث استخدمناهن بمثابة عينة البحث في هذه الدراسة.

د- التفوق الرياضي:

1- اصطلاحيا:

هو إعداد الرياضية من النواحي البدنية و المهارية والخططية و النفسية، عالٍ المستوى في مجال النشاط التخصصي من أجل تحقيق الهدف.

إنّ التفوق الرياضي يتأتى من مواظبة الرياضية على التدريب وبذل قصارى الجهود للظهور بمظهر لائق ولتحقيق أحسن النتائج ، حيث أن الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية كالنجاح والفشل أو الهزيمة يعتبران من أهم حالات الدافعية للتفوق الرياضي والاتجاهات الاجتماعية والفردية الشخصية ومن أهم دوافع التفوق:

- محاولة تحسين مستوى الأداء.
- المكاسب الشخصية المعنوية والمادية . (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي ط7، 2007، صفحة 331) .

2- إجرائيا :

قمنا نحن الطالبان بإعطاء تعريف إجرائي يتناسب مع موضوع بحثنا هذا، على ضوء المعايير المطلوبة والتي تمنح التفوق الرياضي لأفراد العينة من كل سباحة أو

رتباعة في المستوى العالي إذ أنّ الطالبان يعرفان التفوق الرياضي على أنه درجة الفرد الرياضي (سبّاحة أو رتباعة) على مقياس التفوق الرياضي المستخدم في هذه الدراسة.

هـ - المستوى العالي :

1- اصطلاحيا:

إن هذا المصطلح بالإنجليزية " high Level " مشتق من كلمة المستوى " Level " ومعناها لغويا "

معيار الحكم، نسبيّة، المقارنة، درجة " كذلك يطلق عليه " نطاق أو رتبة " .
أمّا العالي " high " فمعناها اللغوي هو : " نَبِيلٌ ، شَرِيفٌ ، لَهُ شُهْرَةٌ. " (المعجم الوسيط)

2- إجرائيا :

يعرف الطالبان المستوى العالي على أنه يمثل درجة تصنيف لرياضة النخبة الوطنية لجميع التخصصات الرياضية ، فيتم إنتقاء الموهوبات اللواتي توضع لهنّ أحسن الظروف الأكثر ملاءمة من رعاية صحية وتغذية مثالية ومعدات رياضية ومنهجية عملية للتدريب لأداء يتجاوب مع متطلبات الرياضة الحديثة فتضعهن في أحسن الظروف يوم المنافسة .

5- الدراسات المشابهة:

5-1 دراسة (المومني، 2016) والتي جاءت تحت عنوان:

(التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون). (المومني، 2016، صفحة 16)

مشكلة هذه الدراسة تمثلت في: " ما هي علاقة مستوى التوافق الزمني ومهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين ما بين الجنسين في محافظة عجلون؟ هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق الزمني ومهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون والعلاقة بينهما.

ومعرفة الفروق عند الطلبة المتفوقين بين الجنس في المتغيرين.

افترض الباحث علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى التوافق الزمني ومهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين ما بين الجنسين في محافظة عجلون ، حيث استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي التحليلي لدى عينة من الطلبة

المتفوقين فيما يخص التوافق النفسي و مهارات مواجهة الضغوط النفسية مستعينا بعينة قدرت بـ(200) طالبا وطالبة تم اختيارهم قصديا من الطلبة المتفوقين في الصف العاشر في مدارس محافظة عجلون والحاصلين على معدل تحصيلي 90% فأكثر، موزعين الى 100 طالب و 100 طالبة.

كما استعان الباحث بالوسائل الإحصائية (النسب المئوية ،المتوسطات الحسابية ، الإنحرافات المعيارية، اختبار(ت) ،معامل ارتباط بيرسون) ، كما استعان بمقياس مهارات مواجهة الضغوط و مقياس التوافق النفسي.

وقد اسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنس في المتغيرين وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة.

قدم الباحث توصيتان تمثلتا فيمايلي:

- 1- الإهتمام بوضع البرامج الإرشادية المناسبة لتنمية مهارات المتفوقين لمواجهة الضغوط النفسية و التي تعمل على تحقيق مستوى أفضل من التوافق النفسي
- 2- إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية في مجال تدريب المتفوقين على مهارات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق النفسي.

5-2 دراسة (بوعزيز، 2013) والتي جاءت تحت عنوان:

(العلاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط).

مشكلة هذه الدراسة تمثلت في طرح التساؤل التالي:

هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين الغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ؟

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التأثير الإيجابي لممارسة هذه الأنشطة على التخفيف والتخلص من الضغوط النفسية و انعكاس ذلك على التوافق المهني لديهم، في ظل الظروف الصعبة التي يمر بها قطاع التربية في الآونة الأخيرة من احتجاجات و إضرابات ،بالإضافة إلى المهنة الشاقة و المتعبة، نظرا للأهداف السامية التي تحملها الرسالة السامية في إعداد رجاب المستقبل و بناء الأمة.

فإفترض الباحث وجود علاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين الغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

حيث استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي التحليلي مستعينا بعينة قدرت بـ304 أستاذًا وأستاذة من متوسطات ولاية مستغانم.

كما استعان الباحث بالوسائل الإحصائية التالية: النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار (ت)، معامل ارتباط بيرسون، كما تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) وقد اسفرت النتائج عن مايلي:

- يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية بمستوى ضغوط منخفض أما الغير ممارسين لهذه الأنشطة فيمتازون بمستوى ضغوط مرتفع من هذه الضغوط.

- يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية بمستوى التوافق المهني مرتفع أما الغير ممارسين لهذه الأنشطة فيمتازون بمستوى التوافق المهني منخفض .

3-5 دراسة سعيد نزار سعيد (سعيد، 2011) والتي جاءت تحت عنوان:

(المهارات النفسية للاعبين كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي).

مشكلة هذه الدراسة تمثلت في طرح التساؤل التالي:

هل توجد علاقة بين المهارات النفسية للاعبين كرة اليد بأبعاد التفوق الرياضي ؟
هدفت الدراسة إلى:

1- التعرف على الفروق بين أبعاد مقاسي (المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي) والمتوسط الفرضي لدى لاعبي كرة اليد في دوري الممتاز في إقليم كردستان - العراق.

2- علاقة الارتباط بين المهارات النفسية و أبعاد التفوق لاعبي كرة اليد في دوري الممتاز في إقليم كردستان - العراق.

فإفترض الباحث مايلي :

1- هنالك فروق إحصائية بين أبعاد (للمهارات النفسية و أبعاد التفوق الرياضي) والمتوسط الفرضي لدى لاعبي كرة اليد المشاركة في دوري الممتاز في إقليم كردستان- العراق.

2- هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المهارات النفسية و أبعاد التفوق الرياضي للاعبين كرة اليد في دوري الممتاز في إقليم كردستان- العراق.

وقد بلغت عينة البحث لاعبي أندية (أربيل -سيروان-طوز-سولاف -تأكرى - سليمانية) بكرة اليد .

واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك من خلال الاستعانة بكل من مقياس المهارات النفسية و مقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي.

تم استخدام الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسط الفرضي، معامل الارتباط البسيط ، اختبار (ت) لعينة واحدة).

وقد اسفرت النتائج على مايلي :

- المهارات النفسية جميعها وأبعاد التفوق الرياضي جميعها كانت في حدود الوسط .
أوصت الدراسة ببعض التوصيات أهمها مايلي:

- إجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبي الأنشطة الأخرى للتعرف على المهارات النفسية و سمة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لكل نشاط من هذه الأنشطة المختلفة.

4-5 دراسة عظيمة عباس علي (علي، 2006) والتي جاءت تحت عنوان:

(السلوك التنافسي وعلاقته بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة).

مشكلة هذه الدراسة تمثلت في طرح التساؤل التالي:

هل هناك علاقة بين السلوك التنافسي بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة ؟

هدفت الدراسة الى:

1- مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة.

2- مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بشكل عام ومستوى كل بعد على حدة.

3- علاقة الارتباط بين السلوك التنافسي والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

وقد بلغت عينة البحث (50) لاعبا من لاعبي فرق تمثل أندية (الكرخ والطالبية

والأعظمية وأوهان ونادي الهومتمن) وهذه الأندية تمثل نسبة (80%) من فرق الأندية

المشاركة في دوري الشباب، وقد اعتمدت الباحثة لدراسة مشكلة البحث على اختبار

(مقياس السلوك التنافسي) وهذا المقياس هو لمحاولة التعرف على السلوك التنافسي

للاعب الرياضي الذي يحتاج إلى الرعاية و التوجيه ، أما (مقياس التوجه نحو أبعاد

التفوق الرياضي) وهذا المقياس يهدف إلى قياس التوجه نحوالرياضة ونحو الأبعاد

المرتبطة بالتفوق الرياضي.

الاستنتاجات كانت:

- 1- تميز لاعبو العينة بمستوى فوق المتوسط بقليل بمتغير السلوك التنافسي، وتميزوا أيضا بوجود فروق معنوية فيما بينهم في هذا المتغير، مما يشير الى أن لاعبي فرق العينة ليس على مستوى متقارب فيما بينهم.
- 2- أشارت الدراسة إلى أن متغير التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي قد كانت أبعاده متقاربة في مستوياتها لدى لاعبي فرق العينة إلى حد ما.

التوصيات كانت:

العمل على تثقيف الرياضيين بالأخص الشباب منهم بأهمية ودور السلوك الذي يسلكه اللاعب قبل و خلال المنافسة وتأثيره على الأداء و ذلك من خلال تخصيص جزء لا بأس به من الوحدات التدريبية، حتى يتمكنوا من القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة.

5-5 دراسة (علاوي عبد الغاني ، 2006) فقد قام بدراسة بعنوان : (الضغط النفسي لدى الرياضيين دراسة مقارنة بين رياضي الكاراتيه ولاعبي كرة القدم).

وقد أجريت الدراسة على فريقي مولودية العاصمة للكاراتيه ونادي أثلتيك بارادو لكرة القدم بعينة قوامها 40 فرد مقسمين (20) لرياضة الكاراتيه و (20) لرياضة كرة القدم كما أستعمل الطالب اختبار قلق المنافسة الرياضية لمارتنر الذي عربه محمد حسن علاوي .

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- الحياة الاجتماعية والبيئية لا تخلوا من المواقف الضاغطة وكل الرياضيين أو أفراد المجتمع ككل معرضين للضغط أمامها ويتعرضون لها.
- لا يوجد رياضيين محصنين من الضغط في المواقف الحياة العامة أو المنافسة أو لا يوجد رياضيين يملكون سلوكا يحميهم من الضغط.
- الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم والمحيط وأعباء المنافسات ولكن بمستويات معتدلة ومثالية ، وكل رياضي له مستوى أو شدة معينة خاصة به من الضغط.
- الرياضات الفردية يكون فيها مستوى حالة القلق أعلى منه لدى رياضي الرياضات الجماعية.

- سمة القلق ترتبط بحالة القلق من حيث الزيادة أو النقصان فإذا زاد مستوى سمة القلق عند الرياضي زاد عنده مستوى حالة القلق في المنافسات.

- يعود الفرق في حالة القلق عند رياضي الرياضات الفردية ورياضي الرياضات الجماعية إلى عامل المساندة والدعم داخل الفريق الرياضة الجماعية (خاصة أثناء المنافسة وكذا وقت وزمن المنافسة) منافسة الكاراتيه تستغرق وقتا قصيرا.

5-6 دراسة (أمين، 2004) والتي جاءت تحت عنوان :

(الضغط النفسي لدى الرياضي رفيع المستوى في حالة فشل المنافسة (حالة كرة السلة)).

حاول الباحث الإجابة عن بعض تساؤلات الدراسة والتي شملها في ثلاث أسئلة وهي:

- ماهي مصادر الضغط النفسي ذات التأثيرات السلبية لأداء اللاعبين وحالتهم النفسية في حالة فشل المنافسة الرسمية في المستوى العالي وهذا للتقليل منها؟

- هل توجد علاقة بين الضغط ومستوى المردود الرياضي والنتائج؟

استخدم الطالب المنهج الوصفي وطبقت الدراسة على عينة شملت أربعة أندية رياضية من القسم الوطني الأول لكرة السلة وهي على التوالي:

نادي حسين داي ، مولودية الجزائر، اتحاد البناء، ورائد اتحاد جامعة الجزائر حيث شملت العينة (41) لاعبا في القسم الأول بين ذكور وإناث، وقد خلصت الدراسة إلى أن مستوى المردود الرياضي والنتائج لها علاقة مع ارتفاع نسبة الضغط عند الرياضي ولذا تكون حالة الفشل في لمنافسة سبب رئيسي ذو أهمية كبيرة في توليد الضغط عند الرياضي الرفيع المستوى.

توصل الباحث على أنّ هناك عدة عراقيل التي تمنع الرياضي الرفيع المستوى في التقليل من نسبة الضغط عليه من خلال ممارسة ضبط التركيز والاسترخاء وكل هذا لعدم وجود اختصاصيين في هذا الميدان وكذا المرشد النفسي.

كما توصل أيضا على أن التحضير النفسي الجيد الذي يرافق التحضير البدني الجماعي في الفريق ينقص نسبة الضغط النفسي.

كما أن الضغط النفسي والقلق يؤثران سلبا على اللاعبين ذو المستوى العالي في حالة الفشل في المنافسات الرسمية.

الباب الأول:

الدراسة النظرية

مقدمة الباب الأول :

قسم الطالبان هذا الباب في الإطار النظري للبحث إلى فصلين ، حيث تعرضا في الفصل الأول إلى الضغوط النفسية عند الرياضيات في منافسات المستوى العالي حيث تم التطرق إلى الضغوط النفسية التي يعاني منها الرياضيون بصفة عامة و رياضيات الألعاب الفردية في المستوى العالي من حيث تعريفها ومفهومها وأيضاً أنواعها ومصادر ومسببات الضغوط النفسية وكيف الأمر بالنسبة لرياضيات الألعاب الفردية في المستوى العالي.

، أما الفصل الثاني فقد تناول الطالبان التفوق الرياضي عند السباحات والريّاعات في التنافس العالي فتم إبراز دور الرياضة التي من خلالها تتعود الرياضية على الصبر والشجاعة وبذل الجهد والاعتماد على النفس واستخدام الفكر وحسن التصرف وتجنب اليأس وأعمال الخبرات السابقة في المواقف والوضعيات الصعبة شأن ذلك ما سنتوقف عليه في هذا الفصل بالتطرق إلى أهم مميزات وخصائص الرياضيات للمستوى العالي في رياضتي رفع الأثقال والسباحة .

الفصل الأول:

الضغوط النفسية عند الرياضيات

في منافسات المستوى العالي

تمهيد :

في فصل الإطار النظري للبحث، سوف نسلط الضوء على الضغوط النفسية التي يعاني يعاني منها الرياضيون بصفة عامة و رياضيات الألعاب الفردية في المستوى العالي من حيث تعريفها ومفهومها ، وأيضاً أنواعها، كما سنتطرق إلى مصادر ومسببات الضغوط النفسية أن التوتر النفسي والضغط يمنعان التكيف مع الذات ومع البيئة المحيطة بالنسبة للإنسان العادي ، فكيف الأمر بالنسبة لرياضيات الألعاب الفردية في المستوى العالي.

1- مفهوم الضغط وطبيعته:

ويعرف الضغط Stress بمعاني متعددة وقد يعرف على سبيل المثال كمتغير بيئي مثل زيادة ضغط الجمهور ، بينما يعرفه البعض الآخر كاستجابة انفعالية لموقف معين، أو هو مرادف للقلق و يقصد به حالة انفعالية مؤلمة أو بغيضة مثل الفرد الرياضي الذي يعاني من الضغط بدرجة عالية بعد الفشل .

يستخدم مصطلح الضغوط النفسية للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة .

وتحدث نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي .وتظهر نتيجة التهديد والخطر (فاروق، 2001، صفحة 18)

ويعرف سيلي -وهو أحد أشهر العلماء الذين اهتموا بدراسة هذا الموضوع - الضغط النفسي على أنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي طلب دافع، وهو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب لها الجسد بكل استعداداته العقلية والبدنية

(sely.H, 1979, p. 18) ويرى سكويش (N- levin.s and scoych, 1970) بأن الضغط النفسي حالة اضطراب وعدم كفاية في الوظائف المعرفية في المواقف التي يدرك الفرد فيها بأن هناك فرقاً بين ما يطلب منه سواء أكان داخلياً أو خارجياً وقدرته على الاستجابة لها .

ويعرفه مايرو 1998 نقلاً عن (محمد ع.، 2001) على أنه العملية التي يتم من خلالها تقييم وتفسير الأحداث البيئية على أنها مهددة أو تحمل تحدياً للعضوية وتحديد كيفية التعامل والتكيف مع الأحداث، بينما يرى (طعيمة، 2008) .

أن الضغط خبرة انفعالية سلبية، يترافق ظهوره مع حدوث تغيرات بيوكيميائية، وفسولوجية، ومعرفية، وسلوكية يمكن التنبؤ بها، ويمكن أن تؤدي إما إلى تغيير الحدث الضاغط، أو إلى التكيف مع آثاره .

أما (beech، 1982) فقد أورد تعريفاً أدق وأشمل؛ حيث يرى أن الضغط حالة نفسية ناتجة عن إخفاق الفرد في إشباع حاجاته ينتج عنها ثلاثة أنواع من ردود الفعل وهي ردود الفعل الفسيولوجية وتتمثل في زيادة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، التوتر العضلي، وبطء في الجهاز الهضمي وكذلك زيادة في إفراز الأدرينالين وردود الفعل المعرفية وتتمثل في اضطراب مستوى التفكير، تناقص في القدرة الأدائية وعدم القدرة على اتخاذ القرارات وردود الفعل السلوكية وتتمثل في تناقص مستوى الأداء وتجنب المواقف المثيرة للاضطراب.

فعلى الرغم من أن كلمة الضغط أصبحت مألوفاً واعتيادية للإنسان المتخصص والعادي، وباتت جزءاً من مصطلحات هذا العصر إلا أن معناها ما يزال ملتبساً عند كثير من الكتاب والباحثين، حيث لم يتفقوا على تعريف محدد وواضح يمكنه أن يعكس الناحية الكيفية والكمية للضغوط النفسية ويعود ذلك إلى أسباب منها:

أ- الغموض الشديد - الذي يكتنف مصطلح الضغط وارتباطه بمفردات عديدة ، كالتوتر والإجهاد والاحترق النفسي والقلق، وهي مفردات وثيقة الصلة ببعضها البعض، وترتبط مع الضغط بشكل أو آخر .

ب- كما يعود سبب الغموض إلى طبيعة التخصص التي ينطلق منها الباحثون في دراسة وتحليل الضغوط النفسية وقد تكون ضد المجالات طبية أو سيكولوجية ، أو إدارية أو سوسولوجية ...

ج - الضغوط النفسية ظاهرة معقدة ومتداخلة الأبعاد ، والعلاقة بين أبعادها علاقة دياكتيكية دائرية . وأما هذا الغموض وكذا الحيرة في إيجاد تعريف واضح وجامع لمفهوم الضغوط، كان لزاماً علينا تقديم تعريف يمكننا الاسترشاد به في بحثنا وتحليلنا لهذا الموضوع ، حيث برزت ثلاث اتجاهات أساسية تتمثل فيما يلي:

• الاتجاه الذي ينظر إلى الضغوط كتهديد في حد ذاتها ولتر كانون (1926) الذي فسّر الضغط على أنه "سبب محتمل من أسباب الاضطرابات الجسمية" (الظاهر، 1994، صفحة 03).

• الاتجاه الذي ينظر الى الضغوط على أنها استجابة لتهديد، ويتناول أصحابه الضغط باعتباره استجابة الفرد للمثيرات لمسببات الضغط ومن رواده :

هانز سيللي الذي طور أعمال كانون، وتركز بحثه حول تحديد المصطلحات الفيزيولوجية المرتبطة بردود أفعال الجسم اتجاه الضغوط ، حيث أنه المرضى اللذين يعانون أمراضا متعددة يظهر الكثير من الاستجابات النفسية والفيزيولوجية المتماثلة (محمد هـ.، صفحة 16) ، ودفعته هذه الملاحظات إلى إجراء المزيد من الدراسات اللاحقة للإنسان والحيوان ، فتوصل من خلالها إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط يمكن التنبؤ بها وأطلق عليها " الأعراض العامة للتكيف " .

2- مستويات الضغوط :

تصنف الضغوط تبعاً لمستواها إلى ثلاثة مستويات :

أ- الضغط النفسي العادي :

وهو المستوى الذي يمكن استبعاده وهذا أدنى مستوى للضغط ، وهذا النوع يعترض له كثير من الناس في معظم الأوقات ، وتكون مشكلات هينة على هذا المستوى ، ويمكن التعايش معها .

إنّ الضغط النفسي هو حالة من التوتر النفسي الشديد التي تخلق عند الفرد حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك. (جاسم، 2008)

فكل المواقف التي يمر بها اللاعب سواء في التدريب أم البطولات يقارن فيها بين شيئين ما هو مطلوب منه إنجازه أو تحقيقه ، وبين إمكانياته البدنية ، والمهارية والنفسية.

فإذا أدرك اللاعب موقف المباراة مثلاً على أنه يفوق إمكانياته وقدراته البدنية أو المهارية أو النفسية ، كارتفاع مستوى المنافس أو مكان المنافسة ، نظام البطولة ، خروج المغلوب أو عدم الإستعداد البدني أو المهارة أو الخوف من النتيجة فإن اللاعب يصبح تحت تهديد أو موقف ضاغط أما إذا فسر اللاعب الموقف على أن إمكانياته وقدراته تسمح له بأداء المطلوب منه بنجاح ، فإن الموقف سيصبح غير مهدد وليس تحت ضغط .

حيث يمكن إعتباره كإختلال في التوازن بين إمكانيات وقدرات اللاعب وبين ما هو مطلوب منه في مواقف التدريب والمنافسات ، فإذا كان ما هو مطلوب أكبر من إمكانيات اللاعب فسر الموقف على أنه ضاغط ، أي تحت ضغط نفسي وهذا يوضح لنا أن الضغط ليس

دائماً سلبياً أو معوقاً ، فالذي يدفع متسلق الجبال لممارسة هذه الرياضة الصعبة ذات المخاطر هو ضغط نفسي إيجابي وهو تحدي المواقف الصعبة والإحساس بالرضا والإشباع نتيجة الوصول إلى الهدف وهو قمة الجبل ، أما الضغط السلبي فهو الذي يعوق الأداء لأن اللاعب يفسره على أنه فوق طاقاته وإمكاناته ..

إن الضغوط النفسية في مجال الرياضة ما هي إلا حالة من الخلل النفسي للاعب تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة المتطلبات العقلية أو البدنية أو النفسية لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة كذلك تعني تعرض اللاعبين إلى أزمات نفسية نتيجة شعورهم بعدم قدرتهم على الإيفاء بمتطلبات التدريب (كاظم، 2009)،

هي تلك الحالة الإنفعالية التي تترجم من خلال مجموعة من الأعراض التي نصادفها أحيانا بدون الشعور بها، ونستدل عليها من خلال (أعراض التوتر العضلي، الأعراض الجسدية الأخرى، العلاقاتية، التحفيزية، العقلية ، الوجودية) ، التي سوف نقيسها بإختبار أعراض الضغوط النفسية للرياضيين (الملحق رقم: 1) الذي صمّمه كل من الطبيب الباحث: جاك لافلور و روبرت بيليفو (Jacques Lafleur et Robert Béliveau) الخبيران الكنديان في مجال اختصاص التحضير النفسي الذهني الرياضي ، حيث تم اقتباسه و تعديله من طرف الباحثين الفرنسيين نتالي و فلورونس (Nathalie Crépin et Florence Delerue) الخبيرتين في مجال اختصاص التحضير النفسي الذهني الرياضي، حيث قمنا نحن الباحثان بإختياره و الإعتماد عليه كقياس لمعرفة مستوى الضغوطات النفسية التي تعاني منها رياضيات الألعاب الفردية في المستوى العالي في المنافسة لموضوع بحثنا هذا.

ب- الضغط النفسي الحاد :

وهذا النوع يتعرض له الفرد الذي يعيش أول فترات حياته في بيئة يسودها الاكتئاب وهذا النوع يحتاج للتدخل و العلاج للحد من تأثيره ، والتغلب على المشكلات التي يسببها ، والتحرر من القلق والخوف.

ج - الضغط النفسي الشاذ :

وهذا النوع يضم مجموعة من الأعراض العصابية والذهنية والتي تظهر نتيجة لثورة الفرد ضد النفس وضد الآخرين (الوهاب، 2005) .

3- مظاهر الضغوط النفسية :

مظاهر الضغط النفسي في مظهر انفعالي، ومظهر فسيولوجي، ومظهر سلوكي وتتمثل الأعراض الانفعالية في استجابات القلق الذي يصل إلى حد التوتر والإحباط أمام أول الأزمات، والشعور بالغضب والتهيج الانفعالي، وانخفاض روح المعنويات، وانخفاض تقدير الذات، الاكتئاب والتقلب المزاجي والإنطواء .

أما الأعراض الفسيولوجية؛ فتتمثل في سرعة ضربات القلب وفقدان الشهية ، وتكرار الصداع، واضطرابات المعدة ، وآلام الظهر وارتفاع ضغط الدم ، وزيادة العرق والعدوان على الآخرين، وعدم القدرة على التفكير والتشتت الإدراكي وشروذ الذهن ، وزيادة معدلات الغياب عن العمل بدون مسوغ، وشرب الكحوليات، وزيادة معدلات التدخين والتفكير في ترك المهنة

4- أنواع الضغوط :

يوجد نوعان وهما ضغوط إيجابية و ضغوط سلبية و هذا التقسيم للضغوط يأتي وفقا للآثار المترتبة عليها :

أ- الضغوط الإيجابية :

وهي الضغوط المفيدة التي لها انعكاسات إيجابية ، حيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج وإنجاز المهام بسرعة وحزم ، كما أن لها آثار إيجابية تتمثل فيها وتولد لديه من شعور بالسعادة والسرور ، وينعكس هذا في مجمله على إنتاجية العمل (الأداء) ، حيث أن المهام التي تنفذ بتفوق هي المحددة بإطار زمني لتنفيذها .

أما الغير محددة فهي حتى ولو أنجزت بدون تحديد إطار زمني فإن إنجازها قد يكون بطريقة سيئة وغير مقبولة. (ابو العلا محمد صلاح الدين، 2009، صفحة 11).

ويرى الباحثان بأن الضغوط الإيجابية هي التي تدفع الرياضية للقيام بواجبها في جو التنافس العالي ليكتمل أداؤها على أكمل وجه ، و بذلك يكون لها مردود إيجابي على صعيد التفوق الرياضي.

ب- الضغوط السلبية :

وهي الضغوط ذات الإنعكاسات على صحة و نفسية الإنسان ، من ثم تنعكس على أدائه وإنتاجيته في العمل مثل ذلك الضغوط التي تدفع في الواقع ثمنها بالإحباط وعدم الرضا عن العمل ، بالإضافة إلى النظرة السلبية تجاه قضايا العمل. (سليمان ا.، 2003، صفحة 14) .

و يرى الباحثان بأن الضغوط السلبية سيكون لها دور في التقليل من نشاط الرياضيات (السباحات ، الرّبّاعات...) وخفض الروح المعنوية لديهنّ فينعكس على جاهزيّتهن سلبا على صعيد التفوق الرياضي، وبذلك يكون لها مردود إيجابي على مستوى الأداء العالي للتنافس.

5-دراسات علمية حول الضغوط النفسية :

• دراسة ولتر كانون CANNONE (1926)

بدأت في العشرينات من هذا القرن أولى البحوث حول الضغط النفسي على يد العالم الفيزيولوجي ولتر كانون ، حيث قادته دراسته إلى الحكم بان الضغوط عندما تكون مستديمة أو طويلة الأجل تترك أثارا قاسية على الشخص، فتؤدي في النهاية إلى اضطراب النظام البيولوجي لديه.

• دراسة هانز سيلبي (sely.H، 1979).

إذ يعتبر هانز سيلبي SELYE.H من الأوائل الذين تحدثوا عن التجارب المتنوعة على الحيوان والإنسان وقد تبين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأغراض الذي أطلق عليها سيلبي اسم زمرة أعراض التكيف العام وهذه الزمرة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي:

أ- مرحلة التنبيه (الإنذار) .

ب- مرحلة المقاومة.

ج- مرحلة الإجهاد.

أ- المرحلة الأولى:

تعرف برد الفعل الإنذاري وتتجلى في تحريك قدرات الجسم للتصدي ولمقاومة العوامل التي تحدث الضغط، وفي هذه المرحلة لا يتم حصول الكائن الحي على التكيف بعد، وفيها أيضا نشاط الكائن الحي ثم تتبع ذلك حالة من التحريك الزائد للقوى الداخلية للكائن.

إن في هذه المرحلة يتداعى الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيباً لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع الفاعل المهدد.

ب - المرحلة الثانية:

وتعرف بمرحلة الإرهاق والتعب وفيها يعجز الجسم عن التفاعل وحتى إعطاء الأجوبة على هذه المثيرات وتظهر آثار الضغط الناتجة عن هذه المثيرات كالأضطرابات السيكوماتيكية (القلق، الانفعال... الخ) (عيسوي، 1992، صفحة 185) .

إنّ تعرض الفرد لضغوط متعددة و في فترة أطول، سوف يوصله إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة ، فيدخل في مرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل . كما تعرف مرحلة المقاومة حيث تعود الأعضاء الجسمية للكائن الحي إلى أداء وظيفتها بصورة طبيعية والتكيف للتهديد يصبح ملائماً ، حيث أن استمرار الموقف الضاغط خلال مرحلة الإنذار ستتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا الموقف وتشتمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية.

ج - المرحلة الثالثة:

إنّ تعرض الفرد لضغوط متعددة و في فترة أطول، سوف يوصله إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة ، فيدخل في مرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل في هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة العصب ويسير المريض نحو الموت بخطى سريعة وإذا توقف الأمر على العديد من الاستجابات التكيفية التي تساعد الفرد على حماية نفسه كلما تعرض إلى تغيرات ومواقف ضاغطة، فانخفاض درجة الحرارة أو زيادتها وحالات الجوع والعطش والنشاط العضلي الزائد والتوتر الانفعالي كلها تؤدي إلى تغيرات في الكائن الحي نتيجة ما يسمى بحالة الضغط النفسي (محمد هلال، 2000).

• دراسة الاتجاه التفاعلي للباحث ماك جراث (Grath.j.E، 1970).

حيث يرى ماك جراث Mc Grath.j بأن الضغط النفسي يحدث بسبب عدم التوازن أساسي بين متطلبات البيئة (أو وضعية ما) وقدرة الفرد على الاستجابة لتلك المتطلبات في ظل ظروف أي النتائج المتوقعة للفشل تكون مهمة.

6- مصادر الضغط النفسي:

لا تخلو حياة الإنسان من صعوبات وعقوبات مادية، ومعنوية خفيفة، وعنيفة تعوق سير دوافعه نحو أهدافها فعجز الإنسان عن اجتياز العقبة بطريقة سريعة مرضية فالطريق الطبيعي لإزالتها أو التغلب عليها هو أن يضاعف مجهوده وإن يكرر محاولاته لتتحيها من طريقه ، كأن يحاول الالتفاف حول العقبة أو استبدال الهدف المعوق بآخر أو تأجيل إرضاء الدافع" (عزت، 1999)

وبالتالي فإن الأزمات تنشأ من إحباط وصول الدافع أو أكثر من الدوافع القوية وهذا إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية أو شخصية أو نتيجة صراع بين الدوافع. و إن أغلبها ما يحدث للناس من أسباب الضغط والأزمات النفسية الشديدة ما يلي:

1. الأفعال أو المواقف التي تثير الضمير.
2. كل ما يمس كرامة الفرد واحترامه لنفسه وكل ما يحول بينه وبين توكيده لذاته.
3. حين تثبت الظروف للفرد أنه ليس من أهمية أو من القوة ما كان يظن.
4. حيث يستبد به الخوف من فقدان مركزه الاجتماعي أوحيث نتوهم ذلك أو يفقده بالفعل.
5. حين يشعر بالعجز وقلة الحيلة إزاء عادة سيئة يريد الإقلاع عنها.
6. حيث يعاقب بعقاب لا يستحقه.
7. حين يمنع من تحقيق ما يريد منعاً قاطعاً.
8. حين يشعر ببعده مستوى الطموح، عن مستوى الإقتدار.
9. تعارض الأدوار المرتبطة بالعمل ويطلق عليه أحيانا "صراع الدور".
10. مدى وضوح الدور المنوط به العمل، ويطلق عليه "غموض الدور".
11. العبء الوظيفي، ويعني مدى استطاعة العامل الوفاء بمتطلبات الوظيفة.
12. عدم مشاركة العامل في سياسات العمل وقراراته.

13. غياب الدعم الاجتماعي للعامل وإنجازاته.
14. صعوبات في البيئة المادية للعمل (الإضاءة- التهوية- درجة الحرارة.. إلى غير ذلك من الصعوبات).
15. مصادر الضغط النابعة من قبل الإدارة المدرسية بما تحمله من زيادة أعباء العمل وعدم تقييم جهود المعلمين بالإضافة إلى اصطحاب لهجة تسلطية بالتعامل.
16. مصادر الضغوط النابعة من قبل البيئة بما تحتويه من ضغوط الطلبة، وأولياء الأمور، وضغوط البيئة الفيزيائية، لقلة إمكانياتها وقدراتها للمضي قدوماً نحو التقدم والرقي في المسيرة التعليمية.
17. مصادر الضغوط النابعة من قبل الزملاء وما تحويه من وجهات نظر متعارضة ، ومنافسة غير شريفة وحوادث أنواع مختلفة من الصراعات من أجل إظهار الأفضل والأحسن واثبات الذات على حساب الآخرين من الزملاء.

كما قسم (Grath.j.E، 1970) مصادر الضغوط إلى ما يأتي:

1. ضغوط تأتي من المطلب (الفعل).
2. ضغوط تأتي من الدور .
3. ضغوط تأتي من نوعية السلوك.
- 4 . ضغوط تأتي من البيئة الطبيعية نفسها .
- 5 . ضغوط تأتي من البيئة الاجتماعية.
- 6 . ضغوط متوطنة في أنظمة الفرد الداخلية وتأتي معه في أي وقت .
- 7- أعراض الضغوط :

يتم معرفة الضغط بتحديد علاماته وأعراضه سواء الأعراض الفزيولوجية المعرفية أو الاستجابات السلوكية خاصة وأن بعض الأفراد قد يعرفون نوعاً واحداً من الأعراض بينما يكونون مستقلين بالإحساسات الجسمية غير المريحة والتفكيرات السلبية وتغييرات في السلوك وفيما يلي أمثلة لهذه الأعراض (المجيد، 2005، صفحة 34).

7-1- الأعراض الفزيولوجية :

قد يؤدي الموقف الضاغط إلى تغييرات فزيولوجية سلبية منها انخفاض الكفاءة البدنية وازدياد ضربات القلب، اتساع حدقة العين، آلام المفاصل وتقلصات المعدة وهي كمايلي :

أولاً: الأمراض العضلية العظمية :

مثل: آلام الظهر، تشنج العضلات، الصداع الضاغط وغالبا ما يستجيب للمواقف الانفعالية بتوتر العضلات، كما يحدث أثناء الامتحانات حيث تنقلص عضلات البطن والمعدة أثناء مواجهة المواقف الشديدة مثل الذكريات المؤلمة.

ثانياً: الاضطرابات القلبية الوعائية:

من هذه الاضطرابات ارتفاع ضغط الدم النوبات القلبية، عدم انتظام ضربات القلب تصلب الشرايين أما ارتفاع ضغط الدم فهو ظاهرة مرضية الأكثر انتشارا يلعب الضغط المهني دورا هاما في انتشاره.

ثالثاً: الأمراض الجلدية :

وتشمل هذه الاضطرابات بعض الاضطرابات مثل الإكزيما، التساقط الفجائي للشعر... الخ وفي هذا الصدد فإن إفراز هرمون الكروت زون يمكن أن يحدث آثار بالغة على الجلد ولتقادي هذه الزيادة يجب معالجة الأمراض باستعمال المراهم حتى نحصر العلاج في المنطقة المصابة دون اللجوء إلى الحقن الهرموني.

رابعاً: اضطرابات الغدد :

تتمثل في زيادة إفراز الغدة الدرقية و الكظرية :مرض السكر، العرق المفرط، وحب الشباب أما فيما يخص إفراز الغدة الدرقية أي إفراز البتر وكسين الذي يؤدي إلى ازدياد النشاط وقابلية الفرد للاستثارة والنرفزة (الخالق، 1983، صفحة 43).

2-7 الأعراض المعرفية :

وتتمثل في:

الخوف، القلق، التفكير الغير عقلائي، التردد، فقدان الثقة (المجيد، 2005، صفحة 34).

3-7 الأعراض السلوكية :

-التغيب الزمني عن العمل والشرب المغالى فيه مع تناول الطعام بسرعة إضافة إلى التحدث بسرعة أو ببطئ عن المعتاد.

-العلاقات الوظيفية المتوترة.

8- الجهاز العصبي المستقل وعلاقته بالضغط النفسي :

ينقسم الجهاز العصبي المستقل إلى قسمين رئيسيين هما:

القسم السمبثاوي والبارسمبثاوي .

8-1 القسم السمبثاوي :

إن الجزء السمبثاوي هو المسؤول عن التغيرات في وظائف الجسم المرتبطة بالإثارة كتعرق اليدين وسرعة نبضات القلب و تحول حدقة العين و سرعة التنفس و إطلاق الجلوكوز، وانخفاض ناتج الكلية و إطلاق هرمون الكانينكولامين (الأدرنالين و النور أدرينالين) .

8-2 القسم الباراسمبثاوي :

يعمل القسم الباراسمبثاوي على خفض تأثيرات القسم السمبثاوي ، و تؤدي إثارة هذا القسم إلى تضيق حدقة العين و خفض سرعة نبض ضربات القلب و إنقاص دورات التنفس. فعموما هو يمثل عودة الإلتزان الحيوي لوظائف الجسم.

9- الحمل النفسي:

لغرض الإرتقاء بالنواحي البدنية والمهارية و الخطئية للرياضيين يجب الأخذ بعين الإعتبار الجوانب النفسية، وذلك لإرتباطها الوثيق بوسائل تطويرها وبنائها وتنميتها بالنواحي الأخرى وخاصة فيما يتعرض له الرياضي من اثاره وتوتر وشد وضغوطات نفسية عدة في أثناء المنافسات، وهذا يؤدي الى حصول بعض التغيرات الفسيولوجية لذا فالجانب النفسي يمثل الضغوط العصبية التي يتعرض لها الرياضي في أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما، مثل الجمهور ومسؤولية المنافسة وحساسيتها وتأثير نتيجتها على الفريق كله تولد ضغوط نفسية اذا ما ارتبطت بالفوز أو الهزيمة.

إن النشاط الحركي الذي يقوم به الرياضي أثناء المنافسة، أو التدريب وما يتطلب من ارتفاع وانخفاض في مستوى الشدة والحجم يصاحبه ردود فعل أجهزة الجسم الوظيفية (نبض، حمض الالكتيك، ...) ، ويرتبط تنفيذ هذا النشاط بكثير من المواقف الإنفعالية التي تتطلب درجات تركيز متفاوتة للقدرات العقلية وسط حشد كبير من الجمهور، ووسائل الإعلام، ونظام المنافسة (البطولة) والحوافز،(ضغط أو حمل نفسي). (مروان عبد المجيد ومحمد جاسم، 2004)

10- الضغط والقلق:

يستخدم البعض مصطلحي الضغط والقلق مترادفين لمفهوم أو معنى واحد ، وهما ليس كذلك:

فعلماء فزيولوجية الرياضة يتناولون مصطلح الضغط للإشارة إلى تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي الذي يرتبط مباشرة بالتنشيط و إنتاج الإستثارة لدى اللاعب .

ويبدو ذلك في تعريف الضغط على أنه استجابة غير نوعية للجسم لأي من المطالب البيئية. من ناحية أخرى يتشابه الضغط مع الإستثارة في كونهما استجابة عصبية فزيولوجية لنوع ما من الضغوط ، و قد يكون الموقف الضاغط على شكل التدريب البدني أو نوع من التهديد بخطر بدني محتمل.

و يشير البعض إلى مفهوم الضغط الإيجابي أو الجانب الموجب من الضغط و الضغط السلبي، أو الجانب السالب من الضغط.

كما يشير البعض إلى الإنفعالية الموجبة في الرياضة (الفرح، و الإبتهاج ، السعادة) على أنها إيجابيات الضغط.

بينما يتناول البعض القلق على أساس الإنفعالية السالبة (الخوف، توقع الشر ، الإنزعاج). يستخدم بعض علماء نفس الرياضة مصطلحي قلق الحالة و الشدة كمرادفين لمعنى واحد ، إلا أنه في معظم الحالات يستخدم مصطلح الشدة بدلا من مصطلح الضغط. و يعرف الضغط بأنه العملية التي ترتبط بحدوث قلق الحالة ، وتفسر على أساس مطلب نوعي هو التهديد المدرك و رد فعل قلق الحالة.

11- تأثير الضغوط النفسية على بعض جوانب الشخصية :

أولاً : الجانب المعرفي :

يظهر تأثير الجانب النفسي على الجانب المعرفي من خلال بعض التأثيرات المعرفية ومنها: تقليل الانتباه والتركيز ويزداد اضطرابا بات القدرة العقلية ، تدهور الذاكرة وقصر المدى وقلة القدرة على التنظيم والتخطيط .

ثانياً : الجانب الإنفعالي :

يزداد التوتر الفسيولوجي النفسي بازدياد معدل الشك والوساوس وتحدث تغيرات ، وتحدث تغيرات في سمات الشخصية ، ويظهر الاكتئاب وينخفض الإحساس بتأكيد الذات بشكل حاد .

ثالثاً : الجانب السلوكي :

يحدث زيادة في مشكلات الكلام ويحدث نقص في الميل والحماس ، ويزداد الميل لإلقاء اللوم على الآخرين وكذلك يزداد التغيب عن العمل ، ويزداد استخدام العقاقير. وقد أشار بعض الباحثين أن مع استمرار المصادر المسببة للضيق تظهر أعراض

الضغوط ويجب ملاحظة أن تلك الأعراض لا تظهر جميعها في وقت واحد ، وكذلك ولا على جميع الأشخاص بدرجة واحدة ، فلكل شخص إمكانياته الخاصة لإدراك الضغط ، وفيما يلي تصنيف لأعراض الضغوط المختلفة بإيجاز .

* الأعراض الجسدية (البدنية) منها ما يلي:

العرق الزائد-عسر الهضم- التوتر العالي- القرحة - الصداع- التغير في الشهية- الإمساك

* الأعراض العاطفية منها ما يلي :

سرعة الانفعال- الاكتئاب- تقلب المزاج- سرعة البكاء- العصبية- الإحساس بالقلق- سرعة الغضب- المخاوف- الكوابيس.

* الأعراض الفكرية أو الذهنية منها ما يلي :

النسيان- الصعوبة في اتخاذ القرارات- تزايد عدد الأخطاء- إصدار أحكام غير صائبة.

* الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية منها ما يلي :

-عدم الثقة غير المبررة بالآخرين - لوم الآخرين - تجاهل الآخرين - تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين . (محمد السيد عبد الرحمان، 1985)

12- ردود فعل الأفراد للضغط النفسي :

نظرا لأهمية موضوع الضغط النفسي وأثره الواضح في حياة الأفراد ، أجريت العديد من الدراسات للوقوف على طبيعة الضغوط ومصدرها وتأثيراتها المحتملة ، وقد أشارت هذه الدراسات إلى أن الإنسان قد يواجه مشكلات معينة ونتيجة للتعرض لها لفترات طويلة من الزمن يشعر بالضغط ، خصوصاً إذا لم يتلق خلال هذه الفترة الدعم اللازم من المقربين، فيشعر بأنه متورط ولا حل أمامه للتخلص من هذا الوضع فيتشكل لديه ضغوط نفسية. ويؤكد العديد من الباحثين أن تزايد الضغوط النفسية واستمرارها وعدم قدرته على مواجهتها يمكن أن يؤدي إلى إحساس الفرد بالاحتراق النفسي .

كما وتشير هذه الأبحاث أن مشكلة الضغط النفسي لا تهدد الصحة الجسدية والنفسية للأفراد المصابين فحسب، بل تهدد أيضا المؤسسات و الحكومات.

وقد أوضح (تايلور 1986) أن استجابات الأفراد المختلفة للضغط النفسي متعددة ويمكن اعتبار بعضها إرادية والبعض الآخر لا إرادية وهي كما يلي:

12-1 الاستجابات الفسيولوجية:

وذلك من خلال نشاط واضح في الجهاز العصبي السمبثاوي الذي يعمل على زيادة معدّل ضغط الدم وتكرار التنفس ومعدّل نبضات القلب وذلك من خلال إفراز هرمون الأدرينالين والنور أدرينالين.

12-2 الاستجابات السلوكية :

وذلك حسب طبيعة الموقف الضاغط بالاستجابة له بالإقدام أو الإحجام.

12-3 الاستجابات الانفعالية :

مثل: القلق والخوف، والغضب، والإحباط، والاكتئاب.

12-4 الاستجابات المعرفية :

وتتضمن الاستجابة الإرادية للضغط النفسي مثل اضطراب الأداء في المهمات المعرفية وعدم القدرة على التركيز وتقييم الأفكار الناتجة عن الأذى وكيفية التغلب عليها.

13- حاجات الرياضيات في سن المراهقة:

يطلق اسم الحاجة على النقص المتصل بحالة جسمية خاصة أو بمتطلبات متعلمة أو بالاثنين معا، فالإنسان يكون في حاجة إلى الطعام متى افتقر جسمه إلى الطعام ويكون في حاجة إلى الطمأنينة متى حل به الخوف (Maslow.A، 1966، صفحة 21) والمراهقين في هذه المرحلة من النمو يعانون من نقص بعض الحاجات في مختلف النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية التي ينبغي توفرها.

13-1 الحاجات الجسمية الفيزيولوجية :

تتضمن المطالب الحيوية لبقاء الكائن الحي وذلك حسب الأولوية: الحاجة للتنفس، للماء، للطعام، للفرح، وبقاء الجسم في درجة حرارة معينة، والحاجة غلى النوم والنشاط والاستقرار والنظافة والحاجة للدافع الجنسي الذي يبح ملحوظ في هذه الفترة .يتضمن الدافع الجنسي الحاجة إلى التربية الجنسية، فاهتمام الجنس الآخر وحبه الحاجة إلى التخلص من التوتر والحاجة إلى التوافق الجنسي.

13-2 الحاجة إلى الأمن:

تتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة الجسمية والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي على الحماية عند يندرج تحتها كذلك الحماية الحرمان من إشباع الدوافع و الحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية (زهرا، 1972، الصفحات 315-401) من الألم وغياب أو استبعاد الخطر النفسي كالقلق، الخوف، الإهمال والحاجة إلى الاستقرار.

13-3 الحاجة للعطف والحنان :

يقول كمال دسوقي " تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد، وأنه مرغوب فيه لذاته، وأنه موضع حب وإعتراز، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق، وتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية.

ولعل هذه الحاجة قد تتحقق في الفريق الذي يمارس فيه المراهق الرياضة ، إذ أن التعاون الموجود بين أفراد الفريق والأهداف المشتركة بينهم، قد يجعله يشعر بحبهم له والإهتمام به.

13-4 الحاجة إلى الإنتماء: (مغريوس، 1974، صفحة 07).

إن رغبة المراهق في الاستقلال المادي والعاطفي عن الأسرة مرتبط برغبته في الانتماء إلى جماعات خارج إطار الأسرة .

فالمراهق إذا استطاع أن يحصل على حب الآخرين وتقديرهم في جماعة الأصدقاء، يمكنه أن يحب الآخرين ويهب نفسه لهم، فإن ذلك من شأنه أن ينمي الثقة في نفسه ، وإذا ما وثق في نفسه ورضى عنها استطاع أن يتقبلها ويكون حب نفسه دافعا إلى العمل والانتاج والارتباط بالجماعة ، فينشأ جريئا قادرا على تكوين علاقات اجتماعية سليمة.

13-5 الحاجة إلى الإستقلال: (عائل، 1982، صفحة 11).

يقول فاخر عائل "أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية ويقوم بأعمال على وجه حسن ويظهر قدرة الإبداع والإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء.

فالمراهق قد يحقق استقلاليته عن طريق ممارسته للرياضة، إذ أن هذه الإستقلالية تبدأ عند إختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك ويكون بذلك قد تخطى عن قيود الأهل.

كما أن النضج الجسمي لدى المراهق هو من أسباب محاولته الاعتماد على نفسه والاستقلال في اتخاذ القرارات الخاصة بحياته، ونتيجة لتعدد العلاقات الاجتماعية مع الأقران والأصدقاء خاصة، يعمل المراهق من أجل الاستقلال الانفعالي لكن تبعيته الاقتصادية من وفرض السلطة الأبوية من جهة أخرى قد تجعله يفقد التوازن في سلوكه وردود أفعاله.

13-6 الحاجة إلى مكانة الذات أو الحاجة إلى التقدير:

إن إنتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويحسسه بالإنتماء. الحاجة إلى تقدير الذات أو الشعور بالقيمة الذاتية وتجنب الشعور بالدونية أقوى الحاجات النفسية عند كل إنسان، وخاصة عند المراهق تظهر هذه الحاجات في احترام الذات والثقة فيها، والبحث عن الاحترام من قبل الآخرين وثقتهم فيه وذلك بتحقيق الرغبة القوة والانتاج والكفاءة وإحساس المراهق بمكانة ينبغي معاملته كأنه راشد عن طريق احترام آرائه وتكليفه ببعض الأعمال وإعطائه حرية التصرف. (علاء، صفحة 138).

" فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحددها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه، ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يُشعره أن له مكانة ودور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية. (عائل، 1982، صفحة 118).

13-7 الحاجة لتقدير الذات:

بعدما تتحقق للمراهق الحاجة السابقة تبقى عنده رغبات أخرى غير مشبعة، عدم تحقيقها يسبب نوعاً من الاضطراب والحيرة، مما يدل على وجود حاجة جديدة عنده تتمثل في الحاجة إلى الضبط والتحكم في النفس وإدراك القدرات الشخصية الجديدة وتطورها والرغبة في الجديد والصعب، فهدف هذه الحاجة هو التكيف مع نمو الشخصية ورغباته، لذا فالمرض أو الضعف الجسدي يكون في الكثير من الحالات سبباً في التكيف السيء للمراهق.

هذه مجمل الحاجات التي يتطلب توفيرها للمراهقين خلال مرحلة نموهم لذلك ينبغي اشتراك الأسرة والمدرسة والمجتمع في تحقيقها والملاحظ أن هذه الحاجات لها أهميتها البالغة في النمو المتوازن والسليم للمراهق من جميع النواحي، وحرمان المراهق من هذه الحاجات يؤدي إلى ظهور مشاكل قد يعاني منها المراهق. (Maslow، 1966).

13-8 الحاجة الجنسية :

نادى Freud.d وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية لسوء توافق الشخصية والإضطرابات العصبية، وكما أثبتت دراسته على أن الطفل يكون له إلاح جنسي لغرض إكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي. (دسوقي، 1979، صفحة 134) .

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج، أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية ، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل إنحراف جنسي، إذ أن بعض المحللين النفسانيين منهم :

friend - winicolt يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية ليبيدية عدوانية يحاول الفتى من خلالها أن يخفف منها، وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة، وبعض الهوايات كالموسيقى . (عاقل، 1982، صفحة 120).

13-9 الحاجة للنشاط والراحة :

يرى كمال الدسوقي " أن النشاط يبعث الرضا والإرتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلا، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكون جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف. (دسوقي، 1979، صفحة 121).

كما يؤكد أيضا أبو العلاء عواطف في هذا المجال يقول " أن المراهق في حاجة إلى تفرغ الطاقة في نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته" إلا أن النشاط إلى الحركة يقابلها السكون والراحة، فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لا بد منه من الناحية البيولوجية لإطراد النمو. "إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية، إذ أن الفرد المتعب الجسم أو المرهق الحواس يظهر عموما عنيدا، سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمه (علاء، صفحة 56).

وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والإرتياح، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانات المراهق كما يقول المثل " إن تعدى الشيء عن حده انقلب إلى ضده "

إن مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم، ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا.

14- الضغط النفسي والاحتراق النفسي :

إن تزايد الضغوط النفسية واستمرارها وعدم قدرة الفرد على مواجهتها يمكن أن يؤدي إلى إحساس الفرد بما يعرف بالاحتراق النفسي. والذي يعرف على أنه " حالة من الإجهاد التي تصيب الفرد نتيجة لأعباء العمل والمتطلبات الزائدة والمستمرة على الفرد بما يفوق طاقاته وإمكاناته ، وينتج عن هذه الحالة مجموعة من الأعراض النفسية والعقلية والجسدية.

إن الاحتراق النفسي يحدث كنتيجة نهائية للضغوط ويستدل على وجودها من خلال شعور الفرد بالاستنزاف الجسدي والنفسي، مما يشعر الفرد بفقدان الطاقة والحيوية ، التحول السلبي في استجابة الفرد وتعامله مع الآخرين خاصة في مكان العمل ، إذ تتولد لديه اتجاهات سلبية نحو العمل تتمثل بتدني الإنجاز وفقدان الدافعية للعمل و النظرة السلبية للذات والشعور بالعزلة والاكنتاب و الملل (البيتال.زيد، 2000، صفحة 12).

فحين يرى ماك برايد McBride بأنه استنزاف جسدي وانفعالي بشكل كامل ؛ بسبب الضغط الزائد عن الحد، وينتج عنه عدم التوازن بين المتطلبات والقدرات، بحيث يشعر الفرد أنه غير قادر على التكامل مع أي ضغط إضافي في الوقت الحالي مما يؤدي للاحتراق النفسي.

15- الضغوط النفسية للاعبات المستوى العالي:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي ، وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبات أثناء مزاولتهن للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط : القلق والخوف والارتباك ، لذا وجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية، وعلى الأخص اللاعبات والمدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستشارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة بل وتدميرهم نفسيا ويحدث

ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي .

16- عملية الضغط النفسي عند الرياضيين :

تتشكل عملية الضغط من ثلاثة محددات رئيسية و هي:

المثير ، الوسيط ، الإستجابة.

أ- المثير:

و يمثل المطلب النوعي للمنافسة.

ب- الوسيط :

و يمثل موقف الخطر أو التهديد.

ج- الإستجابة :

و تمثل رد فعل قلق الحالة. (روز غازي عمران، 2014)

إذ أنّ المنافسة الرياضية تمثل موقفا ضاغطا و نتيجة لعمليات التنشيط الفيزيولوجي في صورة مواجهة للموقف المثير، فهناك بعض المظاهر التي تشير إلى القلق المصاحب (اضطراب المعدة و الحاجة للتبول و زيادة معدل التنفس و زيادة نبض القلب و ارتعاش الأطراف و بعض مظاهر توتر العضلات و التثاؤب)، حيث أوضحت العديد من الدراسات النفسية بأن الضغط النفسي يتسبب في الكثير من المضاعفات السيئة على الصحة الجسمية بشكل عام.

فعلاقته كبيرة بالكثير من الأمراض ابتداء من آلام المعدة و مروراً بالسكري

والصداع و آلام الظهر و الأمراض الجلدية و انتهاء بأمراض القلب و الشرايين.

هذا عدا الأمراض الأخرى التي تلحق بالصحة النفسية من شعور بالضيق و التعاسة

و الأرق و عصبية المزاج و الحزن... و غيرها.

و يلجأ العديد من علماء النفس إلى استخدام تدريبات الإسترخاء ، و هذا في الواقع لا

يكفي، فقد تبين أن أفضل طريقة لإيقاف الطريق أمام هرمونات الضغط النفسي، هو من

خلال الأندروفين التي تفرو أثناء التمرينات البدنية.

تعد ممارسة الأنشطة البدنية الأكسجينية مثل (المشي - السباحة - ركوب الدراجات) من

أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة و معالجة الضغوط النفسية حيث أنها تقلل من درجة القلق

و الحزن و الهبوط و الشد العضلي و التوتر. (روز غازي عمران، 2014، صفحة 149).

17- أساليب مواجهة الضغوط النفسية للاعبين المستوى العالي:

• الراحة و مزاوله الأنشطة الترويحية :

إن حصول لاعبة المستوى العالي على فترات راحة تحصل عليها في شكل إجازات يعتبر من الإجراءات المناسبة للتخفيف من حدة ضغوط التدريب والمنافسة مع ضرورة عدم التفكير في مشاكل العمل التدريبي و مناخ المنافسة خلال القيام بالرحلات (سلامة، 2013، صفحة 20) ومزاوله الأنشطة الرياضية الترويحية و الثقافية وزيارة الأقارب .

فقد أشارت العديد من الدراسات أن التمارين الرياضية الترويحية لا تعمل فقط على إبعاد الفرد عن المثبرات التي تجلب الضغوط ، و إنما تنقله إلى مثير أكثر إيجابية بالنسبة له ، كما تساهم في التخلص من التوتر الشديد .

• التدريب :

لعب التدريب دورا مهما في تدريب الأفراد بشكل مباشر على كيفية التعامل مع الضغوط والتوترات المختلفة التي يمكن أن تواجهها اللاعبات أثناء المنافسة ، هذا فضلا على ما يتم تدريبهنّ من مهارات التعامل مع الآخرين و العلاقات الإنسانية .
إنّ التوجيه والتدريب السليم في مختلف مراحلها يعني التخلص من مصدر رئيس من مصادر الضغوط ، لأن تقدير لاعبة المستوى العالي لذاتها وزيادة ثققتها في نفسها تزداد من دون شك مع زيادة جرعات التدريب .

• المساندة الإجتماعية :

هي قدرة الرياضية على إقامة علاقات صداقة مع زملائها في الفريق، هذه العلاقة تجعلها محل ثقة مع و تقدير زملائها، و في هذا الصدد يوضح أن الدعم الذي يتلقاه الفرد من القادة و الزملاء والأسرة له تأثير كبير على تخفيف حدة الضغوط التي تواجهها في المنافسة .
فالعلاقات العامة تساهم في التنفيس عن النفس و من ثمّ زيادة القدرات و الطاقة الفيزيولوجية و النفسية و بالتالي وقايتها من حالات الضغط السيئ .

• تكوين العلاقات الجيدة بين الرياضي و مدربه. (عرار خالد حسني ، 2003)

• تحسين بيئة التدريب المادية

وتشمل جميع الجوانب المادية التي تشعر الرياضيات بالثقة بالنفس في مكان التدريب كالتجهيزات ولمباني والآليات والمرافق الرياضية...ووسائل الترفيه وتحديد ساعات التدريب.

• التكيف :

يعتبر التكيف إحدى الوسائل اللازمة للتعامل مع الضغوط و تقليل الآثار السلبية الناجمة عنها ، فاللاعب يحاول التكيف مع الموقف قدر الإمكان حتى لا تدع الضغوط تقضي على نجاحها في المهمة.

كما يجب أن نتعرف على المواقف المسببة للضغوط، ومن ثم عمل تقييم هادئ وموضوعي لمدى سلامة وعدم سلامة موقفها اتجاه هاته المسببات. (سرور، سعيد عبد الغني، 2003).

18- إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للاعبات المستوى العالي:

أولاً: الإستراتيجيات الإيجابية :

وهي التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز آثارها، وذلك من خلال الأساليب الإيجابية الآتية :

1. التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه و التهيؤ الذهني له و ما يترتب عنه.
2. إعادة التقييم الإيجابي للموقف ، حيث يحاول الفرد معرفياً استجلاء الموقف و إعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.
3. البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط و المساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطها بالموقف الضاغط.
4. استخدام أسلوب حل المشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة.

ثانياً: الإستراتيجيات السلبية :

و هي التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير فيها ، و ذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية :

1. الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة.
2. التقبل الإستسلامي للأزمة وترويض النفس عن تقبلها.
3. البحث عن الإثبات أو المكافآت البديلة ، عن طريق المشاركة في أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع ، والتكيف بعيداً عن الأزمة .
4. التنفيس و التفريغ الإنفعالي بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية الغير السارة ، وفعلياً عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر. (إبراهيم، لطفي عبد الباسط، 1994، الصفحات 96-104).

ثالثاً: الإستراتيجيات المعرفية :

قدم كوهن Cohen مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت مايلي:

1. التفكير العقلاني Rational Thiking :

إستراتيجية يلجأ إليها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.

2. التخيل Imagining:

إستراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل ، كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

3. الإنكار Denial:

عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والإنغلاق و كأنها لم تحدث على الإطلاق.

4. حل المشكلة Problem Solving:

نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط ، وهو ما يعرف بإسم القذح الذهني.

5. الفكاهة (الدعابة) Humor :

إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط و الأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة ، وبالتالي قهرها و التغلب عليها ، كما أنها تؤكد على الإنفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

6. الرجوع إلى الدين Turning to Religion:

وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والإنفعالي، وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها. (Cohen، 1985)

19- دور المرشد النفسي الرياضي لمواجهة الضغوط النفسية :

يلعب الإرشاد النفسي الرياضي دوراً بارزاً في إتجاهين الأول في التدريب و الثاني في المنافسات ، حيث تواجه اللاعب مشكلات التدريب الزائد ، والإحترق النفسي ، واستمرار الدافعية لبذل الجهد، ووضع الأهداف، والتغلب على الفشل ومواجهة كافة الضغوط النفسية . ويتطلب الأمر في المنافسات التدخل في مواقف الأزمات ، أي أن هذا المجال المتعدد الأبعاد يوضح الحاجة الماسة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وإلى إعداد المتخصصين

للقيام بالواجبات التي تعمل على حل المشكلات حتى يستطيع اللاعب الوصول إلى أقصى ما تسمح به قدراته.

و يحظى هذا المجال بالإهتمام في الدول المتقدمة، و يعكس ذلك أن عدد المرشدين الذين رافقوا بعثة الولايات المتحدة الأمريكية إلى دورة سيول الأولمبية بلغ 46 (مرشدًا نفسيًا رياضيًا) (اسماعيل م.، 2002، صفحة 135) .

20- طرق علاج الضغط في المجال الرياضي :

20-1- العلاج بالأساليب المعرفية :

أولاً: أسلوب التأمل :

بعد فترة من التأمل العقلي يصحب للفرد نقص في التنفس وفي ضربات القلب وتكون مصحوبة، في الضغط الدموي والهدف من طريقة التأمل هو الوصول إلى التحكم في المثيرات الخارجية بصفة تمكنها من الوصول إلى ساحة الشعور صافية وخالية من التشويشات، حتى لا يراها الشخص تهديدا له ولقد أثبتت بعض الدراسات نجاعة هذه الطريقة عن الأشخاص المصابين بالضغط في ميدان العمل بحيث نرفع الأداء ونجعل العامل أكثر رضا في عمله، وسيتحسن أن تطبيق هذه الطريقة مرتين في اليوم حيث تتراوح مدتها من 15 إلى 20 د في كل مرة وتتمثل في إتباع الخطوات التالية: (المجيد، 2005، صفحة 47).

- غلق العينين في وضع الجلوس والتأمل لمدة 20 دقيقة.

- بعد فتح العينين بفترة حوالي 15 د يتم أداء انقباض عضلي لليد اليسرى

- نؤدي تدريبات التأمل في الحركة.

- إعادة التركيز وملاحظة الأفكار ويمكن زيادة فاعلية هذا الأسلوب بالتدريب على التركيز والانتباه على مثيرات مثل : التركيز البصري على هدف ثابت، استخدام كلمة أو كلمتان سهلتان لا تثير انفعالات لتركيز الانتباه وهذا ما يعرف بالمانترا

-استخدام التنفس من الأنف بعمق والتركيز على هواء الشهيق والزفير ويمكن استخدام

التدريبات التالية:

- تركيز العقل على هدف ثابت في موقف المنافسة لفترة تسمح بهدوء العقل والتخلص من الأفكار السلبية المشتتة، الجمع بين الاسترخاء والتصور العقلي

ثانيا: أسلوب الإيحاء الذاتي :

ويعتبر هذا الأسلوب ظاهرة ثنائية تتكون من تثبيت الانتباه والاسترخاء في نفس لحظة وحالة الإيحاء الذاتي الذي يتم في أربع خطوات هي التثبيت ، الاسترخاء ، القابلية لتأثير وتكرار الاقتراحات وللتدريب على الإيحاءات نتبع الخطوات التالية:

- الاسترخاء العقلي بدون الاسترخاء العضلي
 - التدريب على العزل، تعليم التحكم في العمق والسرعة
 - تقديم الحجرة العقلية تعليم استخدامها
 - تعليم خفض التأثيرات ما بعد الإيحاء (المرسى، 1995، صفحة 248)
- 20-2- العلاج بالأساليب السلوكية :

يمكن استخدام الاستراتيجيات السلوكية لصد المواقف الضاغطة التي يتعرض لها بسبب إدراك الكثير من المسؤوليات وعدم كفاية الوقت وتتضمن هذه الأساليب.

وضع أهداف إدارة الوقت وتطوير وتحسين النظام اليومي بإتباع الخطوات التالية تحديد الجوانب الحياتية التي تحتاج إلى تغيير مراجعه البيروفيال الخاص بالضغوط يجب الالتزام بتغيير العادات مع تحقيق الدافعية الفعلية لتغيير السلوكيات الخاصة أصبح أكثر وعياً وإدراكاً لأسس السلوكيات من يوم لآخر وقبل بداية برنامج فردي للتغيير ، يجب أن يعي ويدرك كل فرد كيف تكون سلوكياته حالياً.

يجب في كل فترة مراجعه خطة الأداء لإدارة الضغوط وأن تكون واقعية وقابلة لقياس عمل قائمة بالمسؤوليات اليومية على مدى أسبوع ثم على مدى شهر ثم عام. يجب عمل مفكرة يومية وتسجيل ما تم إنجازه دون شغل كل وقت اليوم.

20-3-العلاج النفسي :

يتمثل في إجراء حوار مع المريض لإيجاد كل أشكال التأثير على الحالة النفسية التي يعاني منها والتي بمقتضاها يحاول الطبيب المعالج التعديل في الاستجابات التي تجعل تهيئة الفرد لمرضه ممكنة ومن بين المساعدات النفسية الأولية إعطاء المريض إمكانية التعبير والاستماع إليه وفهم ما يقوله ثم تقديم المساعدات على المستويين الاجتماعي والعلمي وعليه يمكن تقديم بعض النصائح والتي تتمثل فيما يلي: مساعدة الشخص على فهم حالته بدون الضغط عليه (المجيد، 2005، صفحة 47).

عدم التحلي بالعدوانية اتجاه الأشخاص الذين يحسون بالتعب والقلق والانهيار العصبي الاهتمام بمشاكل العمال (المربين) والسماح لهم بالتعبير عن مشاكلهم ومشاعرهم والتحليل النفسي هو الآخر من بين الطرق المستعملة في علاج الضغط لكنه يتطلب وقتاً طويلاً ومصاريف كثيرة الأمر الذي أدى إلى التقليل منها واقتصارها على بعض الحالات فقط (الرحمن، 1994، صفحة 37) .

21- مقياس أعراض الضغوط النفسية عند الرياضيين

إرتأينا نحن الباحثان أن نقدم كيف تم إقتباس وتصميم المقياس النفسي للضغوط (Florence Delerue et Nathalie Crépin) ، حيث يرجع تقديم هذا العمل من طرف

الأخصائيتين في إختصاص التحضير النفسي و الذهني الرياضي و هما:

• الخبيرة الباحثة الفرنسية **فلوغونس** (Florence Delerue)

• الخبيرة الباحثة الفرنسية **نتالي** (Nathalie Crépin)

حيث يعتبر هذا المقياس النفسي ثمرة عمل جاد تم إقتباسه من كتاب: " **المفاتيح الأربعة لتحقيق التوازن** " الذي مؤلفه هما الباحثان هما :

"جاك و روبار" Jacques Lafleur et Robert Béliveau

حيث أن **الطبيب الكندي روبار بيليفو** (Dr Robert Béliveau) و هو مدير يشرف

على مخبر البحث العلمي لتخفيف الضغط النفسي بطريقة التأمل الذهني في مركز الأبحاث العلمية بمعهد القلب مونتريال بكندا مع الباحث الكندي **جاك لافلور**

(**Lafleur Jacques**) الخبير النفساني الإكلينيكي في إختصاص تسيير القلق ...

فكلاهما معا قاما من خلال الكتاب " **المفاتيح الأربعة لتحقيق التوازن** " و خلاصة بما تضمنه هذا المؤلف العلمي بوضع جملة من التفسيرات البسيطة والدقيقة التي من خلالها توصلنا إلى معرفة العلاقة المباشرة بين الصحة البدنية والتوازن النفسي ، كملح هام للكشف عن القوى المدمرة التي من شأنها أن تجعل الحياة شاقة للغاية ، أو على العكس من ذلك في ناحية الشعور بالفراغ ... ، فبفهم تداعياتها والحاجة إلى تغيير الخطأ يتم استخدام القياسات لإكتشاف المصادر الحقيقية للضرر اللاحق ، إعتامادا على أدلة العمل والعديد من الأمثلة من واقع الحياة وتجارب الباحثين ، قصد إيجاد سبل العمل بفعالية لما من شأنه يوئد تلك الأعراض الجسدية والنفسية الخاصة بالفرد .

1-21 ما يتم اقتباسه ونتائج الاختبار :

في هذا المقياس ملحق (1) توجد 04 معايير تم أخذها بعين الاعتبار :

طبيعة الأعراض ، شدة الأعراض ، عدد الأعراض و مؤشرات التوازن .

أ. طبيعة الأعراض :

يكون مستوى الضغط النفسي مرتفع إذا تم الاختيار على 2 أو 3 لأحد الأعراض التالية:

أحسست بالعجز بسرعة.

أحسست بحالة من الذعر

أحسست بأن أعصابي على الحافة

أحسست بالإكتئاب

فضلت الإنعزال

فقدت الرغبة في التعلم.

كنت بصدد القيام بمجهودات متزايدة لكن النتائج قليلة

كان ينتابني الشعور بالخسران و عدم اعترافي بذاتي

أصبحت في نهاية الطريق .

أفكار كانت تراودني بأنني أفكر في الانتحار .

ب. شدة الأعراض :

إذا كان لديك 2 أو 3 في خمسة على الأقل من الفئات التسع ، فأنت مرهق للغاية.

ت. عدد من الاعراض :

إذا كان لديك 2 أو 3 من بين 15 أعراض ، يكون لديك توتر كبير متعلق بالإجهاد.

أما إذا تحصلت على أكثر من 40 من الأعراض، أين كان لديك 2 أو 3 ، فإنك تعاني

بدرجة عالية جدا من الضغط.

ث. مؤشرات التوازن :

كل فئة من هاته الأعراض تبدأ بمؤشر مسبق بسهم تعبر عن حالة من التوازن لا

تقل أهمية عن الأعراض الأخرى وتأتي لتقضي عنها ، إذا كانت قليلة إن هذا المقياس

مناسب في الحياة اليومية ، كما أنه مناسب جدا و بفعالية في المواقف الرياضية ، و للقيام

بذلك ، بكل بساطة يجب استخدام هذا الاختبار بخصوص مختلف هذه الأعراض التي تم الشعور بها خلال هذا الشهر الأخير.

22- المنافسة الرياضية في المستوى العالي :

تمثل المنافسة الرياضية في بحثنا هذا بحسب تعريف (روز غازي عمران، 2014، صفحة 54) موقفا ضاغطا و نتيجة لعمليات التنشيط الفيزيولوجي في صورة مواجهة للموقف المثير، و بعض المظاهر التي تشير إلى القلق المصاحب (اضطراب المعدة و الحاجة للتبول و زيادة معدل التنفس و زيادة نبض القلب و ارتعاش الأطراف و بعض مظاهر توتر العضلات و التثاؤب).

يرى الباحث مارتنيز (gould، 1997) بأن المنافسة هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس للحصول على جائزة أو على أكبر حصة المنافسة بصفة عامة . و تحقيق مستواه النخبوي و من ثم تحقق المنافسة عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء أو لتحقيق هدف .

أما أسامة كامل راتب (راتب، علم النفس الرياضي مفاهيم وتطبيقات، 2000، صفحة 215).

فإنه ينظر إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختيار يعكس التقييم لعملية التدريب الشاقة، ففي المنافسة يحاول كل لاعب رياضي إحباط محاولات المنافس لتحقيق الهدف أو أهداف مشابهة. و يعني ذلك أن نتائج المنافسة كما تحمل في طياتها خبرة النجاح و الفوز أو المكسب لبعض المنافسين، فإنها تشمل خبرة الفشل و الخسارة خاصة للرياضي الذي يخفق في تحقيق هدف من المنافسة.

بينما يرى "شو" نقلاً عن "هاج" و "روس"، أن المنافسة الرياضية إما أن تكون منافسة بين فردين أو منافسة بين فريقين وإما أن تكون منافسة بين فرد ومستوى، و قد تكون منافسة بين مجموعة من جهة وعناصر الطبيعة من جهة أخرى (الخولي، 1996، صفحة 194).

و يعرف محمد حسن علاوي:- (علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، 2002،

صفحة 29)

المنافسة الرياضية بأنها "موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين و لوائح و أنظمة معترف بها، و يحاول اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات

ومهارات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي.

23- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج :

لا يتوقف اثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة، مثل الفوز، الهزيمة، بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية، البدنية، المهارية .

ولقد تناولت العديد من دراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر (ماير) إن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي :

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي .

- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة .

- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة .

إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية فإن الأفراد سوف يبذلون جهد اكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في الكثير من الأحوال، وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقدم المستوى المهاري.

فبالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها

كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي .

24- أهمية التحضير النفسي للمنافسة الرياضية :

كل المدربين يحققون تحضيرا سيكولوجيا قبل أي لقاء مهما يكون مستوى المنافسين إلا

أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، يمكن القول إن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند

انتهاء المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضيرالسيكولوجي للمنافسة فيما يلي :

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج .
- خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز .
- دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم .
- الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة .

- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية.
- يمكن تلخيص أهم الخصائص النفسية التي تتميز بها المنافسة الرياضية للمستوى العالي على النحو التالي : (علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ط4، 2002) .
- المنافسة اختبار و تقييم لعمليات التدريب و الإعداد .
- المنافسة نوع هام من العمل التربوي.
- المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية و الاجتماعية .
- تسهم المنافسة في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب.
- ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة.
- المنافسة الرياضية تثير الاهتمام و التشجيع.
- المنافسة الرياضية تحدث في حضور المشاهدين .
- تجري المنافسة طبقاً لقوانين و لوائح و أنظمة معترف بها .
- تعاطم البث التلفزيونيون للمنافسات.

و اعتماداً على ما سبق ذكره من عناصر قام كل من "روس" و "فون دين هيغ" باقتراح نموذجين أساسيين للمنافسة الرياضية و يتمثلان في المنافسة المباشرة و المنافسة غير المباشرة.

أ. المنافسة المباشرة :

إن المشاركين في المنافسات المباشرة يتنافسون بينهم بتوجيه واضح جداً و خاص، فكل فرد يأمل في كل مرة الحصول على النجاح و هذا ما نجده في الألعاب الفردية خاصة لأن المسؤولية فيها فردية، و يرى "مالباس" حسب ما ركز أثناء تولي الكثير من الأهمية إلى المنافسة المباشرة و هذا يعني أننا ندعم الإرادة لتحطيم المنافس بدلاً من تدعيم دافعية التحسن و تحقيق التطور، ليس فقط كوسيلة معوضة لحصول الضرر، لذلك فالفوز يتمثل إذاً في التحسن كقيمة وسطية للرياضة التنافسية، و يمكننا أن نجد تفسيراً سيكولوجياً لهذه الأولوية في نظريات "ألفريد ألبر" حول تعويض النقص الناتج عن اللياقة البدنية في مجهوداته الرياضية من أجل رفع النفس الحقيقي أو التخيلي.

ب. المنافسة الغير المباشرة :

يرى كل من "قولد، نبرغ" أن الفرد يتنافس في إطار القدرات و الاستعدادات إلى يتمتع بها . و يشمل هذا التعريف نشاطات تنافسية مختلفة و واسعة ، و من هنا يمكن اعتبار أغلبية الرياضيات كأنماط أو نماذج خاصة بالمنافسة غير المباشرة ، خاصة الرياضيات ذات الممارسة الفردية التي تعمل على إظهار عنصر التنافس ، فمنذ السن المتوسط والممارس المحترف يبحث عن تحقيق المستوى الأحسن في مجال اختصاصه ، و هذا ما يمكن اعتباره عنصرًا آخر إضافي يعمل على إظهار النشاط البدني الرياضي كنشاط تنافسي .
(gould, 1997, p. 125)

25- المرافقة النفسية للاعبى المستويات العالية :

نسجل في الوقت الحاضر أن هناك اهتمام ملحوظ من خلال بلوغ الأفضلية شيئاً فشيئاً للدور الفعال الذي تمثله العوامل النفسية في العرض الأدائي لتحقيق نتيجة رياضية و مسار ناجح بالخبرة.

حيث يرجع الباحثان (مارتن و نيديفر) سبب هذا الاهتمام في هذا الوقت الحاضر من رهانات تتبع ما يفرضه الاحتراف الرياضي ، من ناحية الأداء .

ومن ناحية أخرى تخص الطرق المثلى للتدريب على صعيد المستوى العالي.

البعض مقتنع بأن الدعم النفسي يلعب دور " المنشط للرياضي" من خلال ما يتم تحقيقه من نتائج مذهلة تساهم في إعداداه.

من ناحية أخرى ، يرتبط علم النفس في إمكانية معالجة العديد من المشاكل النفسية وحتى التشوهات .

بينما يعارض المدربون بتدخل الأخصائي النفسي ،على أنه منافس لهم و مثير للمشاكل من خلال التصريحات الكلاسيكية حول هذا الموضوع : "هل يمكن لأخصائي نفسي أن يفعل أفضل من مدرب؟" إذ يعتبرون تدخله سيزعج حتما تلك العلاقة السرية التي تجمع بين المدرب و اللاعب الرياضي ."

25-1 مبادئ المرافقة النفسية : (Dr. y. Vanden Anweele، 1997)

- تتم مرافقه الرياضي بغية دعمه على أساس قاعدة نموذجية تكون مثالية ، حيث يتم تحليل نقاط الضعف على مستوى سير العمل الذي يتم توظيفه في عملية تشير إلى نقاط العمل الموجهة إلى النموذج المثالي.
 - فنحن نتواصل فقط و النتائج طبيعة عامة جدا لتحليل نقاط الضعف عند الرياضي ، و لكي لا تسود عنده ، وبذلك يمكنه تجنبها .
 - السلوك هو أهم مؤشرات التطبيق في التدريب و المرافقة بسبب ما يترتب من آثار على حالات التفكير الإنفعالي (تكوين حقائق- تدريب و تعلم كيفية عمل إجراءات سلوكية عند الإعاقة)، و مع ذلك تتطلب المؤشرات الأخرى (الأفكار ، العواطف) أيضا اهتمامنا، ولكن فقط وفقا لما يقتضيها السلوك.
 - وقد تبين بأنه يوجد علاقة بين الآثار الناجمة عن مختلف التقنيات العقلية (الاسترخاء والتركيز، والتصور، صياغة الأهداف).
 - القناعات الشخصية للمدربين و آراءهم.
 - المرافقة على أساس:
 - 1. تحليل وظيفي لسلوك الرياضي.
 - 2. - تحديد الخصائص في المرافقة.
 - 3. - تحقيق الاقتراحات المقدمة ؛ تدريب التقنيات العقلية.
 - 4. - التقييم مع التصحيح بإستمرار.
- و فيما يلي تخطيطين يمثلان (العمل المثالي / العمل السيء) لسير العمل في مجال إستخدامه أثناء التعامل مع الرياضي.

الشكل رقم (2) يبين تخطيط العمل المثالي في مجال استخدامه أثناء التعامل مع الرياضي

أ- تخطيط العمل المثالي في مجال استخدامه أثناء التعامل مع الرياضي

التفكير

- البعد الزمني: الحاضر

- البعد المكاني:

الخارجي:

- التركيز / التركيز المقيد

- العمل / الوعي بالتوافق

- ملاحظات لا لبس فيها

الداخلي:

- إدراك الذات

- طريقة محدودة.

- الشعور بالتحكم.

- الشعور بالفرح الواسع

(التدفق).

- يثق في بلده

- التنفيذ.

السلوك

الإثارة/العاطفة

- أداء مثالي

- سهولة في المكان

والزمن

- تلقائي.

- الروتين / العادات.

- درجة مثالية من الإثارة

- روح المنافسة / الإلتزام

- دفعت إلى أداء المنافسة

- التوجه نحو السعي لتحقيق النجاح

الشكل رقم (03) يبين التخطيط السيء لسير العمل

ب- التخطيط السيء لسير العمل

التشخيص / التحليل عن طريق: المدرب- الأخصائي النفسي

التفكير

الأعراض

- البعد الزمني: الماضي/ المستقبل

- البعد المكاني:

الخارجي:

- الانتباه إلى العناصر غير ممكن

فمثلاً:

يركز على الآباء/ على هدوء الخصم

الداخلي:

- التقييم:

- هل أفعل ذلك بما فيه الكفاية جيد ؟

- يدرك بأن سلوكه غير لائق .

- هل انفعالاته المنسوبة إليه غير دقيقة

- الانتقال من التلقائية إلى العمل المدروس

السلوك

الإثارة / العاطفة

- واضح جدا

- ضعيف جدا

- الآثار النفسية الثانوية

- (الحلق الجاف ، ضربات القلب ، ...)

- توجه بشكل غير لائق (نحو الحكم ، المدرب ، ...)

- عرقلة.

- موجه لتجنب الفشل (Dr. y . Vanden Anweele، 1997)

26- المرأة الرياضية في المستوى العالي :

إنّ الممارسة الرياضية والتفوق فيها ليست حكراً على الرجال؛ فقد نافست العديد من النساء الرجال في مجالاتٍ رياضيةٍ مختلفة وحققن السَّبْق فيها خاصةً الرياضات التي تتطلب الليونة والرشاقة؛ كرياضة الجمباز، والجودو، والفنون القتالية. فالرياضة ليست خاصةً بالرجال فقط؛ بل على النساء ممارسة الرياضة، ولكن الرياضات التي تتناسب مع طبيعتهن .

توجد العديد من أنواع الرياضة التي تتناسب مع طبيعة النساء الأنثوية والتي تنعكس إيجاباً على قوام وصحة المرأة ومنها رياضة اليوغا ، ورياضة الأيروبيكس، والسباحة والمشي ، فهناك من يرى بأنه من بين أنواع الرياضة التي لا تتناسب وطبيعة جسم المرأة والتي قد تُكثر منها النساء ولها تأثير سلبي عليهن رياضة التنس ، ورياضة الفوليبول ، ورياضة رفع الأثقال ، وكرة القدم ، والمصارعة ، وغيرها ، وهذه الأنواع تؤدي إلى خشونة المرأة في الشكل والطبع ، ومن أكثر الرياضات المفيدة للجسم رياضة المشي ، والتي تساعد على شد العضلات وتقوية الرئة والقلب للقيام بوظائفهما بشكل ممتاز وصحي.

و من جهة أخرى ، فإن مزاوله المرأة بإزدياد في مجال المستويات الرياضية العالية إلى درجة وصلت فيها إلى الأنشطة القتالية مثل الملاكمة ، المصارعة ، الجودو ، التايكواندو (اسماعيل، محمد العربي شمعون، ماجدة محمد، 2002، صفحة 136) ، وكنتيجة طبيعية لهذا المجهود المبذول من طرف المرأة الرياضية ، جعل من المرأة "محل إهتمام من طرف علماء النفس و الإجتماع الرياضي، كما ظهرت حركات نسائية في العديد من الشعوب و لقد كان النشاط الرياضي من أكثر المجالات الخصبة للمرأة " .

و مع مرور الوقت لم يعد هناك معنى للفصل بين رياضي و رياضية، و الرياضة التنافسية هي المجال الذي يمكن فيه العيش دون إعتبار للجنس و مورفولوجية الجسم. بناءً على كل ما ذكرناه آنفاً، يتضح لنا أن الوضع الذي وصلت إليه المرأة و المستوى الذي حققتة، و لتحقيق رعاية أفضل للمرأة مع ما يتناسب و خصائصها المورفولوجية و البيولوجية و النفسية، تظهر ضرورة إقحام عملية الإرشاد النفسي الرياضي في أوساط الرياضة النسوية و ذلك لزيادة مردودها الرياضي برفع الدافعية للإنجاز لديها.(عبد الغفار، 1977، صفحة 123)

خلاصة الفصل :

إن المرافقة النفسية أصبحت ضرورية أثناء التعامل مع المرأة في أوساط الرياضة ذات الطابع النسوي من خلال فتح الباب للأخصائي النفسي لتشخيص الصعوبات و تكوين حقائق التدريب و تعلم كيفية عمل إجراءات سلوكية ، و ما تتطلبه المؤشرات الأخرى (الأفكار ، العواطف) من اهتمام وفق ما يقتضيه السلوك الرياضي التنافسي لتحقيق نتائج مذهلة تساهم في إعداد عامل الأداء الجيد للمنافسة و دعم تفوق المرأة أثناء المشاركة في المنافسات ذات المستوى العالي.

بعدما تناول الطالبان لمصادر الضغوط التي تؤثر على أداء اللاعبات في المستوى العالي ، ومن خلال استعراضنا لأدبيات ما كتب في هذا الموضوع، فإننا نحن الطالبان خلصنا إلى النقاط التالية:

رغم وجود مصادر مشتركة بين أكثر من نموذج، لا يمكن الإعتماد على نموذج من نماذج مصادر الضغوط بعينه عند معالجة هذا الموضوع ، لأن النماذج تختلف باختلاف البيئات وطبيعة العمل...

إن كل مصدر مولد للضغط النفسي، ولكن درجة تأثيره تتوقف على الخصائص الفردية في تفاعلها مع السياق العام للضغوط النفسية ، فما يعتبر مصدر ضغط شديد عند فئة من الرياضيات ذوات المستوى العالي قد لا يعتبر كذلك عند فئة أخرى.

الفصل الثاني

التفوق الرياضي

عند السبّاحات والربّاعات

في منافسات المستوى العالي

تمهيد :

التفوق مطلب أصحاب الهمم العالية الذين يبحثون عن مكان راقٍ في الحياة ،
يحدوهم الإصرار على التميز وعدم الاسترسال مع مطباتٍ وعقبات الطريق، خاصة وأن
نصف درجة ممكن أن يغير مسار حياتهم ويهبط بهم في مستوى قد لا يرغبونه، وعلى
أعتابه تتحطم آمالهم وطموحاتهم .

فمن خلال الرياضة تتعود الرياضية على الصبر والشجاعة وبذل الجهد والاعتماد على
النفس واستخدام الفكر وحسن التصرف وتجنب اليأس وأعمال الخبرات السابقة في المواقف
والوضعيات الصعبة شأن ذلك ما سنتوقف عليه في هذا الفصل بالتطرق إلى أهم مميزات
وخصائص الرياضيات للمستوى العالي في رياضي رفع الأثقال والسباحة .

1- مفهوم التفوق :

تناول كثير من الباحثين في علم النفس والتربية مفهوم التفوق إلا أنه ظهر بينهم اتجاهات
مختلفة في تعريفهم لمفهوم التفوق، فمنهم من عرفه في ضوء مستوى التحصيل الدراسي
ومنهم من عرفه في ضوء مستوى الذكاء ومنهم من عرفه في ضوء مستوى الأداء ومنهم من
عرفه في مستوى الموهبة (عبدالله، 1985)

و يعرفه الدكتور عبد السلام عبد الغفار بأنه كل من وصل أدائه إلى مستوى أعلى من
مستوى العاديين في المجالات التي تعتبر عن المستوى العقلي و الوظيفي للفرد الناضج
بشرط أن يكون المجال موضع تقدير الجماعة ...

و هذا التعريف له ثلاث جوانب:

أ. يرى أن التفوق هو من وصل فعلا إلى مستوى معين في أدائه بمعنى أن مؤشر التفوق
هو المنجزات الفعلية.

ب. أن يكون هذا المستوى أعلى من مستوى العاديين.

ت. أن يكون هذا الأداء في مجال عقلي تقدره الجماعة التي يعيش فيها الفرد و يكون
التحصيل الدراسي هنا هو المؤشر الرئيسي لتحديد المتفوقين (الغفار ع، 1977)

2- صفات وخصائص المتفوقين:

تعد المعرفة الجيدة بالخصائص العامة للمتفوقين على درجة كبيرة من الأهمية لكافة الميادين

التربوية ، العسكرية ، الرياضية ، فهي تسهل عملية اكتشافهم ، و تحديد جوانب التميز لديهم و من أهم هذه السمات:

1. أن المتفوقين يتميزون بتكوين جسمي و حالة صحية عامة و معدل نمو أفضل من الأفراد العاديين.

2. لديهم قوة ملاحظة واعية و تركيز انتباه لفترة أطول من غيرهم.

3. لديهم ثقة واعتماد على النفس و مثابرة ، إصرار ، تحمل المسؤولية ، قوة إدارة ، عزيمة.

4. أكثر ثباتاً انفعالياً من العاديين.

5. لديهم سعة فهم و تقييم للمعلومات و الحقائق تقييماً ثقافياً.

6. لديهم القدرة على القيادة و المبادرة في أوجه النشاط الاجتماعي.

7. أكثر قدرة على التركيز و الاسترجاع أكثر من غيرهم .

8. أكثر تعددا و تنوعا في الميول من غيرهم من العاديين .

9. يقبلون على النشاط الثقافي أكثر من غيرهم.

10. يحصلون على مستوى ذكاء عام مرتفع بالإضافة إلى تحصيل دراسي أعلى في الظروف العادية..

11. لديهم واقعية للعمل و الإنتاج أكبر من غيرهم.

12. أظهرت الدراسات البيئية و خاصة الأسرة حيث أثبتت أن أسرة المتفوقين كانت

معظمها أسر متوسطة متفاهمة و مستقرة مع انخفاض التوتر في العلاقات بين أفرادها.

13. قدرات عقلية عالية و تتمثل في:

- إيجاد حلول غير مألوفة للمشكلات خصوصاً الرياضة و المنطق.

- قدرة عالية على تنظيم الأفكار و إنتاج أفكار جديدة.

- قدرة على التعميم.

- الارتفاع في معدلات الإنجاز و التحصيل.

3- خصائص المتفوقين:

أولاً : الخصائص العقلية :

أكدت (كلارك 1992)

على تمتع المتفوقين بعدد من السمات العقلية مثل:

- القدرة الفائقة على الاستدلال والتصميم وتناول المعنويات وتفهم المعانى والتفكير تفكيراً منطقياً والتعرف على العلاقات.
- القيام بأداء الأعمال العقلية الصعبة جداً.
- القيام بالعمل المنتج دون الاعتماد على أحد.
- إظهار الابتكار والإبداع فى الأعمال العقلية.
- يضيّق ذرعا بالعمليات الرتيبة والتدريب الآلى النمطى.
- الميول المتعددة والتفوق فى المواد الدراسية المجردة.
- التطلع إلى المستقبل ويهتم بالخلق والقضاء والقدر والموت (اسماعيل، محمد العربي شمعون، ماجدة محمد، 2002، صفحة 136).

ثانياً : الخصائص الانفعالية:

أكد البعض على أن المتفوقين مستقرون انفعالياً وأقل عرضة للإصابة بالأمراض النفسية كما أن لديهم القدرة على خفض الصراع مع انخفاض معدل القلق لديهم وتميزهم بدرجة عالية من الانبساطية .

كما أوضح أن الفائقين يتميزون بالمثابرة وقوة العزيمة ، والتفاؤل والمرح وعلى مستوى فائق من النضج الانفعالي والاجتماعي.

وأشار البعض إلى تميز الفائقين بمجموعة من السمات الانفعالية منها:

- التمتع بمستوى من التوافق والصحة النفسية بدرجة تفوق أقرانه.
- التوافق بسهولة مع التغيرات المختلفة.
- التحلي بدرجة عالية من الاتزان الإنفعالي.
- لا يضطرب أمام المشكلات التي تواجهه.
- إرادته قوية ، ولا يحبط بسهولة ، ولديه المقدرة على الصبر والتسامح (معوض، 2000، صفحة 117).

ثالثاً : الخصائص الجسمية

يرى بارجمان وكينز (. Barchman & Kinze, 1990)

أن المتفوق يتميزون بقدرات حركية أكثر ملائمة ومهارات حركية متقدمة ، كما أنهم أكثر طولاً وأقوى بنية ، وأوفر صحة مقارنة بالآخرين.

وتشير (عبيد، 2000، الصفحات 36-37)

في دراستها إلى بعض الخصائص التي يتصف بها الفائقون ومنها أنه:

- أثقل نوعاً في الوزن وأطول في الجسم ووزنه أكبر بالنسبة لطوله.
- أقوى وأصح وحسن التغذية.

- خال نسبياً من الاضطرابات العصبية.

- أكثر تقدماً من حيث تكلس العظام.

- يصل لمرحلة النضج مبكراً بالنسبة لسنهم.

وقد أوضحت دراسة (محمد ع.، 2005، صفحة 12).

أن المتفوق أقل عرضة للإعاقة الجسمية وأكثر تفوقاً في التأثر البصري والحركي ، كما أنه يتمتع بذاكرة قوية مع استقلال في التفكير ودقة في الملاحظة وعمق في الفهم.

رابعاً : الخصائص الاجتماعية:

أشارت دراسة (اسماعيل، محمد العربي شمعون، ماجدة محمد، 2002، صفحة 134).

إلى إحساس المتفوقين بالمسؤولية مع ميلهم للعمل مع الآخرين في نشاطات جماعية خالقة حتى مع الطلبة غير القادرين على التعلم.

كما أكدت (العزیز، 2003، صفحة 43).

إلى تمتع المتفوق ببعض الخصائص الاجتماعية ومنها:

- القدرة على قيادة الجماعة.

- الرغبة في التعامل مع من هم أكبر سناً.

- الاندماج في جماعة ويمتثلون لمعاييرها.

- إبداء الفائق اهتماماً بألعاب وأنشطة من يفوق عمرهم بسنتين أو ثلاث.

- تفضيل الألعاب التي تخضع لقواعد وقوانين الألعاب المعقدة التي تتطلب تفكيراً.

- يفضلون أن يكون رفاقهم في اللعب أكبر منهم سناً لأنهم يتساوون معهم في العمر

العقلي.

• يتصور صغار الفائقين رفقاء لهم في الخيال .

• ينحدرون من أسر تتمتع بمستوى اجتماعي واقتصادي أعلى من المتوسط .

وقد قدمت عدة دراسات لاحقة الدعم للنتائج التي توصل إليها دراسة يترمان ، وألقت دراسات أخرى الضوء على بعض الخصائص الأخرى للأطفال المتفوقين.

فعلى سبيل المثال، بينت الدراسة التي قام بها وارد Ward سنة 1975، أن المتفوقين يتمتعون بالخصائص التالية:

أ- قابلية للتعلم من مستوى متميز، وتتمثل هذه القابلية بالإدراك الصحيح للمواقف والأحداث الاجتماعية والطبيعية والتعلم المستقل والسريع والفعال للحقائق والقوانين والقراءة الهادفة ذات المعنى والقدرة المتميزة فيم يتصل بالتذكر واسترجاع المعلومات.

ب- قوة التفكير المتمثلة في القدرة على التمييز والاكتشاف السريع لأوجه الشبه وأوجه الاختلاف بين الأشياء والقدرة على التحليل والتنظيم والاكتشاف السريع للقوانين التي تحكم الأشياء وأصالة التفسيرات والاستنتاجات.

ج- حب الاستطلاع والواقعية للمعرفة والمتمثلة بالملل من الروتين وتنوع الاهتمامات والرؤية الثاقبة والدامغية الداخلية لتحليل الأشياء الصعبة والقدرة على المتابعة التفصيلية للأحداث والرغبة الجامعة في معرفة الأشياء.

خامسا : خصائص تعليمية :

وفي مراجعة شمولية للأدبيات التربوية والنفسية ذات العلاقة خلص سيجووساتو عام

Sato & Seago 1976 إلى خصائص تعليمية أخرى للموهوبين وهي:

- قوة الملاحظة.
- الرغبة في تجريب الأشياء غير المألوفة.
- الاهتمام بحل المشكلات.
- حب الحقيقة.
- الاهتمام بالعلاقات السببية.
- الاهتمام بتطبيق القوانين.
- حب النظام.

- المهارة اللفظية.
- الاهتمام بالقراءة.
- طرح الأسئلة بكثرة.
- التفكير الناقد.
- التشكك.
- انتقاد الذات.
- قوة التركيز والانتباه
- المثابرة.
- الحس المرهف.
- الطاقة الزائدة.
- تعدد الهوايات.
- الاعتماد على النفس.

وبالنسبة للأداء الأكاديمي للتلاميذ المتفوقين فهو ليس متميزاً دائماً، بل إن منهم من يخفق في المدرسة أو يتسرب منها لأن المدرسة لا تتحدى قدراتهم ولا توفر لهم الدوافع المناسبة. واستناداً إلى ذلك، تتضح مشكلة أساسية حيث أن الطالب الموهوب كثيراً ما لا يصنف هكذا إلا إذا كان أداءه متميزاً من الناحية الأكاديمية، والموهوبون والمتفوقون لا يكون أداؤهم متميزاً في الموضوعات الدراسية. فقد أوضحت دراسات مختلفة أن أداءهم في الاجتماعيات والعلوم العامة متميزة، أما في الرياضيات فالأمر ليس كذلك بالضرورة (جمال الخطيب، منى الحديدي 1997، صفحة 363، 364، 365).

4- المتفوقون في الأنشطة الرياضية :

إن الوصول للتفوق بحد ذاته يعبر أن الرياضيين محثوثون للأداء الجيد بسبب امتلاكهم المهارات أو المواصفات البدنية لأداء رياضة ما. (د. إياد عبد الكريم العزاوي ، 2005). يتميز هؤلاء المتفوقون بالرشاقة والقوة العضلية والقدرة على الاحتمال البدني وخفة الحركة والتآزر العضلي والإحساس بالحركة ، وقد تنبته كثير من الدول إلى أهمية الكشف عن المواهب البدنية عند الأطفال في سن مبكرة ، وعملت على توفير الرعاية الصحية والنفسية

والاجتماعية اللازمة لهم ، وتوفير التعليم والتدريب المناسبين ، وفرص التفاعل مع الرياضيين المحترفين ؛ لاكتساب المعلومات والمهارات والخبرات التي تنمي مواهبهم وتصلقها . (الاستاذ الدكتور وجيه المرسي أبو لبن، 2006)

5- طرق اكتشاف المتفوقين :

يتم اكتشاف المتفوقين من خلال ما يتمتعون به من سمات تميزهم عن غيرهم من العاديين ، ويتم ذلك من خلال ما يلي:

5-1 ملاحظات الأهل :

تعد الأسرة المؤسسة الاجتماعية الأولى التي تكتشف الطفل المتفوق في المراحل المبكرة على الرغم من ان ملاحظات الأهل لمواهب وإبداعات أولادهم تنسم في معظم الأحيان بالمحابة والتحيز ، إلا أنها تعد ذات قيمة في احتمال الكشف عن الموهوبين في وقت مبكر من حياتهم . ويعود ذلك إلى أن الأهل هم أقرب الناس إلى سلوك أبنائهم وتصرفاتهم وخصائصهم وبخاصة في مرحلة الطفولة.

على أن تكون ملاحظات الأهل وسيلة تنبيه وتوجيه في الكشف عن المتفوقين . وإن كانت غير كافية لوحدها . ولا بد من تدعيمها بالوسائل الأخرى المعتمدة في هذا المجال . كما يمكن الاعتماد على أحكام الرفاق والأقران ، وذلك من خلال ملاحظاتهم لبعض السمات التي توجد لديهم (الهويدي، 2003، صفحة 263).

5-2 ملاحظات المعلمين :

تعتبر ملاحظات المعلمين المباشرة للنشاطات و الفعاليات الصفية و اللاصفية التي يقوم بها الطلبة من الوسائل الفاعلة والواعية والمناسبة في الكشف عن المتفوقين والتعرف عليهم .

ويتم ذلك من خلال عملية التعليم السريع والقفز على الخطوات المنطقية في التعليم وحب الاستطلاع والمبادرة ، وقوة الملاحظة ، والمثابرة ، والصبر والحرص على إنجاز المهام الموكلة إليه . ومن خلال الاهتمام بالمشاكل التي تشغل عادة بال الكبار مثل القيم الدينية والسياسية والفلسفية والمنطق ، والتمتع باليقظة وقوة البصيرة الحاذقة ، وحب الزعامة ، والقدرة على قيادة زملائه ، ومن خلال حب المعرفة ، والقدرة على الاكتشاف، والاستغراق في التفكير ، والعمل لفترة طويلة دون ملل أو كلال ، ومن خلال امتلاك الطالب لمهارة

معينة في الرياضة أو الرسم أو الموسيقى ، يمارسها في أداء متميز بشكل غير عادي ، وامتلاك مهارة في كتابة الشعر والقصة..

إذا اكتشف المعلم لدى طالب ما جانباً أو أكثر من هذه الجوانب المذكورة ، وإذا تأثر على الملاحظة ، وأكدت هذه الملاحظة الجديدة ما اكتشفه ، فإن في ذلك ما يقدم الأساس والدليل على أن هذا الطالب الذي تمت ملاحظته متفوق (القريطي، 2005، صفحة 179).

3-5 التحصيل العلمي :

تعد عملية التحصيل العلمي للمتفوق وسيلة لاكتشافه والتعرف عليه .

ويتم ذلك من خلال تحديد هذه المقاييس لمستوى التحصيل الدراسي وموقعه بين أقرانه فيما يختص بتحصيله ...، فيعتبر متفوقاً إذا كان مستوى تحصيله العلمي يضعه ضمن العشرة الأوائل بين أقرانه ، والمقاييس المقننة التي يتم إعدادها من قبل اختصاصيين تكون أكثر صدقاً وثباتاً في قياس موهبة الطالب (الاستاذ الدكتور وجيه المرسي أبو لين، 2006) .

4-5 المقاييس المقننة :

تعد المقاييس المقننة من أهم السائل في الكشف عن المتفوقين ، وهذه المقاييس منها ما يرتبط بقياس القدرات العقلية والذكاء والقدرة اللفظية والقدرة غير اللفظية والقدرة الرياضية .. الخ، من أهمها اختبار وكسلر لذكاء الأطفال المعدل للفئة العمرية من :

(6 - 16) سنة ومقياس القدرات العقلية ومقياس تورنس للتفكير الابتكاري .

6- مشكلات المتفوقين :

أثبتت الدراسات التي أجريت على المتفوقين أنهم يتمتعون بقدرة عالية على مواجهة المشكلات الشخصية و الأزمات و المواقف الضاغطة ، وبطبيعة الحال يختلف ذلك تبعاً لظروف كل منهم، و بشكل عام لدى المحيطين بالمتفوق على سبيل المثال والديه والمعلمين ، وإدارة المدرسة ، بظاهرة التفوق وما قد يعيقها من مشكلات ، زادت قدراتهم على تقديم العون المناسب في الوقت المناسب ومن هذه المشاكل:

1-6 الأسرة :

مشكلات مصدرها الأسرة ، و تأتي من سلبية موقف الأبوين من الإبن المتفوق و تجاهلهم له وفقدان الثقة بقدراته في الاعتماد على النفس وحل المشكلات التي تواجهه ، ويتعدى الأمر ذلك على عدم فهم الأبوين لطبيعة تفوق إبنهم .

6-2. مشكلات مصدرها المدرسة :

وأهمها التأخر أو الخطأ في تحديد مستوى قدرات التفوق العقلي و معاينة السلوك الاستكشافي التنقيبي لدى المتفوقين والافتقار إلى المعلم الجيد القادر على تشخيص قدرات التفوق واكتشافها في الوقت المناسب وطبقاً لطبيعتها ، وعدم مناسبة المحتوى التدريسي.

6-3. مشكلات ذاتية :

هناك أيضا مشكلات مصدرها ذاتي يتعلق بطبيعة نفسه ، وبعضها اجتماعي والآخر يتعلق بمشكلات الضغط النفسي والإجهاد الناتج عن التحديات العقلية التي يدخلها الفرد المتفوق في مجال اختبار قدراته وإثبات ذاته وشخصيته.

7- التفوق الرياضي :

إنّ التفوق الرياضي يتأتى من مواظبة الرياضية على التدريب وبذل قصارى الجهود للظهور بمظهر لائق ولتحقيق أحسن النتائج ، حيث أن الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية كالنجاح والفشل أو الهزيمة يعتبران من أهم حالات الدافعية للتفوق الرياضي والاتجاهات الاجتماعية والفردية الشخصية و ذلك من خلال محاولة تحسين مستوى الأداء و المكاسب الشخصية المعنوية و المادية. (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي ط7، 2007، صفحة 331)

8 - علاقة التفوق بالفشل الرياضي في المستوى العالي :

يعتبر الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل التفوق سواء كان فوزا أو أداء جيد في المهام التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة ، كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل المتمثل في الإنهزام و الأداء السيئ و الشعور بالفخر عند إنجاز موقف من مواقف الإنجاز، أو إنجاز الواجبات التي يكلف بها في مستوى معين ، مما يستدعي ارتباط المنافسة الرياضية بالفوز أو الهزيمة و كذا الأداء الجيد أو الأداء السيئ في المنافسة الرياضية. حيث يرتبط الفوز و الهزيمة بالنسبة للفرد الرياضي في المنافسات الرياضية بعامل النتيجة ، فإذا كانت نتيجة المنافسة في صالحه فهذا يعني الفوز ، أما إذا كانت في صالح المنافس فإك ذلك يعني الهزيمة.

أما التفوق و الفشل أثناء المنافسة الرياضية فيرجعه (محمد حسن علاوي) بعامل الأداء ، حيث أنه إذا كان أداء اللاعب في المنافسة جيد فإن ذلك يعني التفوق أما إذا كان أدائه سيئاً يعني الفشل و ذلك بغض النظر عن الفوز أو الهزيمة في المنافسة الرياضية. (علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، 2002، الصفحات 351-352-353). و في إطار عاملي الأداء و النتيجة بالنسبة للاعب الرياضي يمكن التوصل إلى الحالات الآتية كما يوضحها الشكل (2):

اللاعب الرياضي في المنافسة

الأداء الجيد +	الأداء الجيد +
الهزيمة في المنافسة	الفوز في المنافسة
الأداء السيئ +	الأداء السيئ +
الهزيمة في المنافسة	الفوز في المنافسة

الشكل رقم (1) يمثل الحالات الأربع المحتملة في ضوء عاملي الأداء و النتيجة بالنسبة للاعب الرياضي .

إن الأداء الجيد في المنافسة فإنه يقع تحت سيطرة اللاعب نفسه و يستطيع التحكم فيه ، لأنه يرتبط بقدراته و مستوياته الذاتية و سماته و مقدار ما يبذله من جهد في المنافسة الرياضية، و بالتالي فإن ضرورة الإهتمام بالأداء يثير لدى اللاعب الرياضي "خبرات التفوق" أو "خبرات الفشل" و التي تعتبر من أهم العوامل التي لها بالغ الأثر على المستوى الرياضي للاعب والتي تساعده على اكتساب الواقعية نحو التفوق والإنجاز وتحسين المستوى والإرتقاء به إلى أقصى درجة أي المستوى العالي.

9- الإتجاهات النفسية للتفوق الرياضي :

توجد تعاريف متعددة لاصطلاح (الاتجاه النفسي) من أشهرها تعريف عالم النفس جوردون ألبارت (1897- 1967) عالم النفس الأمريكي الذي يعتبر الاتجاه حالة من

استعدادات عقلية ونفسية وعصبية ، تتكون لدى الفرد من خلال الخبرة والتجربة التي يمر بها الفرد ، وتؤثر هذه الحالة تأثيراً ملحوظاً على استجابات الفرد، أو سلوكه إزاء جميع الأشياء والمواقف التي تتعلق بهذه الحالة، ومعنى ذلك أن الإتجاه حالة استعداد للنشاط الجسمي، والعقلي تعد الفرد وتهيئه لاستجابات معينة .

ويتضح لنا من خلال هذا التعريف بعض خواص الإتجاه ، أنه مكتسب من خلال الخبرة وليس فطرياً أو وراثياً.

إن الإتجاه ليس هو السلوك، وإنما هو عامل مؤثر في سلوك الفرد في الأمور التي يدور حولها الإتجاه .

فهو تنظيم مكتسب له صفة الاستمرار النسبي للمعتقدات التي يعتقدها الفرد نحو موضوع أي موقف ويهيئه لاستجابة تكون لها الأفضلية. (جواد، 2004، صفحة 256). ويعرفه ثرستون بقوله انه درجة الشعور الايجابي أو السلبي المرتبط ببعض الموضوعات النفسية.

وبالتالي فان الاتجاه يمثل درجة الشعور الايجابي أو السلبي المرتبطة بموضوع نفسي معين. ولقد تبنى جيرالد كينو (1986) Keunon Gerald في صياغته للإطار المفاهيمي لنظرية الاتجاهات نحو النشاط الرياضي تعريف كامبل (Kambel) الذي يؤكد أهمية الاتجاه الذي يعكس قوة وشدة الإحساس نحو الممارسة الرياضية التخصصية، والتي تعمل من خلالها على زيادة دافعية الفرد لممارسة الرياضة والانتظام على حضور برامج التدريب والارتقاء بالمستوى الأدائي والمهاري للفريق الذي يلعب معه.

إنّ للاتجاهات دوراً كبيراً وأساسياً في سلوك الفرد ، والسلوك هو رد الفعل الذي وجد نفسه فيه، فإن الاتجاه سوف يتحكم في هذا السلوك لذلك فإن من الضروري التعرف على الاتجاهات ومكوناتها والعوامل التي تساعد في تكوينها والخصائص المميزة لها، ذلك لأنه متى تم التعرف على ذلك، يسهل التحكم في سلوك الأفراد في ضوء حاجاتهم ورغباتهم وتطلعاتهم المستقبلية (محمد حسن علاوي، 2007)

إنّ الدراسات والبحوث العلمية التي تطرقت إلى دراسة الاتجاهات نحو أبعاد التفوق الرياضي من الناحية المرجعية ، فقد أشار (راتب، الاعداد النفسي للناشئين، 2001، صفحة 343*337) .

إلى أن للاتجاهات دوراً كبيراً وأساسياً في سلوك الفرد ، والسلوك هو رد الفعل الذي وجد نفسه فيه ، فإن الاتجاه سوف يتحكم في هذا السلوك لذلك فإن من الضروري التعرف على الاتجاهات ومكوناتها والعوامل التي تُساعد في تكوينها والخصائص المميزة لها، ذلك لأنه متى تم التعرف على ذلك، يسهل التحكم في سلوك الأفراد في ضوء حاجاتهم ورغباتهم وتطلعاتهم المستقبلية ، حيث أنّ عملية التوجه نحو التفوق الرياضي ترتبط بثلاثة اتجاهات تمثل أبعاد التفوق الرياضي و تتمثل في " التوجه نحو ضبط النفس " و " التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية " و " التوجه نحو احترام الآخرين " .
أ. التوجه نحو ضبط النفس :

و هم من يتميزون بالتحكم في الانفعالات أثناء اللعب ، كما يستطيعون السيطرة على اندفاعاتهم نحو إيذاء المنافس والسيطرة على أعصابهم أثناء اللعب وعدم إظهار العصبية أو (الزفرة) الواضحة عند الهزيمة.
أ-1. ضبط النفس كسمة :

سمة ضبط النفس (أو التحكم في الذات) تعني القدرة على تحكم الفرد في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة والانفعالية القوية مثل " حالات الفشل أو الهزيمة أو الحمل الزائد أو ظهور العقبات."

أ-2. صفات اللاعب الرياضي الذي يتميز بضبط النفس :

- عدم الخوف أو الارتباك أو الإحجام عند الفشل أو الهزيمة.
 - لا تظهر عليه أعراض الغضب والعصبية الواضحة بالنسبة لبعض قرارات التحكم التي تكون في غير صالحه.

- قدرة التحكم في صراعاته الداخلية وكبح جماح نفسه والتحكم في انفعالاته.

- لا يظهر عليه الاكتئاب أو الحزن العميق عندما يصادف هزيمة مبكرة.

- لا يفقد الأمل في الفوز ويسعى جاهدا لتعويض هزيمته وتحسين النتيجة المسجلة.

-يستطيع الاستجابة بانفعالات مناسبة للمواقف المختلفة في أثناء المنافسة الرياضية.

-يستطيع التفكير الجيد في الموقف الحساسة في المباراة.

أ-3. طرق تنمية سمة ضبط النفس :

-يجب أن يتحلى المدرب بهذه السمة.

-توجيه أنظار اللاعبين للسلوك الذي يتنافى مع هذه السمة.

-التعزيز بالمقارنة مع سلوك اللاعبين الايجابي.

-تنظيم عملية اشتراك الفرد الرياضي في المنافسات التجريبية بصورة تسهم

في تنمية سمة ضبط النفس.

ب. التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية :

وهم من يتميزون بالتوجه نحو بذل الجهد في التدريب وفي المنافسات الرياضية ، والتوجه

الايجابي نحو الأدوات والأجهزة الرياضية ، كما يحاولون التعرف على قدراتهم المهارية

ولياقتهم البدنية ، كما يظهرون توجهات ايجابية نحو المسؤولية العلمية والمسؤولية الرياضية

، كما يهتمون بما يوجه إليهم من نقد.

إن عملية التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية تعتمد إلى حد كبير على الهدف الذي يرسمه

الرياضي لنفسه ويسعى لإنجازه فلا يمكن لأي رياضي أن يتطور مستواه أو يستمر في

العملية التدريبية برغبة وإصرار دون أن يكون لديه هدف واضح المعالم إذ أن تحديد

الأهداف خلال الممارسة الرياضية تسمح بتحقيق فوائد عديدة في مقدمتها (تحسين الأداء،

تحسين نوعية الممارسة، توضيح التوقعات، التخلص من الملل مما يجعل التدريب أكثر

تحدياً، تنمية الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس).

ولكن يجب أن لا تكون هذه الأهداف أكبر من قدرات الرياضيين أو تكوينهم البيولوجي

فالرياضي المبتدئ أو الناشئ يشعر بعملية تطور كبير في مستواه المهاري والبدني ولكن بعد

أن يصبح متقدماً يكون التطور بطيء بسبب الاقتراب من الحدود البيولوجية وهنا يدخل دور

المدرب لمساعدة الرياضي لكي يعرف ذلك حتى لا يؤثر سلباً على تقييمه لنفسه، او مستوى

أداءه. (راتب، الاعداد النفسي للناشئين، 2001، صفحة 342) .

ب-1. الحاجة إلى الحس بالمسؤولية :

يعزز الإحساس بالمسؤولية عدة مواقف أهمها الميل إلى الانتباه للمحيط والرغبة في إدراكه وتقييمه... ثم النزوع إلى توقع واستباق نتائج الفعل الذي يقدم عليه الفرد... وكذا النزوع إلى التطلع إلى المستقبل وتوسيع طموحاته.

وتعتبر هذه المواقف المحرك الرئيسي لإرادة الفرد وتعبئة إمكانياته لمواجهة المستقبل واختيار المصير الذي يريده لنفسه. (شعالي، 2015).

ومجمل القول فإن الحس بالمسؤولية والحس بمراقبة المحيط تشكل مواقف تكاد تعتبر مركز قوة الذات، حيث سيمكنه ذلك من الوعي بالمهام المنوطة به واكتشاف ما هو مطلوب منه من جهد واستثمار لموارده وموارد محيطه. ، حيث ينبغي أن تمنح الفرد مكانة المعني الذي يتعلم من تلقاء ذاته ويتكيف ويختار ويتفاعل ويتصرف بمسؤولية، محفزا بالمتعة التي يجلبها من الإحساس بالقدرة على إنجاز نجاحات في ذلك. ونقول مع أراقيرس (Aragyris) " لكي يحس الفرد إحساسا حقيقيا بالنجاح يحتاج إلى شعور حقيقي بامتلاك القدرة على مراقبة ذاته ومحيطه ويدرك إدراكا حقيقيا أن الأهداف التي يتبعها شخصيا تكون لها أيضا أهمية في المؤسسة التعليمية، وعكس ذلك يمكن القول أن الفرد المسلوب الإرادة والتابع والمدفوع بقوى لا يتحكم فيها ولا يراقبها، والذي يدرك أن أنشطته الذاتية تكون مهمشة، لا يمكن أن يفلح بالإحساس بالنجاح السيكولوجي".

ب-2. تحمل المسؤولية يؤدي للنجاح :

عندما يكون هذا الشخص مسؤولاً عن نفسه، يكون مدركاً بأن ما يحصل في حياته هو نتيجة قراراته وبالتالي سيصبح أكثر حذراً وحرصاً عند اتخاذه أي قرار وسيكون حريصاً على أن تتوافق الأمور التي يفعلها في حياته مع الأهداف التي يطمح لتحقيقها، وسيسعى إلى تلافي العقاقب والأمور السلبية التي قد تؤدي للفشل أو إلى التراجع عن النجاح والوصول للأهداف.

ت. التوجه نحو احترام الآخرين :

وهم من يظهرون توجهات ايجابية عالية نحو احترام المدرب والإداري أو المعلم أو رئيس الفريق والزلاء والمنافسين والحكام والجمهور.

إذ يعد البعد مهماً جداً وذو تأثير بالغ على عملية عطاء اللاعب داخل الملعب، فعندما يكون اللاعب على ثقة واحترام لمن هم في محيطه، ستكون عملية تفكيره منصبية على أداءه

الفني وتطبيق خطط اللعب المنوطة به إذ أن طبيعة ونوعية الأداء ونجاح التصرفات الخطئية والمهارية للاعب إنما تحدد بنشاطه الخاص وتصرفات زملاءه في نفس الفريق والذين ترتبط بهم مهام محددة للاعب نفسه بطريقة غير مباشرة (عان، 2004، صفحة 95).

*** كيفية احترام الآخرين :**

من أهم الأمور التي ينبغي اتباعها لإظهار الاحترام للآخرين ما يلي:

- الشعور بالامتنان.
- احترام القوانين واللوائح وعدم خرقهما.
- الاستماع إلى الآخرين.
- تقديم المساعدة للآخرين عند امتلاك القدرة على ذلك.
- الاهتمام بالبيئة وبالأماكن المشتركة.
- التعاطف مع الآخرين وفهم مشاعرهم.
- احترام مساحة الآخرين الشخصية.
- الحفاظ على أسرار الآخرين.
- التواصل مع الآخرين بشكلٍ صارم، وهذا يعني الدفاع عن الحقوق الخاصة جنباً إلى جنب مع احترام حقوق الآخرين، بطريقة متروية وغير عدوانية.
- احترام ممتلكات الآخرين وعدم استخدامها إلا بعد الاستئذان.
- الاهتمام بالآخرين.
- التيقن بأن الأفكار والمرجعيات تختلف من شخص لآخر وهذا لا يعني أن يكون أحد الأشخاص على خطأ.
- الاعتذار للآخرين عند الخطأ في حقهم.

10 - مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي

- هذا المقياس يقيس ثلاثة أبعاد بالإضافة إلى الدرجة الكلية للمقياس التي يتكون من (54) فقرة ملحق (2) تشير إلى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي ، وأبعاد القياس في الصورة هي :-

1- بعد (التوجه نحو ضبط النفس) يتكون من (18) عبارة منها (16) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد و عدد(2) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون أرقامها من(7,11,12,17,20,21,28,37,38,40,42,43,44,47,51,52)، أما العبارات الايجابية فهما(24,30).

2- بعد (التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية) يتكون من (18) عبارة منها (14) عبارة سلبية و عكس اتجاه البعد و عدد(4) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون أرقامها من(1,3,5,6,8,19,26,29,32,33,35,41,46,50)،
 ▪ أما العبارات الايجابية فهم (14,39,48,54).

2- بعد (التوجه نحو احترام الآخرين) يتكون من (18) عبارة منها (15) عبارة سلبية و عكس اتجاه البعد و عدد (3) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون أرقامها من (2,4,9,13,16,18,22,23,25,30,34,36,45)، أما العبارات الايجابية فهم(10,49,53).

▪ هذا المقياس وضعه في الأصل " دونا لد دل" بهدف قياس التوجه نحو المنافسة الرياضية ونحو بعض الأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي، وقد قام (م.حسن علاوي) باقتباس و تعديل العديد من الفقرات.

▪ وتقوم اللاعبة بالإجابة على الفقرة طبقاً لتوجهه نحو المقياس خماسي التدرج للعبارات الايجابية: (أوافق بدرجة كبيرة (5) درجات، أوافق (4) درجات، غير متأكد (3) درجات، لا أوافق (2) درجات ، لا أوافق بدرجة كبيرة (1) درجات).

▪ أما للعبارات السلبية فتكون(أوافق بدرجة كبيرة (1) درجات، أوافق (2) درجات ، غير متأكد (3) درجات، لا أوافق (4) درجات، لا أوافق بدرجة كبيرة (5) درجات).

▪ ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى هو (18) و الدرجة الكبرى هو(90)، وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي

$$(\text{الوسط الفرضي} = \text{عدد الفقرات} \times \text{عدد مجموع البدائل})$$

عدد البدائل

- (54) لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجته، دلّ ذلك على حاجته لإكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد.
- وتتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (54) و الدرجة الكبرى (270) أما درجة الوسط الفرضي (162).

11 - التفوق الرياضي في المستويات العالية : (اسماعيل م.، 2002، صفحة 134).

إنّ تحقيق التفوق الرياضي هو أحد أهداف الممارسة الرياضية في المستويات التنافسية، و يتطلب بذل الجهد و الوقت و يمثل التوجيه و الإرشاد النفسي الرياضي أحد الحلقات الأساسية في المساهمة في هذا المجال.. ، في خطوة نحو الإعداد المتكامل للاعب المستقبل ، حين يصعب الوصول إلى مستويات رياضية عالية في ظل غياب الإعداد النفسي طويل المدى و تقديم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي الضرورية التي تعمل على تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية.

وحتى يقطع اللاعب هذا الطريق الطويل من مرحلة الناشئين وحتى الوصول إلى التنافس في المستويات العالمية والأولمبية ، يواجه الكثير من المواقف الضاغطة والمشكلات المتعددة .

12 - معايير ومواصفات التفوق الرياضي للسباحة و الربّاعة في المستوى العالي :

على ضوء المعايير المطلوبة والتي تمنح التفوق الرياضي لسباحة أو ربّاعة المستوى العالي يجب توفّر أحد الشروط الآتية يرى الباحثان :

1. من كانت سباحة أو ربّاعة في المنتخب الوطني ، ومثّلت الجزائر في دورة أولمبية ، إقليمية، عربية ، أو أي لقاء دولي خارجي واحد على الأقل ، حيث يشرف عليها الإتحادين الرياضيين " السباحة " و " رفع الأثقال " من بين الاتحادات التابعة للجنة الأولمبية الجزائرية للرياضة .

2. من كانت سباحة أو ربّاعة في فريق عسكري ، أو في فريق مدرسي بمدارس الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، ومثّلت الجزائر في لقاء خارجي واحد على الأقل.

3. من أصبحت لاعبة أساسية ، في الثانوية الوطنية لرياضية النخبة - الداراية بالعاصمة الجزائرية ، وأبدت كفاءة متميزة ، بعد مرور فصلين دراسيين على تفوقها ومشاركتها في البطولات الوطنية وخارج الوطن .

4. من أصبحت لاعبة أساسية في إحدى البطولات الجهوية بإعتبارها مثلا بطلة الجهة الغربية أو متأهلة إلى بطولة المرحلة الوطنية بحسب الترتيب الأدنى كمؤشر إيجابي من أجل المشاركة في هذا المستوى العالي في الإختصاص على أساس (التوقيت بالنسبة للسباحات / الأوزان بحسب الفئة بالنسبة للرباعات).

5. من كانت لاعبة (سباحة أو رباعة) في ناد إحترافي من الأندية الوطنية المتخصصة التي تنشط وفق برنامج الإتحادين الرياضيين " السباحة " و " رفع الأثقال " من بين الاتحادات التابعة للجنة الأولمبية الجزائرية للرياضة تحت وصاية وزارة الشباب و الرياضة في إطار الحركة الوطنية للرياضة.

13- الأطر القانونية المنظمة لرياضيات المستوى العالي :

الشيء المتعارف عليه هو أن الأمم على أنواعها تتفاعل مع بعضها البعض كما تستفيد كل أمة من الأمم المجاورة لها و ذلك إما لتفاوت الإمكانيات أم لتوطيد العلاقات بينها ، لذلك نجد البعثات التعليمية بين الدول الأشقاء و أفضل المجالات المجسدة للتعاون بين الدول نجد المجال الرياضي عبر تنظيم المنافسات ذات الطابع الإقليمي والقاري والدولي تم أخيرا الألعاب الأولمبية كأكبر مهرجان عالمي رياضي.

ولتجسد التعاون هناك آليات تنظم كيفية منح الرياضيين فرصة التكوين والإلتقان بالخارج من بين هذه الآليات نجد القوانين و المراسيم المنظمة لذلك مثل :مرسوم تنفيذي رقم 91-410 مؤرخ في 25 ربيع الثاني عام 1412 الموافق لـ 2 نوفمبر 129 سنة 1991 يحدد كيفيات منح الرياضيين منحة التحضير والإلتقان الرياضي في الخارج .

ويشترط هذا المرسوم في مادته الأولى ما يلي: (الجزئية، 1991).

- منح الرياضيين منحة التحضير والإلتقان الرياضي في الخارج تكون عندما لا تتوفر شروط التحضير داخل التراب الوطني وتتطلب الأهداف المسطرة لنوع الرياضة كذلك تتكفل الدولة بتكاليف التحضير الآتية:

- الإقامة و المشاركة في التدريبات و المنافسات.

- العتاد الرياضي الفردي.

- التأمين و العلاجات الطبية عند الاقتضاء.

- النقل .

- الدراسة عند الاقتضاء .

و بملاحظة هذه العوامل نجدها غير ممنوحة للرياضيين المتربصين داخل الوطن .
و تحدد المادة 3 من المرسوم التنفيذي 415/91 ، الرياضيين الذين لهم الحق في طلب
منحة التحضير و الإتقان الرياضي، و هم الرياضيين المصنفون في إحدى أصناف النخبة
ذات المستوى العالمي أو الدولي .

رقم 10/04 المؤرخ في 14 أوت و هذا ما تنص عليه المادة 5/26 من القانون 2004
المتعلق بالتربية البدنية و الرياضية (الفصل الرابع) (الجزئية، 1991)

أما المدّة التي يمكن أن تمنحها الاتحاديات المهنية فهي حسب المادة 09 من المرسوم
415/91 ، تمنح منحة التحضير و الإتقان الرياضي لمدة دورة التحضير و الإتقان المقررة .
المادة : 2/9 و يمكن تجديدها حسب نفس الشكل و دون أن تتجاوز مدتها أربع (04 سنوات)
، و هي مدة الدورة الأولمبية . و لمزيد من الإطلاع يرجى الإطلاع على القوانين الآتية :
- القانون رقم 10/04 المؤرخ في 14 أوت 2004 ، ج. ر العدد 52 - . مرسوم تنفيذي رقم
415/91 المؤرخ في 2 نوفمبر 1991 ، ج. ر، العدد 54 .

- مرسوم تنفيذي رقم 268/2000 المؤرخ في 5 أكتوبر سنة 2005 ، ج. ر، العدد 58 .
و يحدد القانون الأساسي لرياضيي النخبة و ذات المستوى العالي .
14- التنافس الرياضي في المستوى العالي:

الرياضة هي مجال خصب لتجسيد مفهوم المنافسة، إذ توصف هذه الأخيرة في كثير من
الأحيان بالمنافسة أو التنافسية ، حيث يستخدمها الرياضيون والمدربون والإداريون
والمشجعون ... الخ . و سنورد فيما يلي أهم التعاريف المحددة و الضابطة لمعنى و ماهية
المنافسة الرياضية .

حيث يرى الباحث مارتينز (gould، 1997)

بأن المنافسة هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس للحصول على جائزة أو
على أكبر حصة المنافسة بصفة عامة .

و تحقيق مستواه النخبوي ومن ثم تتحقق المنافسة عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء أو لتحقيق هدف .

أما أسامة كامل (راتب، علم النفس الرياضي مفاهيم وتطبيقات، 2000، صفحة 215) . فإنه ينظر إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختيار يعكس التقييم لعملية التدريب الشاقة، ففي المنافسة يحاول كل لاعب رياضي إحباط محاولات المنافس لتحقيق الهدف أو أهداف مشابهة . و يعني ذلك أن نتائج المنافسة كما تحمل في طياتها خبرة النجاح والفوز أو المكسب لبعض المنافسين ، فإنها تشمل خبرة الفشل والخسارة خاصة للرياضي الذي يخفق في تحقيق هدف من المنافسة.

بينما يرى "شو" نقلاً عن "هاج" و"روس"، أن المنافسة الرياضية إما أن تكون منافسة بين فردين أو منافسة بين فريقين وإما أن تكون منافسة بين فرد ومستوى، وقد تكون منافسة بين مجموعة من جهة وعناصر الطبيعة من جهة أخرى (الخولي، 1996، صفحة 194).

ويعرف محمد حسن(علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، 2002، صفحة 29): المنافسة الرياضية بأنها "موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، ويحاول اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة- لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي.

بالإضافة إلى أن النشاط الرياضي يختلف عن النشاط العادي للإنسان، وذلك من ناحية الأعباء والمتطلبات البدنية والنفسية، ومن ناحية أخرى فإن المجهود البدني الكبير المرتبط بالنشاط الرياضي يؤثر على سير العمليات النفسية للفرد .

15- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية في المستوى العالي:

1-15 الخصائص النفسية العامة :

تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين والمشاهدين وذلك من اجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي وآخر . وتتميز المنافسات الرياضية عن كل

مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين لسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين ومشجعين فإن وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين .(نبراس يونس،محمد آل مراد، 2007).

تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح والفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح .

ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب .

15-2 الخصائص النفسية الايجابية :

- تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالا للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين .

- تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة .

- تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة .

- إن تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه .

- تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا ايجابيا أو سلبيا على الأداء الرياضي .

- تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب

الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية.

15-3 الخصائص النفسية السلبية :

بالرغم من كل الخصائص الايجابية للمنافسات الرياضية إلا أن هناك خصائص سلبية تميز المنافسات الرياضية نذكر منها :

- تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان .
- قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى استخدام الرياضي لأساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل: تعاطي الحبوب أو العقاقير المنشطة، وفي ابسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعب بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي .
- تتم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابات نفسية .
- غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى إلى التطرف في الأحمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا، مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية .
- يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها. (محمد حسن علاوي، 2002).

4- المراحل الأساسية للممارسة الرياضية :

أشارت دراسة "بوني" أنواع وحالات من الدفاعية التي ترتبط بالمراحل الأساسية للممارسة الرياضية، وهذه المراحل هي :

❖ مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي.

❖ مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي.

❖ مرحلة المستويات الرياضية العالية.

حيث تتطور الممارسة الرياضية من مرحلة رياضية لأخرى على النحو التالي:

أولا: المرحلة الأولى للممارسة الرياضية :

في هذه المرحلة تبدأ المحاولات الأولية للممارسة الرياضية إذ يكون الطفل مدفوعا بما يلي :
(محمد حسن علاوي، 1987).

أ- الميل نحو النشاط البدني :

يعتبر التعطش الجامح للحركة والنشاط من أهم الخصائص التي تميز الأطفال في هذه المرحلة وتجعلهم يقومون باللعب وممارسة مختلف أنواع الأنشطة الحركية دون أن يكون شرط التفوق في لعبة ما تراود خيال الطفل .

ب- العوامل البيئية :

الظروف البيئية التي يعيشها الطفل وما يرتبط بها من مثيرات ومنبهات ما يشجعه على ممارسة أنواع معينة من النشاط الرياضي، كما قد يكون لتوجيهات الأسرة أو لتوجيهات المربي الرياضي أو حتى مدرس التربية البدنية والرياضية الدور الهام في تشجيع الأطفال على ممارسة النشاط الرياضي وإتاحة الفرص المتعددة لهم .

ج- بالمدرسة :

إن الأطفال في المرحلة الأولى للممارسة الرياضية مطالبون بضرورة استدراكهم في دروس التربية الرياضية بالمدرسة وسيهتم درس التربية الرياضية في إتاحة الفرص الدائمة لممارسة مختلف أنواع الأنشطة الحركية تحت إشراف وتوجيه تربوي خاص وكثيرا ما نجد حب الأطفال لدروس التربية الرياضية لما يرتبط بها من الإحساس بالرضا والإشباع الناتج عن ممارستها من خلال ما تتميز به من حرية وتلقائية ومرح ونشاط جماعي في نطاق الجماعة أو في نطاق الجماعات .

د- النشاط الخارجي :

كما أسهمت بعض برامج الأنشطة الرياضية بالمدرسة في إثارة دوافع الطفل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية بالإضافة لبرامج النشاطات الرياضية في الساحات والأندية التي يرتادها أو التي يشترك فيها بحكم قربها من المنزل أو لغير ذلك .

ثانيا- مرحلة الممارسة التخصصية للرياضة :

في هذه المرحلة ترتبط دوافع الفرد بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (السباحة - الجيدو - كرة القدم) من خلال محاولة الوصول إلى مستوى رياضي معين، ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة ما يلي:

أ-ميل خاص نحو نشاط رياضي معين:

في هذه المرحلة يتكون لدى الفرد ميل معين نحو نشاط يثير اهتمامه ويسعى إلى ممارسته و"الميل" هو استعداد لدى الفرد إلى انتباه لأشياء معينة تستثيره وجدانه وقد ينتج هذا الميل عن أنواع ذاتية لدى الفرد نظرا لفائدته لصحته أو ينتج بسبب وجود نوع من العلاقات بين أصدقاء له يمارسون نفس النشاط أو قد يكون بسبب توجيه مهين من أفراد أسرته أو من المربي الرياضي .

ب- اكتساب قدرات خاصة:

وتكون هذه القدرات في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، فيسعى إذن لتتميتها وتطويرها عن طريق المثابرة على ممارسة هذا النوع من النشاط وعندئذ تصبح الممارسة هذا النشاط الرياضي حاجة عضوية يتطلب من الفرد محاولة إشباعها وعليه تصبح هاته الممارسة الرياضية عادة بالنسبة لهذا الفرد .

ج- اكتساب معارف جديدة :

تكون غالبا ناتجة عن اشتراكه في ممارسة هذا النشاط في درس التربية البدنية والرياضية أو في مباريات الفصول بالمدرسة أو في النشاط الخارجي وهي من الأشياء التي فيها حماس الفرد وتدفعه لتطبيق هذا المعارف ميدانيا .

د- الاشتراك في المنافسات :

هذه المشاركة يرتبط بها خبرات انفعالية متعددة تحفز الفرد على ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الظهور بمظهر لائق وتحقيق أحسن النتائج بالإضافة لذلك فإن الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمناقشات الدافعية التي تلعب دورا هاما في هذه المرحلة .

ثالثا: مرحلة المستويات الرياضية العالية : (مفتي إبراهيم حماد، 1996)

في هذه المرحلة تتميز دافعية الممارسة الرياضية بالاتجاهات الاجتماعية الواضحة، كما ترتبط أيضا بالدافعية الفردية الشخصية، ومن أهمها ما يلي:

أ- محاولة تحسين المستوى :

يكون ذلك قصد اختبارهم ضمن الفريق الوطني لتمثيل الوطن في المنافسات الدولية.

ب- محاولة الوصول للمستويات العالمية :

المكاسب الشخصية وهو يسعى له اللاعب من خلال تحقيق النجاح الشخصي والحاجة إلى إثبات الذات والتفوق والوصول إلى مركز مرموق بين الجماعة والتميز والشهرة ومن جهة أخرى يسعى كذلك لتحقيق بعض الفوائد المادية والمكاسب الشخصية .

ج- الارتقاء بمستوى النشاط التخصصي :

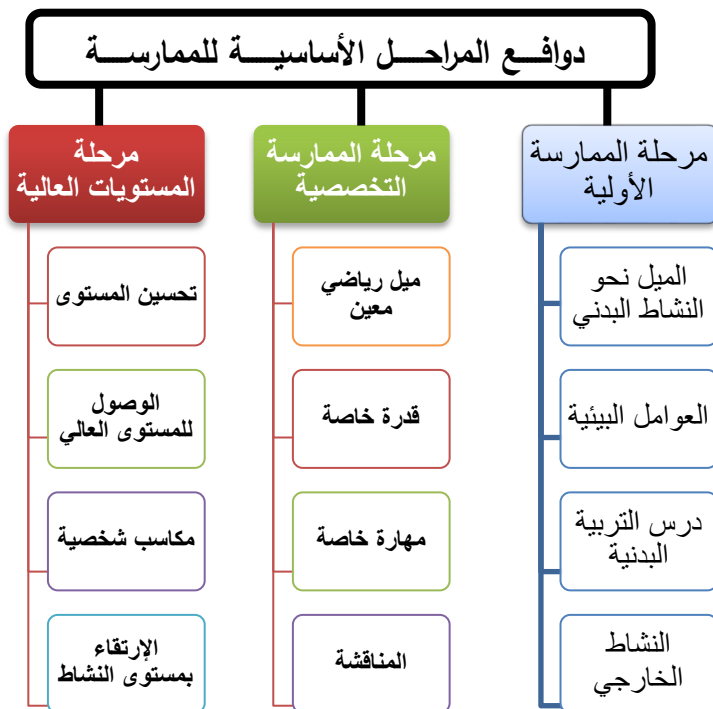
وذلك من خلال قيام هؤلاء الأبطال بإضافات خلاقة إلى مختلف النواحي التي تخصصوا فيها وهي من أهم العوامل التي ساعدت على ارتفاع مستوى النشاط الرياضي .

د- الحاجة إلى تعليم الآخرين :

من خلال إعطاء خبراته الشخصية للناشئين ليكونوا خير خلف لخير سلف. ومهما يكن بالنسبة لهاته الممارسة لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية بالنسبة للفرد أو المراهق خاصة من دوافع ، فتحقيق الذات إذن يبقى أرض واسمه حاجة يسعى إليه الفرد من حياته وإن كان ذلك السعي الشديد الإلحاح في مرحلة المراهقة باعتبارها مرحلة تشكيل شخصيته وإثباتها.

الشكل رقم (04) : ملخص نتائج دراسة بوني عام 1980 في مجال دوافع المراحل الأساسية للممارسة الرياضية.

(مفتي إبراهيم حماد، 1996)



17- رفع الأثقال للمستوى العالي :

تمهيد :

رياضة رفع الأثقال بدأت منذ القدم فأول من مارسها هم القدماء المصريين في بناء الأهرامات ثم البابليين والآشوريين استخدموها في بناء حضارت شعوبها وأخذت في التطور في كل زمن على حسب حاجة الأمم لها حتى وصلت في الزمن الحالي إلى رياضة أولمبية يمارسها الكثير من الرياضيين حول العالم وأصبح هناك اتحاد دولي لها ولها بطولات عالمية تقام في كل عام بل وتفرعت وأصبحت الآن تقام لها بطولات في المدارس والجامعات على المستوى المحلي والعربي والدولي.

كما حظيت رياضة رفع الأثقال بشعبية كبيرة بين الشباب الذي أصبح المظهر الرجولي يجذبه بشدة، وحتى الفتيات انجذبن مؤخرا لهذه الرياضة ، حيث سنستعرض أهم المعلومات و التفاصيل بخصوص هذه الرياضة وكيفية ممارستها لجميع الأعمار السنية وأيضا للنساء، كما سوف نتعرف على قوانينها وتدريباتها المختلفة ، وكيف يمكن للاعبة أن تصبح جاهزة للمنافسة في إختصاص رفع الأثقال.

وررياضة رفع الأثقال من الرياضات القوية التي وصلت فيها الأرقام العالمية إلى حدود عالية جدا، والتي كان لفرقنا الشوط الكبير فيها خلل فترات من الزمن ولخصوصية هذه الرياضة كونها تعتمد وبشكل كبير على القوة الانفجارية وأداء الحركة بأسرع ما يمكن تطلب فيها اعتماد مبدأ التحليل الحركي لتشخيص الأخطاء التي قد لا تدركها العين المجردة من جهة أو لضرورة إسنادها إلى محك آخر لبيان ضعفها أو قوتها.

17-1 رفع الأثقال الأولمبية (Olympic Weightlifting)

تعتبر رياضة رفع الأثقال من أقدم الرياضات الأولمبية، والتي انتشرت في معظم دول العالم ، وتحظى بشعبية كبيرة ، وتعد لها البطولات المتعددة وفقا لمجموعة من القوانين التي يلتزم بها المتنافسون، ويقبل على رياضة رفع الأثقال الرجال والشباب حيث تكسبهم تكويننا بدنيا رائعا.

هي رياضة أولمبية يقوم بها المشاركون ويطلق عليهم الرباعون بأداء رفعتين الأولى تسمى الخطف والثانية نتر (Classic Clean and Jerk) وكانت هناك رفعة أخرى تسمى (Clean and Press) تم حذفها بسبب صعوبة الحكم على الحركة السليمة لرافع الأثقال.

هناك اختلاف بين رفع الأثقال والتدريب بالأثقال وتدريبات القوة ، و ذلك بمقارنة تدريبات القوة التي تختبر حدود القوة القصوى للمتدرب (مع أو بدون مساعد) تمرين رفع الأثقال يختبر القوة الانفجارية (Explosive Strength) والحركة الانفجارية (Explosive Movement) شأن الحركتان الخطف والنتر اللتان يجب تطبيقهما بشكل سريع معا بحيث يجب التحكم بالوزن بسبب المسافة الذي سوف يقطعها الرباع خلال التطبيق. (اسماعيل ل.، 2001) .

17-2 الاتحاد الدولي لرفع الأثقال (International Weightlifting Federation) :

هو اتحاد يقَرّ ويسن قواعد رياضة رفع الأثقال مقره في بودابست ، هنغاريا(بلد المجر) تأسس عام 1905 ويحتوي على 187 عضو دولي ، المدير الحالي للاتحاد هو الدكتور توماس آيان

تتنسب إلى الاتحاد الدولي لرفع الأثقال الاتحادات التالية:

- الاتحاد الأفريقي لرفع الأثقال.
- الاتحاد الآسيوي لرفع الأثقال.
- الاتحاد الأوروبي لرفع الأثقال.

17-3 الرقم القياسي في رفع الأثقال :

تقسم منافسات الرجال إلى ثمان أوزان تبدأ من وزن 56 كجم، وتنتهي بوزن أكثر من 75 كجم، بينما المنافسات السيدات مقسمة إلى 7 أوزان تبدأ من 48 كجم وحتى أكثر من 75 كجم، ولكل لاعب ثلاث محاولات للخطف + 3 محاولات للنتر، وأعلى نتيجة تكون هي نتيجة اللاعب، أما الرقم القياسي فيكون هو أعلى رقم تم تسجيله في البطولة، ويكون صاحبه هو الفائز بالمركز الأول فيها.

رياضة رفع الأثقال لها مسابقات دولية ولها برامج معتمدة من الاتحاد الدولي وتكون البطولات موزعة على الناشئين تحت سن 23 سنة و 18 سنة ودرجه أولى فوق الـ 23 سنة وأساتذة فوق الـ 45 سنة، و تكون أوزان اللاعبين أو الفئات كالاتي:

الفئات تم وضعها من قبل المنظمة الدولية للرفع الأثقال مقرها في بودابست تأسست سنة 1905. يتنافس المتنافسون في فئة واحدة من أصل ثمان فئات (سبع بالنسبة للسيدات) يتم تحديد الفئة بواسطة وزن كتلة الجسم:

• فئة الرجال: 56 كجم، 62 كجم، 69 كجم، 77 كجم، 85 كجم، 94 كجم، 105 كجم وأكثر.

• فئة السيدات: 48 كجم، 53 كجم، 58 كجم، 63 كجم، 69 كجم، 75 كجم، 75 كجم وأكثر.
 • فئة الرجال (الناشئين) : 50 كجم، 56 كجم، 62 كجم، 69 كجم، 77 كجم، 85 كجم،
 94 كجم، 94+ كجم

وتقام منافسة كل وزن على حدة وتبدء من الصغيرة الى الكبيرة وتكون المنافسات في رفعه الخطف ورفع الكلين والنتر ولكل رفعه ثلاث محاولات تبدأ المسابقة بطابور العرض العام ويقام على (أرض الملعب) ثم عشرة دقائق إحماء للخطف ثم المنافسة وتنتهي المنافسة باللاعب الذي لديه القدرة على حمل أكبر ثقل على باقي منافسيه. ينقسم إلى ثلاث أجزاء يجمع مجموعهم لتحديد المراكز ولكل جزء ثلاث محاولات الأولى وهي الاسكوات (squat) الثانية وهي البنش (bench press) والثالثة الرفعة الميتة (deadlift) (موقع بوابة رفع الأثقال، 2018)

17-4 سن الممارسة لرياضة رفع الأثقال :

قام مركز الأبحاث الرياضية بالولايات المتحدة الأمريكية بأبحاث على الأطفال الذين يمارسون هذه الرياضة وأكدت أنها خير رياضة في هذا السن و المراهقة. ويكون البرنامج التدريبي للأطفال يكون ثلاث مرات من كل أسبوع أما الكبار الذين يدخلون عالم الاحتراف فلا بد من التمرين على الأقل 6 ساعات من كل يوم مقسمه على فترتين ولا ننسى اللياقة البدنية لأنها هامة لكل رياضي، فرفع الأثقال رياضة السرعة والتركيز والقوة والذكاء وسرعة البديهة، لأنها تحدي الإنسان للإنسان للشيء الصامت الذي لا يعرف عن خصائصه إلا القليل ، أما تحدي الإنسان للإنسان فهو أمر هين لأنه يكون على أساس الضعف والقوة.

17-5 القواعد الأساسية لرفع الأثقال والأحمال :

كل متنافس يحظى بثلاث محاولات للخطف وثلاث محاولات للنتر والفائز هو الذي يحصل على المجموع الكبير من مجموع المحاولات التي قام برفعها (الخطف + النتر X =) ، حيث أنّ كل محاولة يتم تقييمها بواسطة ثلاث حكام (علم أبيض ومعناه أن المحاولة جيدة، علم أحمر ومعناه محاولة ملغية، أو "لا تحسب".) المحاولة الجيدة هي التي تحصل على عدد ثلاث أعلام أو علمين من الحكام.

أ. الخطف في رياضة رفع الأثقال (The Smatch) :

هو أحد أحداث رياضة رفع الأثقال. فخلاصة هذا التمرين هو رفع الحديد (Barbell) من الأرض إلى فوق الرأس بحركة سلسلة متواصلة. (موقع بوابة رفع الأثقال، 2018) ب. الرفع إلى الكتفين والنتر في رياضة رفع الأثقال (Clean and jerk) :

هو أحد أحداث رياضة رفع الأثقال ، والمعروف في هذه الرياضة بملك التمارين لأنه باستطاعة المتدرب بحمل الكثير من الأثقال فوق رأسه مقارنة بالتمارين الأخرى.

يبدأ هذا التمرين بالحديده على الأرض ثم يأتي الرباع ويرفع الثقل إلى ليسند الحديده (Barbell) على كتفيه وتسمى هذه الحركة بوضع المسند (Racked Position) بحركة

انفجارية (Explosive movement) ثم بعدها يقوم الرباع برفع الثقل فوق رأسه

(Overhead jerk) وهذه المرحلة الثانية.

17-6 بعض الأخطاء الفنية و القانونية :

هي التي من شأنها أن تسبب إلغاء الرفعات في المباريات الأولمبية و الدولية وهي :

- في حال تقدم الرباع للثقل ، و شدّه و لمس مرفقه ركبته.
- إذا كانت الرفعة ، رفعة نتر و أكملها بضغط ذراعيه بدلا من مدها بالقدر الكافي.
- إذا رفع الرباع الثقل من الأرض، ة تخطى مستوى ركبتيه ، ثم أعاده إلى الأرض مرّة أخرى.

➤ في حال رفع الثقل بدون أخطاء فنية، لكنه أعاد الثقل إلى الأرض قبل إشارة الحكم.

➤ في حال تجاوز الرباع حدود المسطح المربع ، عندئذ تعتبر رفعاته لاغية. (ناصر،

1993، الصفحات 151-152-153) .

17-7 تأثير رياضة رفع الأثقال على الحالة النفسية :

من الصعب جداً أن ترى شخص رياضي يعاني من مشاكل نفسية فمن المعروف أن الرياضة بشكل عام تعزز الشعور بالراحة والاستقرار، ولكن رفع الأثقال بشكل خاص تعد من أكثر الرياضيات التي تقدم فوائد للصحة النفسية من أهم فوائدها الآتي:

أ. مكافحة القلق والتوتر والاكئاب :

حيث أنها تبعث في النفس الشعور بالهدوء والسكينة يعود هذا الأمر إلى أن الشخص أثناء ممارسته إليها يخرج الطاقة السلبية مما يساعده على التخلص من هذا القلق والاستقرار

النفسي، وتساعد في التخلص من الأرق الحصول على نوم هادئ وصحي مما يجعلها أفضل بديل صحي للعقاقير المهدئة.

ب. الشعور بالثقة النفس وتعزز قوة الشخصية :

لا شك في أن رياضة رفع الأثقال من أكثر الرياضيات التي تمنح الشخص الشعور بالثقة في النفس والقوة نظراً إلى المظهر القوي والجاذب الذي يحصل عليه وأيضاً كما ذكرنا خروج الطاقة السلبية، ولذلك تعد رياضة رفع الأثقال الخيار المثالي إلى أي شخص يشعر بالضعف والشخصي والجسدي.

ج. تمنح الشعور بالسعادة :

تساعد في إفراز هرمون السيروتونين والذي يؤثر بشكل إيجابي على الحالة المزاجية ويحكم في الشعور بالسعادة والتخفيف من الضغوط ومحاربة مشاعر الاكتئاب والإحباط.

17-8 تأثير رياضة رفع الأثقال على السلوكيات :

أ. التهديب وعدم التهور والسلام الداخلي :

نرى أن أغلب الناس يتجنبون الدخول في أي مناقشة مع الشخص الذي يتمتع بالقوة الجسدية خوف من أن يغضب يتهور هذا الشخص ويقوم بالاعتداء عليهم وهذا انطباع غير صحيح، لأن الشخص الذي يمارس هذا النوع من الرياضيات القوية يخرج أثناء التمارين الشعور بالغضب والعوانية مما يمنحه الشعور بالاستقرار والسلام الداخلي ويجعله أكثر صبراً واثقاً ولذلك لا يتهور ويغضب سريعاً.

ب. العطاء الاحتواء :

رفع الأثقال يساعد إفراز الدوبامين الذي يؤثر الجهاز النطاقي بالمخ والذي لم يؤثر فقط على الشعور بالسعادة إنما أيضاً يؤثر على الشعور بالحب والعطاء للآخرين وبصبح حنون ولديها القدرة على الاحتواء والعطاء كما أنها تمنحه القدرة التركيز مع الآخرين والتواصل معهم.

ج. التأثير الإيجابي على الذاكرة وسرعة التعلم :

زيادة التركيز وقوة الذاكرة تعمل على تنشيط الخلية العصبية مما يؤثر بشكل إيجابي على وظائف المخ فتجعل الشخص لديه القدرة بشكل أكبر على التركيز، كما أنها تعمل على تنشيط الأجزاء الخاصة بالذاكرة مما يجعلها أيضاً مقاومة لمرض الزهايمر.

د. تساعد على سرعة التعلم وزيادة نسبة الذكاء :

أثبتت العديد من الدراسات أن الرياضة التي تعتمد على رفع الأوزان الثقيلة تساعد في زيادة المادة البيضاء في المخ التي تؤثر على كفاءة سرعة أداء التفكير والقدرات الإبداعية، كما أيضاً تساعد على توازن الحركة، والقدرة على تأدية الأعمال التي تعتمد القوة الجسدية، ولذلك تجد الأشخاص الذين يمارسون رياضة رفع الأثقال أقل عرضة للإصابة بأمراض الشيخوخة.

17-9 فوائد رياضة رفع الأثقال في مقاومة الأمراض :

الوقاية من الإصابة بالسكتة الدماغية والقلبية الرياضة التي تعتمد على رفع الأوزان الثقيلة تقي من الإصابة بالسكتة الدماغية وجلطة المخ وذلك لأنها تحسن بشكل كبير في حركة الدورة الدموية، كما أنها أيضاً تحمي من الإصابة بالسكتة القلبية وتحافظ على صحة القلب وتحميه من جميع الأمراض الأخرى.

أ. تقي من مرض السكر وتساعد على انخفاضه :

تساعد كثير في انتظام مستوى السكر في الدم مما يمنع خطر الإصابة بمرض السكر، كما أنها أيضاً تساعد مرضى السكري على الاستجابة بشكل سريع للأنسولين وتجعله ينفعل مع خلايا الجسم مما يساعد على خفض الدهون ومستوى السكر في الدم والوقاية من التعرض إلى الإغماء أو الغيبوبة.

ب. الوقاية من مرض السرطان :

تساعد رفع الأثقال في الوقاية من جميع أمراض السرطان، كما أنها تساعد المرضى المصابين به على الحد من الخلايا السرطانية وعدم انتشارها لأنها تقوية مناعة الجسم وتوسيع الأوعية الدموية.

ج. تحمي من الإصابة بأمراض العظام :

أنواع الرياضة التي تعتمد على تحريك عضلات الجسد تمنع خطورة الإصابة بالعديد من أمراض العظام مثل الروماتيزم والروماتويد والتهاب المفاصل. (جعفر، 2018).

17-10 منافسات رفع الأثقال ومعداتها :

رياضة رفع الأثقال لها مسابقات دولية ولها برامج معتمدة من الاتحاد الدولي وتكون البطولات موزعة على الناشئين تحت سن 23 سنة و 18 سنة ودرجة أولى فوق الـ 23 سنة وأساتذة فوق الـ 45 سنة.

وتقام منافسة كل وزن على حدة وتبدء من الصغيرة الى الكبيرة وتكون المنافسات في رفعه الخطف ورفع الكلين والنتر ولكل رفعه ثلاث محاولات تبدأ المسابقة بطابور العرض العام ويقام على (أرض الملعب) ثم عشرة دقائق إحماء للخطف ثم المنافسة وتنتهي المنافسة باللعب الذي لديه القدرة على حمل أكبر ثقل على باقي منافسيه ، ثم راحة عشرة دقائق ثم الإحماء لرفع الكلين والنتر وأيضا تحسم النتيجة كما هو الحال في الخطف. تتكون معدات رفع الأثقال من بار (الحديدية) ، الإطارات .

وهذه المعدات تكون أوزانها كالاتي :

البار 20 كيلو جرام /الإطارات من الكبير إلى الصغير كالاتي:

1. إطار 25 كجم وهي بالون الأحمر .
2. إطار 20 كجم وهي بالون الأزرق .
3. إطار 15 كجم وهي بالون الأصفر .
4. إطار 10 كجم وهي باللون الأخضر وكل هذه الإطارات مصنوعة من الجلد المضغوط. ، أما الإطارات التي تزن 15-20-25 كجم كلها مصنوعة من الحديد المقوى.

• البار (الحديدية) الأولمبية (بالإنجليزية Barbell) :

- هي إحدى المعدات الرياضية التي تستخدم في تمارين رفع الأثقال تدريبات.
- طول الحديدية من 4 أقدام (1.2 متر) إلى 7 أقدام (2.1 متر).
- الجزء الوسطي تتفاوت أقطاره ولكنه قريب إلى (2.54 سم) وكثير من الأحيان ينقش عليه بعض الحفر الصغيرة جدا لمساعدة الرباعيين في الحصول على قبضة جيدة.
- تنزلق الأقراص على الجانب الخارجي من الحديدية للحصول على الوزن المطلوب هذه الأقراص يتم الإغلاق عليها بالياقات لمنعهم من الانزلاق خلال التمرين.

18-السباحة

تمهيد :

تتنوع الرياضات وتتنوع فوائدها وطرق ممارستها، وتعدّ رياضة السباحة واحدةً من أهمها، حيث حثّ الإسلام على ممارستها؛ كونها مهمةً ومفيدةً للجسم ، وتعود عليه بالنفع، ويمكن الالتحاق بالمراكز الرياضية التي تعلّم السباحة، ولذلك سوف نقدم في هذا الجزء من الفصل النظري مجموعة من أهمّ الفوائد التي تعود بها السباحة على الجسم، هذا إلى جانب أنواعها وآثار ممارستها الجانبية.

18-1 تطور وانتشار السباحة :

عرفت السباحة منذ عهد بعيد، فقد وجدت في رسوم العصر الحجري في كهوف جنوب غرب مصر القديمة. وبدأت ممارسة السباحة كلعبة رياضية في قارة أوروبا في عام 1800 تقريباً، وكان الأسلوب السائد هو سباحة الصدر. كانت السباحة جزء من الألعاب الأولمبية منذ أول دورة عام 1896 بأثينا اليونان. في عام 1908م تأسس الاتحاد العالمي للسباحة (FINA). أصبحت سباحة الفراشة أسلوباً مستقلاً في عام 1952م.

18-2 السباحة الأولمبية :

تُعتبر السباحة واحدةً من أشهر الرياضات وأكثرها مُمارسةً من قبل الرياضيين ، إذ يعتبرها البعض رياضةً في قمة المتعة ، والرياضة التي تمدّمهم بالنشاط والحيوية على الدوام. فهي أحد أنواع الرياضة المائية، وهي عبارة عن نشاط يمارسه أشخاص ذوي خبرة وتدريب لغايات التسلية والترفيه أو للمشاركة في السباقات العالمية والأولمبية.

السباحة هي وصف لشكل حركة الإنسان أو الكائن الحي بشكلٍ عام في الماء دون أن يثبت قدميه أو جسمه على قاع المسطح المائي، وهي ترك أعضاء الجسم وتحريكها داخل الماء ضمن أسلوبٍ مُعيّن. (Campbell، 2012، صفحة 165).

أمّا اليوم فقد أصبح للسباحة دور آخر، فهي تُعتبر واحدةً من النشاطات الترفيهية، والرياضية التي تُكسب الجسم العديد من الفوائد الهامة، عدا عن أنّها رياضة عالمية لها منافساتها ودوريّاتها وقوانينها الخاصة؛ حيث تدخل هذه الرياضة ضمن أهمّ رياضات الألعاب الأولمبية. (AQUATICS, 2015, p. 2).

18-3 طرق و أنواع السباحة :

للسباحة العديد من الأنواع المختلفة التي تم تخصيص العديد من المنافسات لها، وهذه الأنواع هي:

أولاً: سباحة الصدر (Breaststroke) :

بدأت سباحة الصدر بالانتشار ابتداء من العام 1840، وأقيمت مسابقتها الأولى عام 1844 التي فاز بمعظم سباقاتها أحد الهنود الحمر. ثم ظهرت سباحة الجنب مع ظهور الذراع خارج الماء عام 1855 .

ففي هذا النوع من السباحة يكون صدر السباح في هذا النوع من أنواع السباحة ملامساً لسطح الماء ، حيث أنّ السباح يقوم بوضع جسمه على الصدر، والكتفان يكونان على خط واحد مع سطح ماء الحوض.

كما يجب على السباح إظهار جزء من مؤخرة رأسه فوق الماء، ويخرج فمه تارة للتنفس. تصل مسافات سباق السباحة على الصدر إلى ثلاث مسافات، وهي:

خمسون متراً ، ومئة متر، ومئتا متر، ويكون السباح في هذه الطريقة بوضعية النوم على البطن تقريباً حيث يلامس صدره الماء ، ويتساوى مستوى كتفيه مع مستوى سطح الماء، مع الحفاظ على بقاء جزء من الرأس فوق مستوى سطح الماء لإخراجه كل فترة لأخذ النفس. (السعد، 1997، صفحة 332).

ثانياً: سباحة الظهر (Backstroke) :

إنّ سباحة الظهر، فقد تطورت كثيراً منذ نشأتها بعد الحرب العالمية الأولى سنة 1917 فقد كانت حركاتها تؤدي مثل حركات سباحة الصدر، فتطورت وأصبحت ضربات الأيدي مثل ضربات (الكرول) سباحة الزحف على البطن، مع ضربات الأرجل.

هذا النوع من أنواع السباحة يسبح فيها السباح على ظهره، أما في المنافسات فهناك سباحة الظهر 100 متر، أو 200 متر، أو 50 متراً.

ففي سباحة الظهر يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية على ظهره ويبدأ بالتجديف التبادلي الجانبي من خلف الراس وحتى موازاة الفخذ، وتكون القدمان ممتدة ومستمرة الحركة ويجب عدم خروج الركبتين من الماء.

يثبت السباح قدميه على حائط المسبح في بداية السباق، وخلال الدوران أيضاً، ويحافظ على البقاء على ظهره طيلة فترة السباق، وتتماثل فترة السباقات على الظهر مع السباحة على الصدر. (السعد، 1997، صفحة 335).

ثالثاً: سباحة الفراشة (Butterfly) :

في عام 1948 ظهرت سباحة الفراشة أو الدولفين ، حيث أن هذا النوع يعتمد على تحريك السباح كلتي ذراعيه إلى الأمام وفوق الماء، ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معاً ويعيد الحركة بشكل متواصل.

وتعتبر سباحة الفراشة من أصعب السباحات وذلك لأنها تتطلب قوة عضلية كافية وخاصة في منطقة الخصر ولياقة بدنية عالية.

وفي هذا النوع من السباحة يجذب السباح بذراعيه سويماً إلى الأمام وفوق الماء وكأنه يزيل المياه من طريقه، وذلك بدفع ذراعيه إلى الخلف مع بعضهما البعض، ويستمر بتكرار الحركة حتى يصل الطرف الآخر من حوض السباحة.

رابعاً: السباحة الحرة (Freestyle) :

من أشهر أنواع السباحة وأكثرها استخداماً.

و يطلق عليها أيضاً بسباحة الزحف على البطن ، فإنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً باسم عائلة (كافيل Fredrick Cafil) الذي حاول عبور المانش مع زميله الإنكليزي الكابتن (ويب) ولكنه لم ينجح، فسافر إلى أستراليا، وعمل مدرساً للسباحة فاشترك أحد أبنائه (ريتشارد كافيل) في المسابقات التي أجريت عام 1902 في لندن. وفي عام 1903 سافر (كافيل) إلى أميركا، وعمل مدرباً في سان فرانسيسكو ومنها انتشرت طريقة سباحة الزحف على البطن وأشهر أبطالها في ذلك الزمن (جوني ويسمير) وفي عام 1932 برز اليابانيون هذا النوع من السباحة وبرعوا فيه ثم انتشرت هذه الطريقة في كل أنحاء العالم وأخذت بها معظم الدول ولا زالت إحدى أهم طرق السباحة وأسرعها .

إنّ سبب تسميتها الحرة لأن السباح يستطيع استخدام أي طريقة للزحف على الماء. ولكن في السباقات والبطولات لا تستخدم إلا الطريقة المعتمدة أولمبيا، بمعنى أنه في هذه الطريقة يعتمد السباح الأسلوب الذي يريده، وهو غير ملزم ولا مقيد بحركات معينة ، أما

في حال كان يجري منافسة في إحدى سباقات التتابع أو الفردي فيجب عليه أن ينتهج أسلوب سباحةٍ مختلف تماماً عن أحد الطرق الثلاثة السابقة.

4-18 مقاسات و مواصفات حوض السباحة الدولي :

يصل عرض حوض السباحة الدولي إلى حوالي واحد وعشرين متراً، بينما يصل طوله إلى خمسين متراً ، وعمق مئة وثمانين متراً ، وهو مُقسّم إلى ثماني حارات ، يبلغ طول كل منها مترين ونصف ، ويتمّ الفصل بين كلّ حارةٍ وأخرى بواسطة مترٍ يمتدّ على طول الحوض أي خمسين متراً ، ويكون ارتفاع منصة البداية نصف متر فوق مستوى سطح ماء الحوض. (ناصيف، 1993).

أ. منصات البداية :

ارتفاع المنصة فوق سطح الماء من نصف متر إلى ثلاثة أرباع المتر وطولها (58 سنتم) وعرضها (50 سنتم) كحد أدنى. ترقم كل منصة من منصات الابتداء من جوانبها الأربعة، أما المسافة التي تفصل المسبح عن مسبح الغطس فيجب أن تكون خمسة أمتار على الأقل.

ب. هيئة التحكيم :

تتألف هيئة التحكيم من :

حكم - رئيس القضاة - رئيس الميقاتيين - مراقب الدوران لكل حارة قضاة الأداء - آذن بالبداة - ميقاتيون لكل حارة - ثلاثة قضاة خط نهاية لكل حارة .

5-18 سباقات السباحة :

تعتبر رياضة السباحة رياضة مشتركة للرجال والنساء في المسافات التالية :

1-5-18. المسافات في السباحة الحرة :

100متر - 200 متر - 400 متر - 800 متر - 1500 متر للرجال فقط تتابع

4 × 100 متر. تتابع للرجال فقط 4 × 200 متر.

2-5-18. المسافات في سباحة الصدر:

100 متر - 200 متر (ناصيف، 1993).

3-5-18. سباحة الظهر :

عند إعطاء إشارة البدء وأثناء الدوران يدفع المتسابقون الحائط، ويسبحون على ظهورهم طوال

مدة السباق. ويمنع على المتسابق أن يغير الوضع الطبيعي على الظهر قبل أن تلمس رأسه أو يده أو ذراعه نهاية الحوض أثناء الدوران أو انتهاء السباق .

المسافات في سباحة الظهر : 100 متر - 200 متر.

18-5-4. المسافات في سباحة الفراشة (الدولفين) :

100 متر - 200 متر.

18-5-5. المتابع المتنوع :

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

18-5-6. الفردى المتنوع :

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

200متر متنوع : 50 متر سباحة الفراشة .

50متر سباحة على الظهر .

50متر سباحة على الصدر .

50متر سباحة حرة .

400متر متنوع : 100 متر سباحة الفراشة .

100متر سباحة على الظهر .

100متر سباحة على الصدر .

100متر سباحة حرة .

البدء في أي سباق يكون بقفزة إلى الماء إلا في حال السباحة على الظهر حيث يبدأ السباح السباق من الماء، وتكون يداه ممسكتين بمقابض الابتداء. والجدير بالذكر أن السباقات الطويلة في السباحة، سبقت السباقات القصيرة تاريخياً ، وأهم سباق قديم كان سباق المانش، وهذه السباقات تختلف عن السباقات القصيرة ليس في المسافة فحسب وإنما بطرق التدريب والتنفيذ، ولهذا النوع من السباحة تنظيماته وقانونه وطرقه التحكيمية الخاصة ، أما

سباقاته فتقام في البحار والأنهار والبحيرات ولها خط سير محدد ، وأشهر هذه السباقات هي :

1. سباق المانش (فرنسا - إنكلترا) مسافته 33 كلم .
2. سباق كابري - نابولي (إيطاليا) مسافته 30 كلم .
3. سباق النيل الدولي (حلوان - القاهرة) مصر مسافته 57 كلم .
4. سباق أو نتاريو (كندا) مسافته 45 كلم .

أما رياضة السباحة للمسافات القصيرة فتعد إحدى الألعاب الأساسية التي دخلت المنهاج الأولمبي في الأولمبياد الأول المنعقد في أثينا عام 1896، وأدرجت رياضة السباحة للنساء في المنهاج الأولمبي في دورة ستوكهولم عام 1912.

18-6 فوائد رياضة السباحة للنساء :

وللسباحة الكثير من الفوائد المتنوعة، منها ما يأتي:

- تقوي العضلات، بالإضافة إلى أنها تزيد من قدرة الإنسان على التحمل.
- تقوي عضلات الكتف، والبطن و تقوي عضلة القلب.
- يعتبر الماء أثناء عملية السباحة مُقاوماً لعمل العضلات مما يعمل على بنائها.
- بناءً على الأبحاث الطبيّة المتخصّصة، وعند مُمارسة السّباحة لمدّة 30 دقيقة يومياً فإنّها تُساعد على ضبط ضغط الدم، وتقوية عضلة القلب، كما تعمل على التقليل من مُعدّلات الكولسترول المُرتفعة عند الإنسان، إضافةً إلى تنشيط وتحسين أداء الدورة الدمويّة في جسم السّباح ، وتقلّل خطر الإصابة بمرض السكري.
- تقلل من آلام الظهر، حيث تستخدم كرياضة مفيدة للأشخاص الذين يعانون من إعاقات جسدية، ومن آلام أسفل الظهر. تزيد مستوى الطاقة في الجسم.
- تعتبر من الرياضات المفيدة للمرأة الحامل ، حيث تخفّف من آلام المفاصل ، والمضايقات التي تحدث خلال فترة الحمل، وهناك دراسة أُجريت تقول بأن النساء الحوامل اللواتي يمارسن السباحة تقلّ لديهنّ فرصة الإجهاض. تشدّ ضعف العضلات، وهناك الكثير من الأطباء ينصحون النساء اللاتي يخضعن لعمليات سرطان الثدي بممارسة السباحة، وذلك بعد استشارة الطبيب.

➤ تُساعد السباح على الراحة والتخلص ، حيث تمارس السباحة للتخلص من الضغوطات النفسية التي تواجهه عند الشعور بالاجهاد بشكلٍ مستمرٍ، كما تخلص الجسم من التوتر والشعور بالقلق، كما تُساعد العقل على الراحة والاسترخاء. (Tanaka، 2016، 12-27).

➤ تحسين المزاج :

تُسهّم السباحة في تحسين المزاج وتعزيز الصحة العقلية وخاصة لدى الأفراد الذين يُعانون من تقلبات في المزاج، وهذا ما تمّ الاستدلال عليه من بعد بحث كان قد أُجري على مجموعة من الأفراد المُصابين بمشاكل عقلية، وكان قد تبين حصول تحسّن بحالتهم بعد حوالي 12 أسبوعاً من الالتزام ببرنامج مُمارسة السباحة.

➤ حرق السعرات الحرارية :

لرياضة السباحة كفاءة عالية في حرق السعرات الحرارية، وقد تبين أنّ السباحة تمتلك القدرة على حرق 89% من السعرات الحرارية التي يتم حرقها عند الجري خلال نفس الفترة الزمنية، ومن الممكن حرق المزيد إذا تمّت مُمارسة السباحة بمجهود أكبر، من جهة أخرى فقد وُجد أنّ السباحة تستطیح حرق ما يُعادل 97% من السعرات الحرارية التي تُحرق أثناء ركوب الدراجة خلال نفس الفترة الزمنية. حيث تُساعد السباحة وإن تمّت مُمارستها لمدة ساعة بشكل يوميّ على حرق ما بين 250 إلى 500 سعرة حرارية، لهذا السبب فإنّ السباحة تُعتبر واحدةً من أفضل أنواع الرياضات لحرق الدهون.

➤ تحسين صحّة القلب والتنفس

بيّنت إحدى الدراسات التي أُجريت على مجموعة من الرجال والنساء في متوسّط العمر والذين يُمارسون السباحة خلال فترة 12 أسبوعاً، أنّ السباحة تمتلك تأثيراً إيجابياً واضحاً على تحسين صحّة القلب من خلال زيادة كميّة الدم التي يتم ضخّها مع كل نبضة للقلب بنسبة 18%، إلى جانب تأثيرها على كميّة الأوكسجين التي يتم استهلاكها فقد زادت بنسبة 10%.

فهي تقوي من أداء الرئتين.

➤ تُساعد السباحة على تليين عضلات الجسم المُختلفة.

➤ توازن وتناسق وضعيّة الجسم.

كما أنّ للسباحة أيضا الكثير من الفوائد العظيمة ، وخاصة للنساء ، وسنتعرف على هذه الفوائد المتنوّعة، منها ما يأتي:

➤ فالمرأة تهتم دائماً بجمالها ورشاقتها، لذلك تعد رياضة السباحة هي الأنسب لها لتحقيق ما ترغب به، وبالأخص إذا كانت تعاني من مشكلة الوزن الزائد، فالسباحة لمدة نصف ساعة في اليوم الواحد تساعد على الحصول على جسم رشيق وجميل وخالٍ من الدهون، بالإضافة إلى أنها تمنحه عضلات متناسقة، فاتباع هذا النظام وحده يساعد على حرق 250 سعرة حرارية تقريبا في اليوم، وللسباحة فوائد نفسية للمرأة ؛ فهي تساعد على تخفيف الشعور بالغضب، كما أنها تريح الأعصاب، وتخفف التوتر و الأرق الناتج عن ضغوطات الحياة.

➤ كما تعتبر من الرياضات المفيدة للمرأة الحامل ، حيث تخفّف من آلام المفاصل ، والمضايقات التي تحدث خلال فترة الحمل ، وهناك دراسة أجريت تقول بأن النساء الحوامل اللواتي يمارسن السباحة تقلّ لديهنّ فرصة الإجهاض ، فتشددّ ضعف العضلات ، وهناك الكثير من الأطباء ينصحون النساء اللاتي يخضعن لعمليات سرطان الثدي بممارسة السباحة، وذلك بعد استشارة الطبيب. (Tanaka، 2016-12-27).

18-7 الآثار الجانبية لممارسة السباحة :

تسبب التهابات جلدية، بالإضافة إلى التهابات في العين، والأذن، وإسهال، وحمى، وانتقال بعض الأمراض كالطفح الجلدي، والقوباء الحلقية، وسعفة القدم. تعرّض الجسم للإصابة بالبكتيريا، والجراثيم التي تأتي من المياه، خاصّة إذا كانت السباحة في الينابيع، أو المسابح، ولذلك يجب استخدام واقٍ للحماية قبل السباحة. (Tanaka، 2016-12-27).

خلاصة الفصل :

ومن العرض السابق استخلصنا بأنه هناك مجموعة من السمات والخصائص التي تميز المتفوقين ، حيث أنه يمكن اكتشافهم من خلال مجموعة من مقاييس الذكاء والاستعدادات والاختبارات التحصيلية ...

كما وقفنا على المكانة العالية فيما يخص إهتمام علماء النفس و الإجتماع الرياضي للمرأة التي تمكنت من المشاهدة والممارسة والمنافسة وإدارة الرياضة في كافة صورها..، لما يعود لها من نفع من مكتسبات عدة على مستوى البدن والصحة والعقل ، ذلك بما يتناسب وخصائصها المورفولوجية و البيولوجية و النفسية ، في إستعدادات عالية مهارياً وعقلياً كالنبوغ و الإمتياز و الموهبة و التفوق...، و عليه

في هذا الفصل لقد تعرفنا على المنافسة الرياضية في المستوى العالي و الخصائص النفسية التي تسود فيها..

وتعرفنا أيضا على الكثير من المعلومات عن رياضتي رفع الأثقال والسباحة ، من نواحي ومدى انتشارهما ، أيضا تعرفنا على ، والبطولات المختلفة عند الوسيطيات التي تقام لها على مستوى العالم، كما تعرفنا على الفوائد الهامة على المستوى الصحي والنفسي وتفريغ الشحنات النفسية السلبية والشعور بالراحة والانتعاش .

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

مقدمة الباب الثاني :

لقد قسم الطالبان هذا الباب إلى فصلين ، فتناولوا في الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية بداية بالمنهج المستخدم ، ثم بالدراسة الإستطلاعية فقام الطالبان بإستخدام نفس أدوات البحث وذلك عن طريق صدق المحكمين وإيجاد الأسس العلمية الممثلة بالخصائص السيكومترية للأداة المتمثلة في مقياس الضغوط لنتالي وفلوغونس ومقياس دونالد للتفوق الرياضي وذلك للوصول إلى أفضل صورة لإستعمالها، لكي يتسنى القيام ببعض التعديلات قبل الدخول إلى الدراسة الأساسية كما تم إبراز أهم الأدوات الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة.

بينما تمثل الفصل الثاني بعرض ومناقشة الفرضيات بحسب النتائج المتحصل عليها مع إستخراج أهم الإستنتاجات العامة ، وبعدها الخلاصة العامة لهذه الدراسة وذكر أهم المقترحات التي يراها الطالبان مستقبلية ومفيدة .

الفصل الأول:

منهجية البحث

والإجراءات الميدانية

منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1- منهج البحث:

تماشياً مع طبيعة الدراسة الحالية فقد اعتمدنا المنهج الوصفي (الإرتباطي المقارن) لملائمته لهذا النوع من الدراسات ، والذي يعتمد على الملاحظة والاستبيان في جمع المعطيات و تصنيفها وتبويبها وتحليل النتائج المتوصل إليها عن طريق المعالجة الإحصائية ومناقشتها وتفسيرها.

2- مجتمع وعينة البحث:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من لاعبات المستوى العالي في الرياضتين الفرديتين: السباحة ورفع الأثقال ، البالغ عددهنّ : 37 لاعبة متوسط أعمارهنّ بين: (18 إلى 21) سنة ، كما هو موضح في الجدول (1) أدناه بخصوص توزيع العينة على حسب نوع الرياضة الفردية.

جدول رقم (1) يوضح مجتمع البحث و عينة الدراسة الممثلة من المجتمع الأصلي :

مجتمع عينة البحث (سباحات / رباعات) لصف الوسطيات أعمارهنّ بين: (18 إلى 21) سنة						
العينة الأساسية		العينة الإستطلاعية		المجتمع الأصلية		الرياضة الفردية
النسبة المئوية %	العدد	النسبة المئوية %	العدد	النسبة المئوية %	العدد	
44.44 %	08	27.77 %	05	100 %	18	السباحة
63.16 %	12	36.84 %	07	100 %	19	رفع الأثقال
54.05 %	20	32.43 %	12	100 %	37	المجموع

من خلال الجدول عدد السباحات للعينة الإستطلاعية المختارة بلغ 05 من 18 سباحة (الملحق رقم: (05)) ، أما بخصوص عدد الرباعات شملت عينة الدراسة الإستطلاعية 07 من بين 19 رباعة أي بمجموع (السباحات و الرباعات) 12 رياضية بنسبة 32.43 % من اللواتي تتراوح أعمارهنّ بين: (18 إلى 21) سنة من المجتمع الأصلي.

أما بخصوص عينة الدراسة الأساسية ، فقد بلغ 08 من 18 سباحة و 12 من بين 19 رباة أي بمجموع (السباحات و الرباعات) 20 رياضية بنسبة 54.05 % من اللواتي متوسط أعمارهن يتراوح ما بين: (18 إلى 21) سنة من المجتمع الأصلي.

• مواصفات و خصائص عينة البحث:

تمّ الإستعانة بإستبانة الأحوال الشخصية (الملحق(3)) موجهة إلى عينة البحث المكونة من (السباحات و الرباعات) حيث تحصلنا على المواصفات والخصائص الموضحة في الجداول (2)،(3)،(4)،(5)،(6)،(7)،(8) كمايلي:

الجدول رقم(2): خصائص العينة حسب الحالة العائلية و مكان الإقامة.

عينة السباحات و الرباعات في المستوى العالي						الرياضة الفردية
مكان الإقامة		الحالة الإجتماعية				
الريف	المدينة	أرملة	مطلقة	متزوجة	عزباء	
00	08	00	00	00	08	السباحة
00	12	00	00	00	12	رفع الأثقال
00	20	00	00	00	20	المجموع

من خلال الجدول رقم(2) يتبين بأن أفراد العينة المدروسة متشابهة من حيث الحالة الإجتماعية فكلهن "عازيات" لحد يتوافق مع خصائص مجتمع المدينة.

الجدول رقم (3): خصائص العينة حسب المستوى التعليمي و المستوى المادي للأسرة.

عينة السباحات و الرباعات في المستوى العالي							الرياضة الفردية
المستوى المادي للأسرة				المستوى التعليمي			
دخل جيد	دخل متوسط	دخل قليل	بدون دخل	جامعي	ثانوي	متوسط	
06	02	00	00	03	05	00	السباحة
01	07	04	00	03	09	00	رفع الأثقال
07	09	04	00	06	14	00	المجموع

• خصائص العينة على المستوى التعليمي :

من خلال الجدول رقم(3) يتبين لنا بأن لاعبات الألعاب الفردية كلهن تدرس تعليميا و لم تتقطع عن الدراسة حيث أن أغليبتهن تلميذات يدرسن في التعليم الثانوي بنسبة 70 % (سباحات/ربّاعات)

ال 06 اللاعبات المتبقيات فهن جامعات يدرسن في المعهد التكنولوجي للرياضة ISTS الجزائر العاصمة فهن اخترن بمعية مع أوليائهن إتمام مسارهن العلمي والتطبيقي من جهة ، وقريبين من مراكز التدريب النخبة الوطنية التي تمنح إضافة لمستواهن العالي على مستوى النخبة الوطنية ، وكذلك لإتمام مشوارهن الإحترافي و تطويره أثناء المعسكرات التدريبية في فريق المنتخب الوطني من جهة أخرى .

والجدير بالتويبه أنه لا يمكننا القول بأن نجاح الرياضية في المستوى العالي ، دون مراعاة عوامل عدة لعل أهمها الوسائط الاجتماعية وفي المقدمة الأسرة و المدرسة ... كما أن التفوق الرياضي يرتبط بالنجاح العلمي للرياضية ولا يتعارض معه ، وذلك يبرز حاجة لتخطيط منهجي و منطقي في تنظيم ظروف التدريب و متطلباته في المستوى العالي.

• خصائص العينة على المستوى المادي للأسرة :

من خلال الجدول رقم (3) يتبين لنا بأن غالبية سباحات العينة الدروسة يرتقين إلى مستوى دخل مادي أسري جيد بنسبة 75 % ، بينما نسبة 25 % تمثل مستوى دخل مادي أسري متوسط.

أما بخصوص الربّاعات فأغليبتهن يرتقين إلى مستوى دخل مادي أسري متوسط بنسبة 58.33 % بينما تختص الحالة المادية الأسرية للربّاعات الأخريات بنسبة 33.33 % تمثل الدخل المتوسط ، كما تمثل نسبة 8.33 % فقط مستوى الدخل الجيد.

حيث يرى الباحثان بأنه برغم إحتواء النسبة 45 % (سباحات/ رباعات) تمثل الدخل المتوسط ، إلا أنّ ذلك راجع إلى الثقافة الرياضية للأباء أصحاب الدخل الجيد، فهم يفضلون بشكل واضح إختيار السباحة كوسط محبب و صحي ورياضي مناسب لمزاولة بناتهم لهذا النشاط ، حيث يتم استقبالهن في وقت مبكر من السن ، كما يجدون متففس على المدرجات التي تطل على المسبح مباشرة في متابعة أبنائهم وبناتهم أثناء مزاولة الحصة.

بينما رياضة رفع الأثقال النسوية لم تحظى بعد من حيث الإنتشار الجيد عبر الوطن لتصبح محل اهتمام الأولياء الذين يعتبرونها رياضة ذكورية من جهة ، و بالتالي فإنهم أيضا يمثلون سببا مباشرا في تشجيع أو عزوف بناتهم بممارسة هذه الفعالية الرياضية .

الجدول رقم(4): خصائص العينة حسب عدد السنوات فيما يخص:(التدريب-الخبرة الدولية)

عدد لاعبات المستوى العالي في الرياضات الفردية							نوع الرياضة الفردية
عدد سنوات الخبرة الدولية				عدد سنوات التدريب			
7 سنوات فما أكثر	من(3-6) سنوات	سنتين	لا يوجد خبرة دولية	7 سنوات فما أكثر	6 سنوات	5 سنوات	
00	05	03	00	08	00	00	السباحة
01	03	08	00	03	09	00	رفع الأثقال
01	08	11	00	11	09	00	المجموع

• خصائص العينة بالنسبة لعدد سنوات التدريب :

من خلال الجدول رقم (4) يتبين لنا بأن عينة بحثنا هذه تمتلك 6 سنوات على الأقل من خبرة سنوات التدريب كهنّ ربّاعات يمثلن نسبة 45 % . بينما 55 % المتبقية من أصل 20 لاعبة اللّاتي تمتلكن 7سنوات فما أكثر من حيث سن التدريب، تمثلن نسبة 100 % من أصل 08 سباحات اللواتي تمتلكن من الخبرة الرياضية وتدرين منذ أكثر من 7سنوات، وذلك

راجع إلى السنّ القانوني المبكر للإلتحاق من خصوصية السباحة مقارنة بإختصاص رياضة رفع الأثقال.

• خصائص العينة بالنسبة لعدد سنوات الخبرة الدولية :

من خلال الجدول رقم (4) يتبين لنا بأن عينة البحث تمتلك من الخبرة الدولية كالاتي: معظم الربّاعات تمتلك خبرة دولية (عربية / إسلامية / إفريقية) أقل من سنتين في أصناف الشبلات والوسطيات) بنسبة مئوية 40 % من مجمل 20 رياضية (سباحات/ربّاعات) و 66.66 % من العدد الإجمالي لـ 12 ربّاعة. بينما الربّاعات اللواتي يقتربن إلى سنّ العشرين ، فهن وصلن إلى فرصة الإجتياز إلى المنافسات الدولية ذات المستوى العالي أكثر من خمسة سنوات خبرة بخصوص المشاركة الدولية، كما أننا نستنتج بأن كل الربّاعات يمتلكن من الخبرة الدولية سنتين على الأقل.

أما بالنسبة للسباحات فكلهن كذلك شاركن في المنافسات الدولية ، كما يمتلكن من الخبرة الدولية سنتين على الأقل، حيث تتراوح بنسبة 37.5 % من مجمل كل سباحات عينة البحث ، ونسبة 62.5 % تمتلكن خبرة مشاركة دولية من (3-6) سنوات.

الجدول رقم(5) خصائص العينة حسب عدد حصص التدريب في الأسبوع.

عينة السباحات و الربّاعات في المستوى العالي								الرياضة الفردية
عدد حصص التدريب في الأسبوع								
10	9	8	7	6	5	4	3	
06	00	00	00	02	00	00	00	السباحة
00	00	00	00	00	03	06	03	رفع الأثقال
06	00	00	00	02	03	06	03	المجموع

من خلال الجدول رقم (5) يتبين لنا بأن السباحات المتفوقات في المستوى العالي اللواتي ينتمين خصوصا في الناديين المحترفين: "نادي إتحاد العاصمة" و "المجمّع الرياضي البترولي" بنسبة 75 % الذي تنتمي فيه هؤلاء السباحات نشأن في نوادي

هواة من مستغانم مثلا حيث أنهم غادرناهم لإتمام مشوارهم الرياضي في المستوى العالي وكونهم أيضا يدرسون في الثانوية الوطنية لرياضية النخبة - الدرارية بالعاصمة الجزائرية - الجزائر ، أو بالمعهد التكنولوجي للرياضة ISTS - الجزائر العاصمة (الجدول رقم (3)) ، إذ تزاوّل سباحاته التدريب بمعدل 10 حصص في الأسبوع ، ذلك نظرا للإمكانيات المادية المتاحة إذا قورنت بنوادي السباحة الأخرى عبرالوطن. بينما نلاحظ من خلال الجدول رقم (5) بأن معظم الرباعات يزاولن حصص التدريب بشكل وافر بمعدل 4 حصص ، أي بنسبة 50 % بينما الرباعات الأخريات يمارسن التدريبات بمعدل 3 حصص في الأسبوع أي بنسبة 25 % ، بينما الرباعات الأخريات ذوات 20 سنة المنتميات إلى فريق " المجمع الرياضي البترولي " يمارسن التدريب بمجموع 5 حصص أسبوعيا نظرا لأنهم يتمتعن بخبرة دولية أكثر من 5 سنوات (الجدول رقم (4)).

الجدول رقم(6) خصائص العينة حسب عدد ساعات التدريب في الأسبوع.

عينة السباحات و الرباعات في المستوى العالي				الرياضة الفردية
عدد ساعات التدريب في اليوم				
ساعات	3 ساعات	4 ساعات	5 ساعات	
00	08	00	00	السباحة
00	08	04	00	رفع الأثقال
00	16	04	00	المجموع

- من خلال الجدول رقم (6) يتبين لنا بأن (السباحات و الرباعات) يمارسن التمارين التدريبية بمعدل 3 ساعات في اليوم ، بنسبة 80 % حيث أننا نلاحظ بأن كل السباحات يعملن في اليوم التدريبي 100 % خلال 3 ساعات بينما هناك رباعات يصل معدل تدريبهن اليومي إلى 4 ساعات وهنّ يمثلن 33.33 % من مجمل رباعات العينة المدروسة ويمثلن 20 % بالنسبة للرياضتين معا.

الجدول (7): خصائص العينة فيما يخص الطاقم الفني و التدريبي لفائدة عينة البحث.

عينة السباحات و الرباعات في المستوى العالي										نوع الرياضة الفردية
المحضر النفسي الرياضي		المدلك		الطبيب		المحضر البدني		المدرّب		
غير موجود	موجود	غير موجود	موجود	غير موجود	موجود	غير موجود	موجود	غير موجود	موجود	
00	00	08	00	08	00	00	08	00	08	السباحة
00	00	00	12	12	00	12	00	00	12	رفع الأثقال
20	00	08	12	20	00	12	08	00	20	المجموع

ومن خلال قراءتنا للجدول رقم (7) يتبين لنا بأن (السباحات والرباعات) يصرحن بوجود المدرّب مع غياب المحضر البدني عند الرباعات وغياب المدلك عند السباحات وغياب كلّي لدور الطبيب و المحضر النفسي عند رباعات و سباحات المستوى العالي.

الجدول (8): خصائص العينة فيما يخص المشاكل الصحية وظروف الإسترجاع والإسترخاء

عينة السباحات و الرباعات في المستوى العالي					نوع الرياضة الفردية
ظروف الإسترجاع و الإسترخاء			المشاكل الصحية		
منعدمة	غير كافية	كافية	غير موجودة	موجودة	
00	08	00	07	01	السباحة
00	12	00	11	01	رفع الأثقال
00	20	00	18	02	المجموع

من خلال الجدول رقم (8) يتبين بأن معظم الرياضيات لا تعانين من المشاكل الصحية 100 % ، وهذا نرجعه إلى سلامة العملية التدريبية المقدمة من طرف المدربين، إلا أن عنصر الإسترجاع والإسترخاء غير كاف بنسبة 100 % ، حيث يرى الباحثان أنه

من خلال تحليل الجدول رقم (7) ، فإنّ السّباحات والرّبّاعات يتأثّرن معنويًا ، نظرا لعدم الراحة من ظروف الإسترجاع و الإسترخاء ما دام أنه يتمّ تغييب دور المرافقة النفسية للمحضر الرياضي النفسي والمحضر البدني والطبيب والمدلك على حدّ السواء.

3- مجالات البحث:

3-1 المجال البشري و الزماني والمكاني للبحث :

الجدول رقم (9) : يوضح حدود الدراسة من حيث مجالها البشري
مكان إجراء آخر بطولة وتاريخها

تاريخ إجراء البطولة	مكان إجراء البطولة	عدد المشاركات	الرياضة
من 04 إلى 09 جويلية 2018	البطولة الوطنية المفتوحة للسباحة سوناطراك - الجزائر	08	السباحة
من 01 إلى 07 جويلية 2018	البطولة الوطنية لرفع الأثقال بجاية	12	رفع الأثقال
		20	المجموع

أ- المجال البشري :

من خلال الجدول رقم (9) يتبين بأن عينة بحثنا هذا بمجموع 20 لاعبة المتكونة من 08 سباحات و 12 ربّاعة في المستوى العالي في صنف الوسيطيات اللّواتي تتراوح أعمارهنّ من (18-21) سنة كما هو موضح في الجدول رقم (1) .

ب- المجال المكاني :

من خلال الجدول رقم (9) يتبين بأن عينة بحثنا هذا المتكونة من 08 سباحات و 12 ربّاعة فقد اجتزن البطولة الوطنية خلال الأسبوع الأول من شهر جويلية من نفس السنة 2018 ، وظروف إجراء وتنظيم البطولتين (المرحلة الوطنية)، رغم اختلاف طبيعة

أجواء المنافسة (اختلاف التخصص الرياضي) فقد تمّت في منطقتين ساحليتين (بجاية - الجزائر العاصمة) من وسط الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.
ت- الفترة الزمنية :

من خلال الجدول رقم (9) إن إجراء هذا البحث في نفس ظروف تاريخ إجراء المنافستين من نفس الفترة الزمنية التي تمت في الأسبوع الأول من شهر جويلية 2018 سواء بالنسبة للسباحات أو الربّاعات .

و بالتالي فإن حدود الدراسة تمت في فترة متقاربة جدا في الزمان إذ أن هاتين المنافستين الوطنيتين هما بمثابة مرحلة عبور هامّة للسباحات و الربّاعات قصد التأهل إلى منافسة أخرى على مستوى المستوى العالي المتمثلة في دورة الألعاب الإفريقية للشباب- الجزائر 2018 بتاريخ: 20 جويلية 2018.

4- أدوات والأجهزة ووسائل جمع معلومات البحث:

1-4 الوسائل البحثية:

وتتضمن:

- إستبانة الأحوال الشخصية.
- مقياس الضغوط النفسية لنتالي و فلورنس (Nathalie et Florence).
- مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل ترجمة محمد حسن علاوي
- مقابلات شخصية.
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

2-4 الأجهزة والادوات المستخدمة :

- حاسبة الالكترونية من جهاز الحاسوب نوع (DELL I3).
- أدوات مكتبية (أوراق، قلم).
- الفضاء الأزرق (الفايسبوك) و البريد الإلكتروني للاتصال فيما بيننا نحن طالبا البحث ومع الأساتذة المحكمين والأستاذ المشرف والمدربين واستقبال الإجابات من بعض (الربّاعات/السباحات) لعينة البحث.

وقصد الإلمام بموضوع البحث ومتغيراته اعتمدنا أساسا على مجموعة من المصادر والمراجع بالإضافة إلى جملة من البحوث والدراسات التي تناولت بكيفية أو بأخرى أحد جوانب دراستنا هذه، وكأداة لجمع البيانات اعتمد الطالبان الباحثان على:

أ- مقياس الضغوط النفسية لنتالي و فلورنس (Nathalie et Florence).

ب- مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل ترجمة محمد حسن علاوي.

3-4 وصف الأدوات المستخدمة :

أ- إستبانة الأحوال الشخصية: (ملحق (3))

وزع الطالبان استمارات الاستبيان الخاصة بالبحث لمعرفة مواصفات والخصائص السائدة في العينة ، نظرا لأهمية تلك المعلومات في ضبط المتغيرات التي يستعين بها مختصوا علم النفس الرياضي في عملية التشخيص الأولي ، لعينة البحث .

ب- مقياس الضغوط النفسية لنتالي و فلورنس (Nathalie et Florence)

أعد هذا المقياس من طرف الباحثين نتالي و فلورنس ويضم 107 فقرات موزعة على 9 محاور ، والمحاور هي:

- 1- أعراض التوتر العضلي ويشمل البنود: 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11
- 2- الأعراض الجسدية الأخرى ويشمل البنود: 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32.
- 3- الأعراض النفسية ويشمل البنود: 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 41، 42، 43، 44، 45.
- 4- الأعراض العلائقية ويشمل البنود: 46، 47، 48، 49، 50، 51، 52، 53، 54، 55، 56.
- 5- الأعراض الإدراكية ويشمل البنود: 57، 58، 59، 60، 61، 62، 63، 64، 65، 66، 67.
- 6- الأعراض التحفيزية ويشمل البنود: 68، 69، 70، 71، 72، 73، 74، 75، 76، 77، 78.

7- الأعراض السلوكية ويشمل البنود: 79، 80، 81، 82، 83، 84، 85، 86، 87، 88، 89.

8- الأعراض العقلية ويشمل البنود: 90، 91، 92، 93، 94، 95، 96، 97.

9- الأعراض الوجودية ويشمل البنود: 98، 99، 100، 101، 102، 103، 104، 105، 106، 107.

وهي عبارات مصاغة وفق سلم ليكرت رباعي، تقيس ما يعانيه الرياضي من ضغوط نفسية، يطلب من الفرد أن يعبر عن رأيه حسب حالته بعبارة واحدة من بين أربع عبارات (عدم الشعور بذلك على الإطلاق، الشعور بذلك قليلا، الشعور بذلك بشكل مقبول، الشعور بذلك بشكل كبير) وهي مصاغة في الإتجاهين الإيجابي والسلبي.

• طريقة إعطاء الأوزان:

تعطى الأوزان وفق تتبع الدرجات على سلم ليكرت الرباعي، حيث تعطى البنود الإيجابية الدرجات من 0 إلى 3 على التوالي، في حين تعطى البنود السلبية الدرجات من 3 إلى 0 على التوالي. وبذلك فإن أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد هي: 0 وأعلى درجة هي 321.

وتعبر الدرجة العالية على مستوى الضغوط النفسية العالية.

ب- مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل: (الملحق رقم 2):

أعد هذا المقياس دونالد دل وهو يتكون من 54 بندا موزعة على 3 محاور وهي:

1- التوجه نحو ضبط النفس ويشمل البنود: 7، 11، 12، 17، 20، 21، 24، 28، 31، 37، 38، 40، 42، 43، 44، 47، 51، 52.

2- التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية ويشمل البنود: 1، 3، 5، 6، 8، 14، 19، 26، 29، 32، 33، 35، 39، 41، 46، 48، 50، 54.

3- التوجه نحو احترام الآخرين ويشمل البنود: 2، 4، 9، 10، 13، 15، 16، 18، 22، 23، 25، 27، 30، 34، 36، 45، 49، 53.

و هي عبارات مصاغة وفق سلم ليكرت خماسي، تقيس ما يعانيه الرياضي من ضغوط نفسية، يطلب من الفرد أن يعبر عن رأيه حسب حالته بعبارة واحدة من بين

أربع عبارات (موافق بشدة، موافق، متردد، غير موافق، غير موافق بشدة) و هي مصاغة في الاتجاهين الإيجابي و السلبي.

• طريقة إعطاء الأوزان:

تعطى الأوزان وفق تتبع الدرجات على سلم ليكرت الرباعي، حيث تعطى البنود الإيجابية الدرجات من 1 إلى 5 على التوالي، في حين تعطى البنود السلبية الدرجات من 5 إلى 1 على التوالي. وبذلك فإن أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد هي 54 وأعلى درجة هي 270.

5- ضبط متغيرات البحث :

عمل الطالبان على ضبط متغيرات البحث ،الذي تضمن المتغيرين وهما :

- الضغط النفسي الرياضي.
- التفوق الرياضي.

6- المتغيرات المشوشة :

إفترضنا نحن الطالبان وجود عدد من المتغيرات الدخيلة وجب تحديدها والسيطرة عليها كونها تهدد السلامة الداخلية والخارجية للبحث ، ومن أهم المتغيرات:

7- ظروف الدراسة و العوامل المصاحبة لها :

7-1 أداة القياس :

تم السيطرة على هذا المتغير عن طريق استخدام هذين المقياسين " الضغط النفسي الرياضي" و " التفوق الرياضي " مع عينة البحث ، وذلك بمساعدة من طرف الأساتذة المحكمين ، حيث أنّ المقياسين يتوفران في شكل مقنن من حيث التعليمات، المفاتيح كما يشملان أيضا شروط توحيد إجراءات التطبيق والتصحيح كما أن صياغة الفقرات بأسلوب واضح ومعان دالة ، غير قابلة للتأويل ، مع مراعاة البيئة الجزائرية والجغرافية.

7-2 الفترة الزمنية :

حاول الطالبان السيطرة على هذا المتغير من خلال إجراء هذا البحث في نفس ظروف تاريخ إجراء المنافستين من نفس الفترة الزمنية التي تمت في الأسبوع الأول من

شهر جويلية 2018 سواء بالنسبة للسباحات أو الرّباعات ، حيث أن المرحلة الوطنية هي بمثابة مرحلة عبور هامة قصد التأهل إلى منافسة أخرى على مستوى المستوى العالي المتمثلة في دورة الألعاب الإفريقية للشباب- الجزائر 2018 بتاريخ: 20 جويلية 2018.

3-7 العينة :

حاول الطالبان الباحثان السيطرة على هذا المتغير من خلال إجراء هذا البحث على عينة البحث المعنّيات اللّواتي شاركن في نفس آخر بطولة وطنية. إن معرفة خصائص عينة السباحات و الرّباعات في المستوى العالي على حسب أحوالهنّ الشخصية المتمثلة في (الحالة الإجتماعية ، مكان الإقامة، المستوى التعليمي ، المستوى المادي، عدد سنوات التدريب، عدد سنوات الخبرة الدولية ، عدد حصص التدريب ، عدد ساعات التدريب ، المشاكل الصحية...) يكفل للباحثين التعرف على كيفية توزيع أفراد العينة من جهة ، تحديد المتغيرات الدخيلة والسيطرة عليها إن وجدت من جهة أخرى، كعزل العينة التي تختلف عن توزّع أفراد عينة البحث.

4-7 المكان :

من خلال توحيد طريقة شرح الكيفية مكتوبة في التعليمات بخصوص الإجابة على فقرات الإختبار و المقياس المستعملين. طمأنة المبحوثين على سرية المعلومات و أنها ستخدم فقط للبحث العلمي من أجل أهمية النتائج في هذه الدراسة.

8- الدراسة الاستطلاعية :

تمهيد:

تعد الدراسة الاستطلاعية أول خطوة من خطوات الدراسة الميدانية، الغرض منها هو تحديد المجتمع الأصلي ومعرفة خصائصه، كما يتم من خلاله تحديد عينة الدراسة وضبط طريقة المعاينة، والتحقق من صلاحيات أدوات الدراسة والتأكد من الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة.

8-1 الدراسة الإستطلاعية الأولى:

إنّ ما لمسناه من خلال إستطلاعنا الأول هو معرفة مستوى السباحات والرّبّاعات ، فقد قمنا كخطوة أولى بأخذ رأي المدربين في النوادي الرياضية بمستغانم و بعض الآباء للتعرف على أهم مواصفات عينة بحثنا الإستطلاعية ، و كذا ضبط بعض المتغيرات الدخيلة والسيطرة عليها إن وجدت ، فلمسنا ضعف الإمكانيات المتاحة ومحدوديتها على مستوى هاته النوادي من حيث عدم ملاءمة (التحفيزات المادية والمنشآت - غياب الطاقم الطبي والنفسي والمحضر البدني في رفع الأثقال والمذلك في نوادي السباحة). إضافة إلى عدم كفاية التحفيزات المعنوية لدعمهم ونزع كل العقبات التي تزيد من أعبائهم من أجل الإرتقاء في المستوى العالي ، ذلك ناتج عن مخاوف الفشل الدراسي خصوصا عند الإنتقال أو الإقتراب إلى مرحلة المنافسة تزامنا مع ضغط الإمتحانات.

كما اكتشفنا نحن الطالبان من خلال متابعتنا للنتائج المحققة في البطولات الرياضية المختلفة على مستوى الألعاب الفردية بمستغانم، أن معظم الرّبّاعات الوسطيات اللّواتي اكتشفن ضمن فريق التدخل و الدفاع أعوان الحماية المدنية بمستغانم هنّ ممثلات النخبة الوطنية في رياضة رفع الأثقال وحققن نتائج طيبة في مختلف البطولات (الوطنية ، العربية ، الإسلامية ، الإفريقية) ، إلا أنّ هذا الإختصاص تشهد ممارسته عند صنف 'الوسطيات' شبه عزوف على المستوى الوطني .

8-2 الدراسة الإستطلاعية الثانية:

لقد سجّلنا عددا قليلا للسباحات نوات المستوى العالي على مستوى رابطة مستغانم لإختصاص السباحة اللّواتي نشأن في الجمعية الرياضية 'السباح' مستغانم ويمتلكن في الإختصاص مستوى عال و عالي جدا و يشاركن على المستوى الدولي.

8-2-1 خصائص و أدوات عينة الدراسة الاستطلاعية:

8-2-1-1 خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة قام الباحثان بتطبيق أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من 5 سباحات و 7 ربّاعات من المستوى العالي للتأكد من صدق وثبات المقياس.

يتضح من خلال الجدول السابق رقم (1) أن عينة الدراسة الاستطلاعية شملت:

• من حيث العمر:

شملت عينة بحثنا هذا على السباحات و الربّاعات اللّواتي متوسط أعمارهنّ يتراوح ما بين: (18 إلى 21) سنة.

• طريقة المعاينة:

لقد تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة قصدية .

8-2-1-2 أدوات الدراسة الإستطلاعية:

استخدم الباحث في دراسته الأدوات الآتية:

أ- مقياس الضغوط لنتالي وفلورنس (أنظر الملحق رقم (1) و (3)):

إنّ مقياس الضغوط ، تم من خلال ترجمة الطالبين.

أعد هذا المقياس الباحثين نتالي وفلورنس (Nathlie & Florence) ويضم 107 فقرات

موزعة على 9 محاور، والمحاور هي ممثلة في الجدول رقم(10):

الجدول رقم(10) : توزيع الفقرات على أعراض مقياس الضغوط لنتالي وفلورنس

البعد	الفقرات
- أعراض التوتر العضلي	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11
- الأعراض الجسدية الأخرى	12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32
- الأعراض النفسية	33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 41، 42، 43، 44، 45
- الأعراض العلائقية	46، 47، 48، 49، 50، 51، 52، 53، 54، 55، 56
- الأعراض الإدراكية	57، 58، 59، 60، 61، 62، 63، 64، 65، 66، 67

78 ، 77 ، 76 ، 75 ، 74 ، 73 ، 72 ، 71 ، 70 ، 69 ، 68	- الأعراض التحفيزية
89 ، 88 ، 87 ، 86 ، 85 ، 84 ، 83 ، 82 ، 81 ، 80 ، 79	- الأعراض السلوكية
97 ، 96 ، 95 ، 94 ، 93 ، 92 ، 91 ، 90	- الأعراض العقلية
107 ، 106 ، 105 ، 104 ، 103 ، 102 ، 101 ، 100 ، 99 ، 98	- الأعراض الوجودية

ويتكون المقياس من 107 بندا 98 بندا في الاتجاه الإيجابي و 07 بنود في الاتجاه السلبي.

• طريقة إعطاء الأوزان:

تمت طريقة إعطاء الأوزان بتتبع تدرج الدرجات، حيث انه في البنود الموجبة تعطى الدرجات: 0، 1، 2، 3، على التوالي. أما في البنود السلبية و التي تتكون من 9 بنود، فانه تعطى الدرجات 3، 2، 1، 0 على التوالي. بذلك تكون أدنى درجة يحصل عليها الفرد هي 0، وأعلى درجة هي 321.

ب- مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل: (أنظرالملحق رقم 2)

أعد هذا المقياس دونالد دل وهو يتكون من 54 بندا موزعة على 3 محاور وهي ممثلة في (الجدول رقم (11)).

الجدول رقم(11) : توزيع الفقرات على أعراض مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل

العبارات	العدد
7 ، 11 ، 12 ، 17 ، 20 ، 21 ، 24 ، 28 ، 31 ، 37 ، 38 ، 40 ، 42 ، 43 ، 44 ، 47 ، 51 ، 52	- التوجه نحو ضبط النفس
1 ، 3 ، 5 ، 6 ، 8 ، 14 ، 19 ، 26 ، 29 ، 32 ، 33 ، 35 ، 39 ، 41 ، 46 ، 48 ، 50 ، 54	- التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية
2 ، 4 ، 9 ، 10 ، 13 ، 15 ، 16 ، 18 ، 22 ، 23 ،	- التوجه نحو احترام الآخرين

25، 27، 30، 34، 36، 45، 49، 53

54 فقرة منها 9 فقرات سلبية والفقرات الأخرى إيجابية:

الفقرات الايجابية: 10، 14، 24، 31، 39، 48، 49، 53، 54.

3-1-2-8 الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية:

أ- الخصائص السيكومترية مقياس الضغوط لنتالي وفلورنس:

❖ الصدق :

ت- صدق المحكمين :

قام الطالبان بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين متكونة من 4 أساتذة من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم وأستاذ من معهد العلوم التجارية بجامعة مستغانم وأستاذ من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة وهران ، وذلك بغرض معرفة مدى وضوح مقياس الضغوط وعباراته لما يخدم موضوع بحثنا هذا.

حيث تفضل الأساتذة المحكمون بجملة من الملاحظات والإقتراحات وهي كالآتي:

— عبارات المقياس المترجمة من طرف الطالبان الباحثان إلى اللغة العربية واضحة ومفهومة ومحافظه على نفس المعنى من المرجع الأصلي المقتبس باللغة الأصلية (الفرنسية) باتفاق يفوق 75 % من المحكمين.

— ينصح بعدم حذف أي عبارة ، كونه مقياس مقنن ، لكن استخدام SPSS ، وعند إدخال البيانات واستعمال طريقة التناسق الداخلي، سيتم إلغاء العبارات (الفقرات) التي معامل ارتباطها غير دال إحصائيا مع المقياس ككل.

— أما من ناحية إعادة الصياغة اللغوية ما تضمنته العبارة رقم (10) فيما يخص

الأعراض العلائقية (Symptômes relationnels)

" كنت أشعر بتغير في الرغبة الجنسية " *Changement du désir sexuel*

، حيث تم استبدالها بالعبارة التالية:

" كنت أشعر بتغير في إحساسي بأنوثتي " .

وما عدا هذه الملاحظة فكل العبارات مفهومة تتلاءم وطبيعة البيئة الرياضية الجزائرية ومفهومة إلى حد قريب مع عينة الدراسة من حيث العمر لفئة (18-21) سنة والجنس إناث.

ث- صدق الإتساق الداخلي :

استخدم الباحث لحساب الصدق لمقياس الضغوط طريقة التناسق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين المقياس وكل بعد من أبعاد المقياس:

الجدول رقم (12) يوضح: صدق التناسق الداخلي بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط والعبارات.

البند	الدلالة الإحصائية	البند	الدلالة الإحصائية	البند	الدلالة الإحصائية	البند	الدلالة الإحصائية
1	غير دال	28	غير دال	55	غير دال	82	غير دال
2	غير دال	29	غير دال	56	غير دال	83	غير دال
3	دال	30	غير دال	57	غير دال	84	دال
4	دال	31	غير دال	58	دال	85	دال
5	دال	32	دال	59	غير دال	86	دال
6	دال	33	غير دال	60	دال	87	دال
7	غير دال	34	دال	61	غير دال	88	غير دال
8	غير دال	35	دال	62	غير دال	89	غير دال
9	غير دال	36	دال	63	غير دال	90	غير دال
10	غير دال	37	دال	64	غير دال	91	دال
11	غير دال	38	دال	65	غير دال	92	دال
12	غير دال	39	دال	66	غير دال	93	غير دال
13	دال	40	دال	67	غير دال	94	غير دال
14	دال	41	غير دال	68	غير دال	95	غير دال
15	غير دال	42	دال	69	دال	96	دال
16	غير دال	43	غير دال	70	دال	97	دال
17	غير دال	44	دال	71	دال	98	دال
18	غير دال	45	غير دال	72	دال	99	غير دال
19	غير دال	46	غير دال	73	غير دال	100	دال

غير دال	101	دال	74	دال	47	دال	20
دال	102	دال	75	دال	48	دال	21
دال	103	دال	76	دال	49	دال	22
دال	104	دال	77	غير دال	50	غير دال	23
غير دال	105	غير دال	78	غير دال	51	غير دال	24
غير دال	106	دال	79	غير دال	52	غير دال	25
دال	107	دال	80	دال	53	غير دال	26
		دال	81	غير دال	54	غير دال	27

يتضح من خلال الجدول (12)، وبعد حساب الصدق تم الإبقاء على الفقرات التي معامل ارتباطها دال إحصائياً مع المقياس ككل وهي 54 فقرة موزعة على الأبعاد ممثلة في الجدول رقم (13) كما يلي:

الجدول رقم (13) يوضح توزيع الفقرات على الأبعاد الممثلة لمقياس الضغوط

العبارات	البعد
3، 4، 5، 6	- أعراض التوتر العضلي
13، 14، 20، 21، 22، 23، 29، 32	- الأعراض الجسدية الأخرى
34، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 42، 44	- الأعراض النفسية
47، 48، 49، 53، 55	- الأعراض العلائقية
58، 60، 66	- الأعراض الإدراكية
69، 70، 71، 72، 74، 75، 76، 77	- الأعراض التحفيزية
79، 80، 81، 84، 85، 86، 87	- الأعراض السلوكية
91، 92، 96، 97	- الأعراض العقلية
98، 100، 102، 103، 104، 107	- الأعراض الوجودية

❖ النتائج:

تم حساب الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لـ 54 عبارة بعد الناتجة عن استعمال التناسق الداخلي، باستخدام SPSS:
الجدول رقم (14) يوضح نتائج الثبات لعبارات مقياس الضغط النفسي بطريقة التجزئة النصفية

عدد الفقرات	معامل الارتباط بيرسون	معامل سبيرمان براون	الدلالة الاحصائية
54	0.95	0.97	دال احصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (14) بأنه 54 فقرة التي تم الإبقاء عليها من خلال اختبار الصدق ، كذلك عبرت النتائج على الارتباط بين الفقرات عند استخدام معامل الارتباط بيرسون و معامل سبيرمان براون (دال احصائيا).

• مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل:

إنّ مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل، ترجمته وتعديله من طرف محمد حسن علاوي.

❖ الصدق :

أ- صدق المحكمين :

قام الطالبان بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين متكونة من 4 أساتذة من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم وأستاذ من معهد العلوم التجارية بجامعة مستغانم وأستاذ من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة وهران ، وذلك بغرض معرفة مدى وضوح مقياس الضغوط وعباراته لما يخدم موضوع بحثنا هذا.

حيث تفضل الأساتذة المحكمون بجملة من الملاحظات والإقتراحات وهي كالآتي:

- عبارات المقياس واضحة ومفهومة بإتفاق يفوق 75 % من المحكمين.
- ينصح بعدم حذف أي عبارة ، كونه مقياس مقنن ، لكن استخدام SPSS ، وعند إدخال البيانات واستعمال طريقة التناسق الداخلي، سيتم إلغاء العبارات (الفقرات) التي معامل ارتباطها غير دال إحصائيا مع المقياس ككل.

– أما من ناحية إعادة الصياغة اللغوية ما تضمنته العبارات فهي مفهومة تتلاءم وطبيعة البيئة الرياضية الجزائرية ومفهومة إلى حد قريب مع عينة الدراسة من حيث العمر لفئة (18-21) سنة والجنس إناث.

ب- صدق التناسق الداخلي

لحساب الصدق تم استخدام صدق التناسق الداخلي بين الدرجة الكلية للمقياس والفقرات كما هو موضح في الجدول رقم (15):

الجدول رقم(15):صدق التناسق الداخلي بين الدرجة الكلية لمقياس التفوق الرياضي والعبارات.

البند	الدلالة الإحصائية ر	البند	الدلالة الإحصائية ر	البند	الدلالة الإحصائية ر
37	دال	19	دال	1	دال
38	غير دال	20	غير دال	2	غير دال
39	غير دال	21	دال	3	غير دال
40	غير دال	22	دال	4	غير دال
41	غير دال	23	دال	5	دال
42	غير دال	24	غير دال	6	دال
43	دال	25	دال	7	دال
44	غير دال	26	دال	8	دال
45	دال	27	غير دال	9	دال
46	دال	28	دال	10	غير دال
47	غير دال	29	دال	11	دال
48	غير دال	30	غير دال	12	دال

دال	49	دال	31	دال	13
دال	50	غير دال	32	غير دال	14
دال	51	غير دال	33	غير دال	15
دال	52	غير دال	34	غير دال	16
دال	53	غير دال	35	دال	17
دال	54	غير دال	36	دال	18

من خلال الجدول رقم (15) وبعد حساب الصدق تم الإبقاء على العبارات التي معامل ارتباطها دال إحصائياً مع المقياس ككل وهي 29 عبارة موزعة على الأبعاد في الجدول رقم (16) كما يلي:

الجدول رقم (16) يوضح توزيع العبارات على الأبعاد الممثلة لمقياس التفوق الرياضي

العبارات	البعد
7، 11، 12، 17، 21، 28، 31، 37، 43، 51، 52	- التوجه نحو ضبط النفس
1، 5، 6، 8، 19، 26، 46، 50، 54	- التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية
9، 13، 18، 22، 23، 25، 45، 49، 53	- التوجه نحو احترام الآخرين

❖ الثبات:

تم حساب الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لـ 29 فقرة الناتجة عن استعمال صدق التناسق الداخلي، باستخدام SPSS:

الجدول رقم (17) يوضح نتائج الثبات فقرات مقياس التفوق الرياضي بطريقة التجزئة النصفية

عدد العبارات	معامل الارتباط بيرسون	معامل سبيرمان براون	الدالة الاحصائية
54	0.85	0.92	دال احصائياً

يتضح من خلال الجدول رقم (17) بأنه عبرت النتائج على الإرتباط بين العبارات عند استخدام معامل الارتباط بيرسون ومعامل سبيرمان براون (دال احصائيا). بعد التأكد من سلامة الخصائص السيكمترية للمقاييس المستخدمة من حيث الصدق و الثبات فإن المقاييس أصبحت جاهزة للاستخدام في الدراسة الأساسية.

9- أدوات المعالجة الإحصائية المستعملة

استخدم الطالبان الباحثان في هذه الدراسة برنامج Spss19 ومجموعة من العمليات الإحصائية بهدف الإجابة على تساؤلات الدراسة وهذه العمليات الإحصائية هي:

- 1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية .
- 2- اختبار T-test
- 3- معامل ارتباط بيرسون.
- 4- معامل الإلتواء.
- 5- طريقة التجزئة النصفية
- 6- الوسيط
- 7- المتوسط الفرضي.
- 8- معامل سبيرمان براون.
- 9- النسبة المئوية.
- 10- صعوبات البحث :

لقد صادفنا نحن الطالبان أثناء القيام بهذا البحث المتواضع عدة صعوبات من مجملها نذكر مايلي:

صعوبة الحصول على الدراسات المشابهة التي تخص البحوث النفسية التي تتناول الضغوط النفسية في الوسط الرياضي النسوي. تلقى الطالبان بعض الصعوبات مع عينة البحث خصوصا السباحات بغرض استرجاع الإستمارات ، إلا بالإلحاح ، وتدخل بعض لاعبات المستوى العالي اللواتي ينحدرن من مدينة مستغانم، حيث نشيد بمساعدة السباحتان المتألفتان: مجاهد نسرين وإسمهان العربي يوسف اللتان كانتا لنا سندا حقيقيا في استرجاع الإستمارات من عند سباحات فريق المجمع البترولي وإتحاد العاصمة.

نفس المشكل صادفناه كذلك عند بعض الرباعات الأخريات اللواتي تعذر علينا الإتصال بهنّ ، فقد استعنا بالمدير الفني الولائي لرابطة رفع الأثقال بمستغانم

(السيد:الهاشمي بلمهيدي) كباحث مساعد بـمـثابته قدم لنا يد العون مع عينة الدراسة الإستطلاعية.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل
ومناقشة النتائج

تمهيد :

بعد توضيح إشكالية البحث من خلال الدراسة الاستطلاعية التي مهدت واختصرت لنا الطرق الصحيحة التي تساعدنا على إيجاد الحلول المناسبة لتساؤلات البحث ، قمنا بالدراسة الميدانية من خلال إجراء قياس أعراض الضغط النفسي بالإستعانة بمقياس الضغوط لنتالي وفلورنس ، وكذلك قياس أبعاد التفوق الرياضي بإستعمال مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل لأفراد العينة (السباحات والربّاعات) صاحبات المستوى العالي، فتحصلنا على النتائج الخام من خلال عملية التفريغ ، حيث اقتضى الأمر استخدام البرنامج الإحصائي SPSS وعليه سنحاول في هذا الفصل تحليل النتائج ومناقشتها من خلال الوسائل الإحصائية المناسبة و إعطاء الصورة العامة للنتائج بالاعتماد كذلك على الدراسة النظرية والدراسات السابقة في عملية المناقشة ، ثم سنقوم بمناقشة فرضيات بحثنا لنصل في النهاية إلى الاستنتاجات المتوصل إليها في هذه الدراسة .

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أعراض الضغط النفسي بين السباحات والربّاعات في المستوى العالي " . وللتأكد من صدق الفرضية تم الإعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة والمتوسط الفرضي والنسب المئوية للتقييم في أعراض الضغط النفسي الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في السباحة ورفع الأثقال .

والنتائج مبينة في الجدولين رقم: (18) و(19) والمدرجين التكراريين رقم: (5) و(6).

أ- عند السباحات : (ن=8)

الجدول رقم (18): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة والمتوسط الفرضي والنسب المئوية للتقييم في أعراض الضغط النفسي الرياضي لدى

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	المتوسط الفرضي	النسبة المئوية	التقييم	ترتيب أبعاد الضغط النفسي الرياضي تنازليا
أعراض التوتر العضلي	2.38	1.41	2.00	1.16	6.00	19.79%	منخفض	الثالث
الأعراض الجسدية الأخرى	3.25	1.16	3.50	0.09	12.00	13.54%	منخفض	الرابع
الأعراض الانفعالية	3.5	2.14	3.50	0.29	13.50	12.96%	منخفض	السابع
الأعراض العلائقية	3	0.76	3.00	0.00	7.50	20.00%	منخفض	الثاني
الأعراض الإدراكية	0.13	0.35	0.00	2.83	4.50	1.39%	منخفض	التاسع
الأعراض التحفيزية	2.5	1.6	0.00	0.55	12.00	10.42%	منخفض	الثامن
الأعراض السلوكية	2.75	1.67	2.50	1.01	10.50	13.10%	منخفض	السادس
الأعراض العقلية	4.25	0.89	4.50	-0.62	6.00	35.42%	منخفض	الأول
الأعراض الوجودية	2.38	1.30	2.00	1.14	9.00	13.19%	منخفض	الخامس
مقياس الضغط النفسي	24.13	5.79	25.50	-0.30	81.00	14.89%	منخفض	

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول رقم (18) يتبين لنا بأن معاملي الالتواء لمتغير الضغوط عند السباحات ينحصر بين (+3 . -3) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة . حيث تمكنا من خلال قراءتنا للجدول استعراض مايلي:

1- أعراض التوتر العضلي:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (2.38) وبانحراف معياري (± 1.41) ، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (1.16) مما يدل على تجانس العينة .

2- الأعراض الجسدية الأخرى:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (3.5) وبإنحراف معياري (± 1.16) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.09) مما يدل على تجانس العينة .

3- الأعراض الإنفعالية:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (3.25) وبإنحراف معياري (± 2.14) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.00) مما يدل على تجانس العينة .

4- الأعراض العلائقية:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (3) وبإنحراف معياري (± 0.76) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.29) مما يدل على تجانس العينة .

5- الأعراض الإدراكية:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (0.13) وبإنحراف معياري (± 0.35) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (2.83) مما يدل على تجانس العينة .

6- الأعراض التحفيزية:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (2.5) وبإنحراف معياري (± 1.6) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.55) مما يدل على تجانس العينة .

7- الأعراض السلوكية:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (2.75) وبإنحراف معياري (± 1.67) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (1.01) مما يدل على تجانس العينة .

8- الأعراض العقلية:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (4.25) وبإنحراف معياري (± 0.89) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (-0.62) مما يدل على تجانس العينة .

9- الأعراض الوجودية:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (2.38) وبإنحراف معياري (± 1.30) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (1.14) مما يدل على تجانس العينة .

فمن خلال النتائج المحصل عليها كما هو مبين في الجدول رقم (18) سجلنا عند السباحات تقييم منخفض على مستوى الوسيط الحقيقي مقارنة بالمتوسط الفرضي

لكل مستوى عرض من الأعراض التسعة الممثلة لمقياس الضغوط فلوغونس متمثلة فيمايلي:

حيث بلغت نسبة التقييم المنخفض جدا مقارنة بمتوسطاتها الفرضية في كل من الأعراض الإدراكية حوالي: 1.39% تليها الأعراض التحفيزية بنسبة: 10.42% والنتائج الأخرى جاءت متقاربة جدا بالنسبة لمقياس الضغط النفسي ككل 14.89% (الأعراض الجسدية الأخرى - الأعراض الانفعالية - الأعراض السلوكية - الأعراض الوجودية) .

بينما الأعراض العلائقية فقد سجلنا مستوى منخفض بنسبة 20.00% ، بينما تم تسجيل أعلى نسبة بخصوص الأعراض العقلية قدرت بـ 35.42% التي تعبر كذلك على المستوى المنخفض وترجع إلى شخصية سباحات المستوى العالي اللواتي يحسن استغلال الضغط إيجابيا ، حيث يتبين لنا بأنهن يتمتعن بإستقرار و توازن نفسي ، كونهن تمتلكن على الأقل 7 سنوات تدريب، كما أن كلهن كذلك شاركن في المنافسات الدولية ، فهنّ يمتلكن من الخبرة الدولية سنتين على الأقل.

حيث يرجع الطالبان بخصوص هاته القيم المحصل عليها إلى عدم وجود المنافسة العالية جدا وكذلك قلة المتنافسات فإن هذه البطولة الوطنية مفتوحة أيضا مع السباحات الشيلات من (14-17) سنة اللواتي يشاركن في نفس المسابقات مع سباحات المجتمع الأصلي لعينة بحثنا اللواتي تتراوح أعمارهن من (18-21) سنة ، وذلك نظرا لقلة المتنافسات ، وهذا معمول به في برنامج اتحاد السباحة وطنيا ودوليا.

وبالتالي من خلال تحليلنا للجدول نستنتج بأن السباحات مهيآت عقليا بشكل كبير، كما تمتلكن الشعور الجيد بالثقة بالنفس وينتابهن الشعور الإيجابي للمنافسة نظرا لسهولة المهمة.

إن مدى انحراف استجابة أفراد العينة لكل عبارة من عبارات متغيرات البحث ، ولكل جزء من الأجزاء الرئيسية عن متوسطها ، فيلاحظ أن الإنحراف المعياري يوضح

التشتت في استجابات أفراد البحث لكل عبارة من عبارات متغيرات البحث إلى جانب الأجزاء الرئيسية ، حيث اقتربت قيمته إلى الصفر ، وبالتالي تركزت نتائجها وانخفض تشتتها بين المقياس .

ب- عند الرباعات : (ن=12).

الجدول رقم (19) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة والمتوسط الفرضي والنسب المئوية للتقييم في أعراض الضغط النفسي الرياضي للرباعات

ترتيب أبعاد الضغط النفسي الرياضي تنازليا	التقييم	النسبة المئوية	المتوسط الفرضي	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأبعاد
الأولى	منخفض	43.75%	6.00	-0.25	5.50	1.29	5.25	أعراض التوتر العضلي
الخامسة	منخفض	21.18%	12.00	1.31	4.50	2.87	5.08	الأعراض الجسدية الأخرى
الرابعة	منخفض	26.54%	13.50	0.70	7.00	2.98	7.17	الأعراض الانفعالية
الثالثة	منخفض	26.67%	7.50	0.34	4.00	2.49	4.00	الأعراض العلائقية
الثامنة	منخفض	15.74%	4.50	1.07	1.00	1.16	1.42	الأعراض الإدراكية
السادسة	منخفض	19.10%	12.00	0.94	4.00	1.68	4.58	الأعراض التحفيزية
الثانية	منخفض	32.94%	10.50	0.30	6.00	2.94	6.92	الأعراض السلوكية
التاسعة	منخفض	6.94%	6.00	-0.06	1.00	0.58	0.83	الأعراض العقلية
السابعة	منخفض	16.67%	9.00	0.88	3.00	1.81	3.00	الأعراض الوجودية
منخفض		23.61%	81.00	0.58	33.50	13.95	38.25	مقياس الضغط النفسي

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول رقم (19) يتبين لنا بأن معاملي الالتواء لمتغير الضغوط عند الرباعات ينحصر بين (+3 . -3) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة حيث نستعرض مايلي:

1- أعراض التوتر العضلي:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الرباعات (5.25) وبانحراف معياري (+ 1.29) ، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة مما يدل على تجانس العينة .

2- الأعراض الجسدية الأخرى:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الرباعات (5.08) وبانحراف معياري (+ 2.87) ، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (1.31) مما يدل على تجانس العينة .

3- الأعراض الإنفعالية :

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الرباعات (7.17) وبإنحراف معياري (± 2.98) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.70) مما يدل على تجانس العينة .

4- الأعراض العلائقية :

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الرباعات (4.00) وبإنحراف معياري (± 2.49) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.34) مما يدل على تجانس العينة .

5- الأعراض الإدراكية :

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الرباعات (1.42) وبإنحراف معياري (± 1.16) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (1.07) مما يدل على تجانس العينة .

6- الأعراض التحفيزية :

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الرباعات (4.58) وبإنحراف معياري (± 1.68) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.94) مما يدل على تجانس العينة .

7- الأعراض السلوكية :

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الرباعات (6.92) وبإنحراف معياري (± 2.94) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.30) مما يدل على تجانس العينة .

8- الأعراض العقلية :

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الرباعات (0.83) وبإنحراف معياري (± 0.58) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (-0.06) مما يدل على تجانس العينة .

9- الأعراض الوجودية :

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (3.00) وبإنحراف معياري (± 1.81) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.88) مما يدل على تجانس العينة .

فمن خلال النتائج المحصل عليها كما هو مبين في الجدول رقم (16) سجلنا عند الرباعات تقييم منخفض على مستوى الوسيط الحقيقي مقارنة بالمتوسط الفرضي لكل مستوى عرض من الأعراض التسعة الممثلة لمقياس الضغوط **فلوغونس** متمثلة فيمايلي:

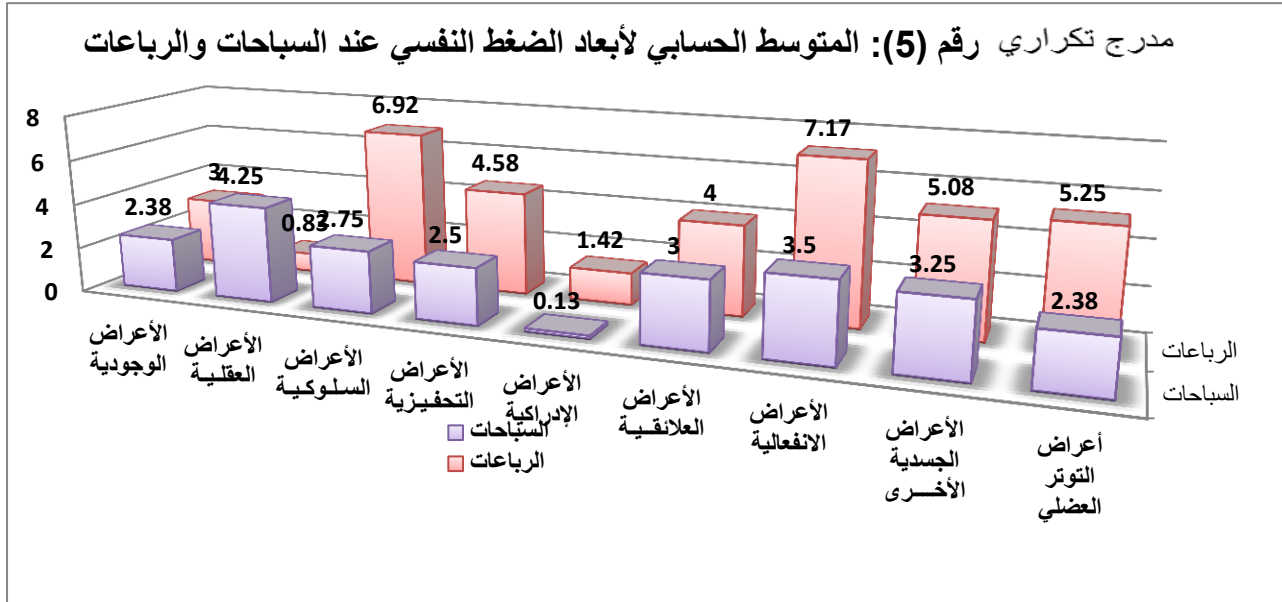
حيث بلغت نسبة التقييم المنخفض جدا مقارنة بمتوسطاتها الفرضية في كل من الأعراض العقلية حوالي: 6.94% تليها الأعراض الإدراكية بنسبة: 15.74% و الوجودية بنسبة 16.67% والنتائج الأخرى جاءت متقاربة في النتائج المحصل عليها بالنظر إلى نتائج مقياس الضغط النفسي ككل 23.61% ، ما عدا الأعراض الجسدية الأخرى فقد كانت نسبتها المئوية أكبر ، حيث قدرت بـ 43.75% بتقييم كذلك منخفض لكن الملاحظ أن قيمة الوسيط (5.5) اقتربت نوعا ما إلى المتوسط الفرضي (6.00).

حيث نرى نحن الطالبان بأن شخصية ربّاعات المستوى العالي تحسّن استغلال الضغط من الناحية الإيجابية ، حيث يتبين لنا كما يراه جعفر إبراهيم في مقاله "كيف تؤثر رياضة رفع الأثقال على الدماغ" (الجانب النظري ، ص 97) فإنّهن بمثابة الممارسات لهذا النوع من الرياضيات القوية التي يخرج أثناء التمارين الشعور بالغضب والعدوانية ، مما يمنحهنّ الشعور بالاستقرار والسلام الداخلي ويجعلهنّ أكثر صبرا وارتزانا ولذلك لا يتهورن ويغضبن سريعا.

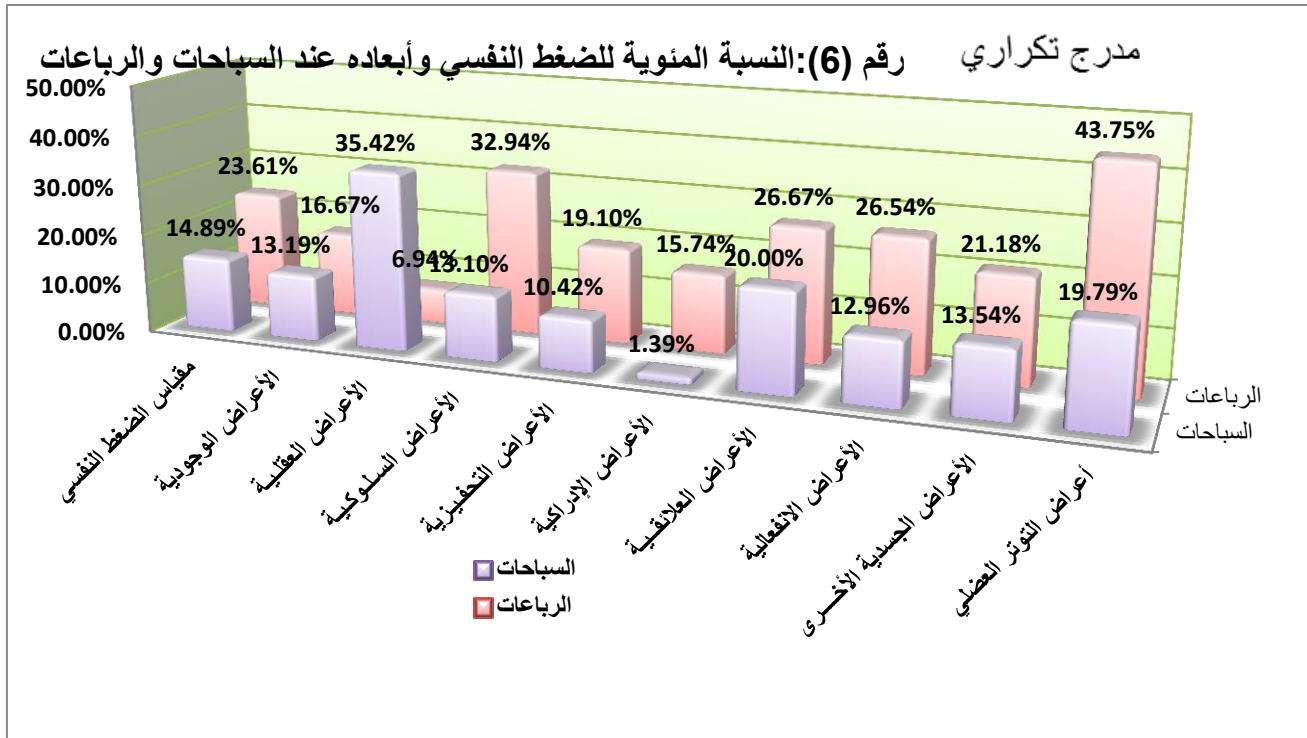
كما أنّهنّ تمتلكن على الأقل 6 سنوات تدريب، كما أنّ كلّهن كذلك شاركن في المنافسات الدولية ، فهنّ يمتلكن من الخبرة الدولية سنتين على الأقل. حيث يرجع الطالبان بخصوص هاتاه القيم المحصل عليها إلى عدم وجود المنافسة العالية جدا ، و كذلك قلة المتنافسات فإن هذه البطولة الوطنية مفتوحة أيضا مع الربّاعات الشبلات من (14-17) سنة اللواتي يشاركن في نفس المسابقات مع ربّاعات المجتمع الأصلي لعينة بحثنا اللواتي تتراوح أعمارهن من (18-21) سنة ، وذلك نظرا لقلة المتنافسات ، وهذا معمول به في برنامج إتحاد السباحة وطينا ودوليا. وبالتالي من خلال تحليلنا للجدول نستنتج بأن الربّاعات مهيات عقليا بشكل كبير، كما تمتلكن الشعور الجيد بالثقة بالنفس وينتابهنّ الشعور الإيجابي للمنافسة نظرا لسهولة المهمة.

ت- عند السباحات والرباعيات :

يرفق الجدولين السابقين (18) و (19) المدرج التكراري رقم: (5) الذي يبين المتوسط الحسابي للتقييم لأبعاد الضغط النفسي عند السباحات والرباعيات.



ومدرج تكراري آخر رقم: (6) النسبة المئوية للتقييم لأبعاد الضغط النفسي عند السباحات والرباعيات.



1- أعراض التوتر العضلي لدى السباحات والرباعات:

فبالنسبة لبعء التوتر العضلي في مقياس الضغط النفسي لدى السباحات والرباعات سجّلنا في المدرج التكراري رقم (5) متوسط حسابي بتقييم منخفض عند السباحات قدر بـ 2.38 وكذلك بالنسبة للربّاعات 5.25 ، كما سجّلنا في المدرج التكراري رقم (6) نسبة مئوية منخفضة بتقييم منخفض عند السباحات قدرت بـ 19.79 % وكذلك بالنسبة للربّاعات 43.75 % .

ومنه نستنتج بأن العينتان بحسب مفاتيح مقياس الضغط النفسي كانتا منخفضتين وبالتالي لا تتأثران بمتغير التوتر العضلي.

نلاحظ كذلك بأنه برغم انخفاض النسبة المئوية عند السباحات أو الربّاعات، إلا أنه عند الربّاعات نسبة 43.75 % الممثلة لمتغير أعراض التوتر العضلي أعلى بكثير إذا ما قورنت بالنسبة المئوية عند السباحات 19.71 % ، فهي تعبر إلى حدّ قريب عن عدم توفر ظروف الإسترجاع والإسترخاء بشكل كافي بالنظر إلى ساعات التدريب وعدد الحصص المبرمجة في الأسبوع عند الربّاعات في المستوى العالي ممّا يحدث الإحساس بضغط عند الأكتاف وآلام على مستوى الظهر وتوتر في الرقبة عند بعض الربّاعات.

ويرى الطالبان بأن الإختلاف يكمن في طبيعة النشاط ، فلما تشترك المتنافسات في مسابقة رفع الأثقال سيتولد حتما أعراض ضغط توتر عضلي يصاحب الرياضة قبيل المنافسة و يزداد مع تقدم المراحل ، حيث يقول الباحث . (beech, 1982, p. 46) " وتكون المنافسات في رفعها الخطف ورفعها الكلين والنتر ولكل رفعه ثلاث محاولات تبدأ المسابقة بطابور العرض العام ويقام على (أرض الملعب) ثم عشرة دقائق إحماء للخطف ثم المنافسة وتنتهي المنافسة باللاعب الذي لديه القدرة على حمل أكبر ثقل على باقي منافسيه على حمل أثقال تزيد أوزانها".

بينما يرى الطالبان بأن الوسط المائي يلعب دورا هاما بمثابة مدلك طبيعي لجسم السباحة الذي ينقص بشكل واضح أعراض التوتر العضلي مباشرة عند مباشرة عند

القيام بعملية الإحماء، كما أن درجة حرارة الماء تمنح راحة جسمية و استرجاع أسرع مقارنة مع رياضة رفع الأثقال الذي يتطلب وقتاً أكبر لإسترخاء العضلات العاملة. حيث يرى الباحث (Tanaka، 2016-12-27) بأن رياضة السباحة تساعد السباحة على الراحة والتخلص من الضغوطات النفسية التي تواجهه عند الشعور بالاجهاد بشكل مستمر وتخلص الجسم من التوتر والشعور بالقلق. كما يعتبر أن الماء يكون أثناء عملية السباحة مقاوماً لعمل العضلات مما يعمل على بنائها.

ومن جهة أخرى يرجع الباحثان انخفاض تقييم عرض التوتر العضلي عند الرياضات بذكر أنه من فوائد رياضة رفع الأثقال أنها تحمي إيجابياً من إمكانية الإصابة بأمراض العظام .

إذ يعتبرها (جعفر، 2018) من أنواع الرياضة التي تعتمد على تحريك عضلات الجسد فتمنع خطورة الإصابة بالعديد من أمراض العظام مثل الروماتيزم والروماتويد والتهاب المفاصل .

2- الأعراض الجسدية الأخرى لدى السباحات والرياضات:

فبالنسبة لأعراض الجسدية الأخرى لدى السباحات والرياضات في مقياس الضغط النفسي سجّلنا في المدرج التكراري رقم (5) متوسط حسابي بتقييم منخفض عند السباحات قدر بـ 3.25 وكذلك بالنسبة للرياضات 5.08 ، كما سجّلنا في المدرج التكراري رقم (6): نسبة مئوية منخفضة بتقييم منخفض عند السباحات قدرت بـ 13.54 % وكذلك بالنسبة للرياضات 21.18 % .

ومنه نستنتج بأن العينتان بحسب مفاتيح مقياس الضغط النفسي كانتا منخفضتين وبالتالي لا تتأثران بمتغير الأعراض الجسدية الأخرى . فبرغم أنه هناك انخفاض في النسبة المئوية عند السباحات أو الرياضات بشكل متقارب، إلا أنه يحصل عند بعض السباحات مشاكل هضمية تتمثل بالإحساس بالجوع وحرقة في المعدة أو إسهال خفيف و عابر عند بعض السباحات.

بينما الرباعات فقد لمسنا نحن الباحثان من خلال نتائج الدراسة بأنهنّ يعانين من التعب والرغبة الشديدة بالأكل ويشعرن بخفقان القلب بعض الشيء.

3- الأعراض الإنفعالية لدى السباحات والرباعات:

فبالنسبة للأعراض الإنفعالية التي تصادفها السباحات والرباعات حسب مقياس الضغط النفسي سجّلنا في المدرج التكراري رقم (5): متوسط حسابي بتقييم منخفض عند السباحات قدر بـ 3.5 وكذلك بالنسبة للرباعات 7.17.

كما سجّلنا في المدرج التكراري رقم (6): نسبة مئوية منخفضة بتقييم منخفض عند السباحات قدرت بـ 12.96 % وكذلك بالنسبة للرباعات 19.10 % .
ومنه نستنتج بأن العينتان بحسب مفاتيح مقياس الضغط النفسي كانتا منخفضتين وبالتالي لا تتأثران بمتغير الأعراض الإنفعالية .

فبرغم أنه هناك انخفاض في النسبة المئوية عند السباحات أو الرباعات إلا أننا نجده تقييم نسبة الإنخفاض متقاربة جدا فيما بين السباحات مقارنة بالرباعات اللواتي يشعرن باختلاف فيما بينهما حول درجات الشعور ببعض الأعراض الإنفعالية كنفاد الصبر و الإحساس بأن أعصابهنّ على الحافة ، وهذا ما يفسر إرتفاع قيمة المتوسط الحسابي عند الرباعات 7.17 مقارنة بقيمة المتوسط الحسابي عند السباحات 3.5.

4- الأعراض العلائقية لدى السباحات والرباعات:

فبالنسبة لأعراض العلائقية التي تصادفها السباحات والرباعات حسب مقياس الضغط النفسي سجّلنا في المدرج التكراري رقم (5): متوسط حسابي بتقييم منخفض عند السباحات قدر بـ 3 وكذلك بالنسبة للرباعات 4، كما سجّلنا في المدرج التكراري رقم (6): نسبة مئوية منخفضة بتقييم منخفض عند السباحات قدرت بـ 26.67 % وكذلك بالنسبة للرباعات 20%.

ومنه نستنتج بأن العينتان بحسب مفاتيح مقياس الضغط النفسي كانتا منخفضتين .
وبالتالي لا تتأثران بمتغير الأعراض العلائقية ، حيث تغيب فيه مظاهر العدوانية والإنطوائية وحبّ العزلة ، بل يمتلكن الشعور بالاستقرار والسلام الداخلي ويجعلهنّ أكثر صبرا واثقانا ولذلك لا يتهورن ويغضبن سريعاً.

5- الأعراض الإدراكية لدى السباحات والرباعيات:

فبالنسبة لأعراض الإدراكية التي تصادفها السباحات والرباعيات حسب مقياس الضغط النفسي سجّلنا في المدرج التكراري رقم (5) متوسط حسابي بتقييم منخفض عند السباحات قدر بـ 0.13 وكذلك بالنسبة للرباعيات 1.42. كما سجّلنا في المدرج التكراري رقم (6): نسبة مئوية منخفضة بتقييم منخفض جدا عند السباحات قدرت بـ 1.39 % أمّا بالنسبة للرباعيات 15.74% بتقييم منخفض . ومنه نستنتج بأن العينتان بحسب مفاتيح مقياس الضغط النفسي كانتا منخفضتين. وبالتالي لا تتأثران بمتغير الأعراض الإدراكية ، ، مما يفسر شعور جَلّ السباحات بالاستقرار والثقة بالنفس والحيوية والمتعة وهنّ متواجدات بتفكير إيجابي في جو البطولة .

أما الرباعيات كنّ يتمتّعن بنفس الإحساس ، إلا أنّ النتائج أظهرت ما كان ينتابهنّ من قلق مصاحب للتوقعات الكبيرة من الإحساس السلبي و تفكير مبالغ فيه.

6- الأعراض التحفيزية لدى السباحات والرباعيات:

فبالنسبة لأعراض التحفيزية لدى السباحات والرباعيات في مقياس الضغط النفسي سجّلنا في المدرج التكراري رقم (5) متوسط حسابي بتقييم منخفض عند السباحات قدر بـ 2.5 وكذلك بالنسبة للرباعيات 4.58 ، كما سجّلنا في المدرج التكراري رقم (5) نسبة مئوية منخفضة بتقييم منخفض عند السباحات قدرت بـ 10.42 % وكذلك بالنسبة للرباعيات 21.18 % .

ومنه نستنتج بأن العينتان بحسب مفاتيح مقياس الضغط النفسي كانتا منخفضتين وبالتالي لا تتأثران بمتغير الأعراض التحفيزية.

فبرغم أنه هناك انخفاض في النسبة المئوية عند السباحات أو الرباعيات بشكل أعلى نوعا ما عند الرباعيات كونهنّ كنّ يفكرن بدرجة كبيرة جدا بالمهام التي ينبغي إنجازها قبل كل شيء ، أثر على بعضهن من خلال الإحساس بإنخفاض في العزيمة للوصول إلى تحقيق الطموح في هذه البطولة.

7- الأعراض السلوكية لدى السباحات والرباعات:

فبالنسبة للبعد السلوكي في مقياس الضغط النفسي لدى السباحات والرباعات سجّلنا في المدرج التكراري رقم (6) متوسط حسابي بتقييم منخفض عند السباحات قدر بـ 2.75 وكذلك بالنسبة للرباعات 6.92 ، كما سجّلنا في نفس المدرج التكراري نسبة مئوية منخفضة بتقييم منخفض عند السباحات قدرت بـ 13.10 % وكذلك بالنسبة للرباعات 32.94 % .

ومنه نستنتج بأن العينتان بحسب مفاتيح مقياس الضغط النفسي كانتا منخفضتين وبالتالي لا تتأثران بالمتغير السلوكي .

نلاحظ كذلك بأنه برغم انخفاض النسبة المئوية عند السباحات أو الرباعات، إلا أنه عند الرباعات ، فهي أعلى بكثير إذا ما قورنت بالنسبة المئوية عند السباحات . فهي تعبر إلى حدّ قريب عن عدم توفر الأخصائي الرياضي النفساني والذهني بقصد المرافقة النفسية مع الرباعات في المستوى العالي ، حيث كان يحدث لهنّ مظاهر الإستعجال في مواقف العمل ، الأداء الذي يؤدي إلى إمكاني الوقوع في الأخطاء عند بعض الرباعات.

كما تم تسجيل علامات التوتر الزائد مثل قضم الأظافر ومراقبة الوقت.

وعليه فإن الباحثان (مارتن و نيديفر) (Dr. y . Vanden Anweele، 1997)

يرجعان سبب هذا الاهتمام في هذا الوقت الحاضر من رهانات تتبع ما يفرضه الاحتراف الرياضي ، من ناحية الأداء ، ومن ناحية أخرى تخص الطرق المثلى للتدريب على صعيد المستوى العالي.

فالبعض مقتنع بأن الدعم النفسي يلعب دور " المنشط للرياضي " من خلال ما يتم تحقيقه من نتائج مذهلة تساهم في إعداده.

" فالمرافقة النفسية تقود إلى العمل المثالي للاعبات المستوى العالي بغية تحقيق درجة مثالية من الإثارة والتوجه نحو السعي لتحقيق النجاح ، لكي تجد سهولة في المكان والزمان، فتتولد لديها عادة تدفع بالأداء التنافسي بشكل تلقائي يسوده روح المنافسة والإلتزام".

8- الأعراض العقلية لدى السباحات والرباعات:

فبالنسبة للأعراض العقلية لدى السباحات والرباعات في مقياس الضغط النفسي سجّلنا في المدرج التكراري رقم (5): متوسط حسابي بتقييم منخفض عند السباحات قدر بـ 4.25 وكذلك بالنسبة للرباعات 0.83، كما سجّلنا في المدرج التكراري رقم (6): نسبة مئوية منخفضة بتقييم منخفض عند السباحات قدرت بـ 35.42 % أمّا

بالنسبة للرباعات فقد كان التقييم منخفض جدا 6.94 %

لكي نستنتج بأن العينتان بحسب مفاتيح مقياس الضغط النفسي كانتا منخفضتين وبالتالي لا تتأثران بمتغير الأعراض العقلية.

فبرغم أنه هناك انخفاض في النسبة المئوية عند السباحات أو الرباعات بشكل أدنى بشكل واضح .

فبعض الرباعات كن يفكرن بصفة عادية حول تركيز الانتباه الموجه نحو أعراض الكرب ، وعلى أسبابه وعواقبه المحتملة ، دون التوصل إلى نتائج أو حلول مناسبة. بينما السباحات كن يفكرن بدرجة عالية في أفكار ثابتة ، كما كنّ يشغرن وقتهن بالتسلية ومتابعة التلفزيون لتفادي تشتت الإنتباه.

وهذا ما يعكس دور الأخصائي النفسي و الذهني في تقديم خدماته من خلال المرافقة النفسية لفائدة تنشيط اللاعبات من النواحي النفسية و الذهنية.

9- الأعراض الوجودية لدى السباحات والرباعات:

فبالنسبة لأعراض الوجودية لدى السباحات والرباعات في مقياس الضغط النفسي سجّلنا في المدرج التكراري رقم (5): متوسط حسابي بتقييم منخفض عند السباحات قدر بـ 2.38 وكذلك بالنسبة للرباعات 3 ، كما سجّلنا في المدرج التكراري رقم (6):

نسبة مئوية منخفضة بتقييم منخفض عند السباحات قدرت بـ 13.19 % وكذلك بالنسبة للرباعات 16.67 % . ومنه نستنتج بأن العينتان بحسب مفاتيح مقياس

الضغط النفسي كانتا منخفضتين و بالتالي لا تتأثران بمتغير الأعراض الوجودية.

فبرغم أنه هناك انخفاض في النسبة المئوية عند السباحات أو الرباعات بشكل متقارب، يرى الطالبان الباحثان أن لاعبات المستوى العالي يفكرن بدرجة كبيرة جدا بحب التفوق فيتولّد لديهن نوعا ما من الضغط وهنّ متواجدات داخل صالة إقامة المنافسة .

فبرغم إحساس بعض الرياضات بالملل والفراغ ، ذلك في صورته الطبيعية لما تفرضه المنافسة وأجواء البطولة داخل صالة رفع الأثقال أثناء متابعة السباقات المختلفة خلال فترة مطولة ، ومن جهة أخرى فيما يخص السباحات وهنّ جالسات في المدرجات، فهنّ تتأثرن بدرجة حرارة قاعة المسبح المغلقة فيؤدي نوعا ما إلى القنوط.

كما تم الإعتماد على معامل حساب دلالة الفروق في أعراض الضغط النفسي المحددة في المقياس النفسي لدى لاعبات رفع الأثقال والسباحة والنتائج موضحة في الجدول رقم (20) و المدرج التكراري رقم (7).

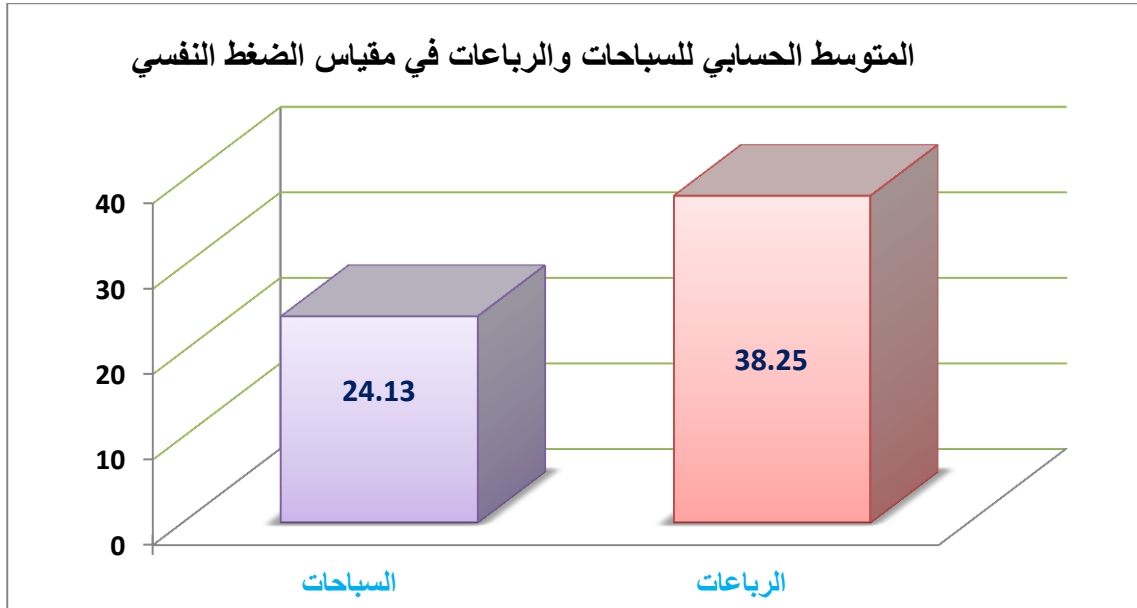
الجدول رقم (20) يبين معامل حساب دلالة الفروق في أعراض الضغط النفسي المحددة في المقياس النفسي لدى لاعبات رفع الأثقال و السباحة:

الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
سباحات	8	24,13	5,79	2,69	0,05
رياضات	12	38,25	13,94		

يتبين من خلال الجدول السابق رقم (20) وجود فرق دال احصائيا في أعراض الضغط النفسي بين لاعبات رفع الأثقال والسباحة لصالح لاعبات رفع الأثقال بمتوسط قدره 38.25.

وبالتالي النتائج تثبت صحة ما تنص عليه الفرضية الأولى على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أعراض الضغط النفسي بين السباحات والرياضات في المستوى العالي لصالح لاعبات رفع الأثقال في مستوى الدلالة (0.05) ".

مدرج تكراري رقم (7) يوضح المتوسط الحسابي للسباحات والرباعات في مقياس الضغط النفسي



عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

الفرضية الثانية :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أبعاد التفوق الرياضي بين السباحات والرباعات في المستوى العالي ."

وللتأكد من صدق الفرضية تم الإعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة والمتوسط الفرضي والنسب المئوية للتقييم في أعراض التفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في السباحة ورفع الأثقال .

والنتائج مبينة في الجدولين رقم: (21) و(22) والمدرجين التكراريين رقم: (8) و(9).

أ- عند السباحات : (ن = 08).

الجدول رقم (21) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة والمتوسط الفرضي والنسب المئوية للتقييم في أعراض التفوق الرياضي لدى السباحات

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	المتوسط الفرضي	النسبة المئوية	التقييم	ترتيب أبعاد التفوق الرياضي تنازليا
التوجه نحو ضبط النفس	43.5	1.69	43.00	0.12	33.00	66 %	فوق المتوسط	الثانية
التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	28.00	1.31	28.00	0.00	30.00	46.66 %	متوسط	الثالثة
التوجه نحو احترام الآخرين	49.75	0.89	49.50	0.62	27.00	92.12 %	عالي	الأولى
مقياس التفوق الرياضي	121.25	3.89	120.5	0.61	90.00	67.36 %	فوق المتوسط	

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول رقم(21) نلاحظ تجانس العينة عند السباحات واعتدالية توزيع النتائج متغير التفوق الرياضي المتعلقة بالأعراض الآتية:

1- أعراض التوجه نحو ضبط النفس :

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (43.50) وبانحراف معياري (+ 1.69) ، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.12) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج .

2- الأعراض التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية :

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (28) وبانحراف معياري (+ 1.31) ، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.00) مما يدل على تجانس العينة .

3- أعراض التوجه نحو احترام الآخرين :

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (49.75) وبانحراف معياري (+ 0.89) ، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.62) مما يدل على تجانس العينة .

أما بالنسبة لأعراض مقياس التفوق الرياضي ككل خرجنا بالنتائج التالية :
فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى السباحات (121.25) وبإنحراف معياري (± 1.58) ،
كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.61) مما يدل على تجانس العينة .

أ- عند الربّاعات : (ن = 12).

الجدول رقم (22) المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ومعامل الإلتواء لبيانات أفراد العينة والمتوسط الفرضي والنسب المئوية للتقييم في أعراض التفوق الرياضي لدى الربّاعات

ترتيب أبعاد التفوق الرياضي تنازليا	التقييم	النسبة المئوية	المتوسط الفرضي	معامل الإلتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
الثالثة	متوسط	%48.36	33.00	-0.28	32.50	2.47	31.92	التوجه نحو ضبط النفس
الثانية	فوق المتوسط	%68.33	30.00	0.78	40.25	2.86	41.00	التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية
الأولى	عالي	%74.85	27.00	0.72	40.50	1.62	40.42	التوجه نحو احترام الآخرين
	عالي	%62.97	90.00	0.08	113.25	3.7	113.34	مقياس التفوق الرياضي

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول رقم (22) نلاحظ تجانس العينة عند الربّاعات في متغير التفوق الرياضي المتعلقة بالأعراض الآتية:

1- أعراض التوجه نحو ضبط النفس:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الربّاعات (31.92) وبإنحراف معياري (± 2.47) ،
كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (-0.28) مما يدل على تجانس العينة .

2- أعراض التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الربّاعات (41) وبإنحراف معياري (± 2.86) ،
كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.76) مما يدل على تجانس العينة .

3- أعراض التوجه نحو احترام الآخرين:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الربّاعات (40.42) وبإنحراف معياري (± 1.62) ،
كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.72) مما يدل على تجانس العينة .

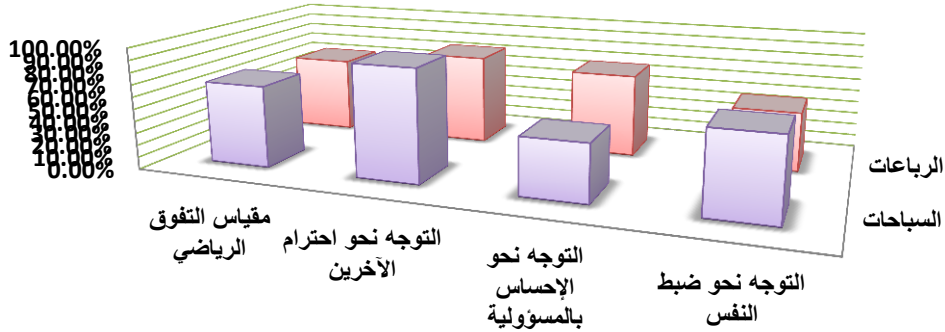
أما بالنسبة لأعراض مقياس التفوق الرياضي ككل خرجنا بالنتائج التالية :

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الربّاعات (113.34) وبإنحراف معياري (± 3.7) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.08) مما يدل على تجانس العينة .

ب- عند السباحات والربّاعات :

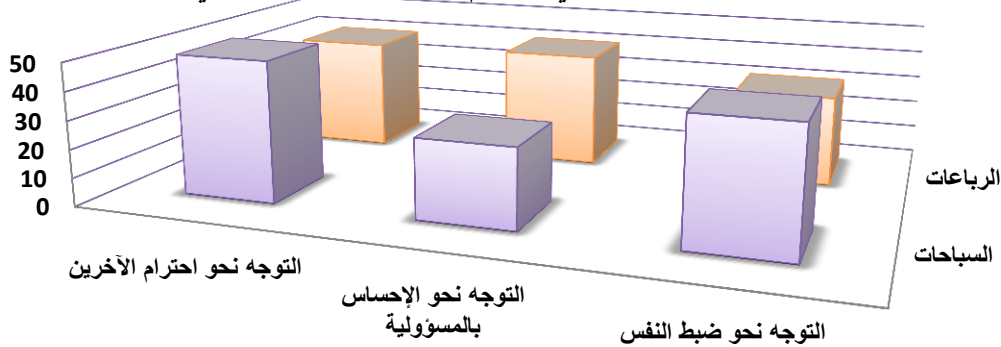
يرفق الجدولين السابقين (21) و(22) المدرج التكراري رقم(8) الذي يبين المتوسط الحسابي للتقييم لأبعاد التفوق الرياضي عند السباحات والربّاعات. ومدرج تكراري آخر رقم:(9) الذي يبين النسبة المئوية للتقييم لأبعاد التفوق الرياضي عند السباحات والربّاعات.

مدرج تكراري رقم (9) النسبة المئوية لمقياس التفوق الرياضي وأبعاده عند السباحات والربّاعات



	مقياس التفوق الرياضي	التوجه نحو احترام الآخرين	التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	التوجه نحو ضبط النفس
السباحات	67.36%	92.12%	46.66%	66.00%
الربّاعات	62.97%	74.85%	68.33%	48.36%

مدرج تكراري رقم(8) يبين المتوسط الحسابي للتقييم لأبعاد التفوق الرياضي عند السباحات والربّاعات



	التوجه نحو احترام الآخرين	التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	التوجه نحو ضبط النفس
السباحات	49.75	28	43.5
الربّاعات	40.42	41	31.92

1- التوجه نحو ضبط النفس لدى السباحات والرباعات :

فبالنسبة لبعد ضبط النفس في مقياس التفوق الرياضي لدى السباحات والرباعات سجّلنا في المدرج التكراري رقم(8) متوسط حسابي بتقييم نوعا ما " فوق المتوسط " عند السباحات قدر بـ 43.5 إذا ما قورن بالمتوسط الفرضي (33) ، كما سجّلنا في المدرج التكراري رقم(9): نسبة مئوية بتقييم فوق المتوسط عند السباحات قدر بـ 66 % .

أمّا بالنسبة للرباعات فكان المتوسط الحسابي 31.92، وكذلك بنسبة قدرت بـ 48.36 % مما يدل على أن عينة الرباعات بحسب مفاتيح مقياس التفوق الرياضي كانت متوسطة كونها قريبة من المتوسط الفرضي (33) .

كما يفسر الطالبان الباحثان بأن " الإحدى عشر " عبارة (الجدول رقم(16)) المكونة لبعد ضبط النفس أوضحت لنا من خلال تفرغ الإجابات على مايلي:
أ- بالنسبة للسباحات :

تصرح اللاعبات على وجوب التحكم في انفعالاتهن أثناء المواقف العصبية في المباراة والصبر وضبط النفس كونهما يعتبران من مميزات اللاعب المتفوقة اللائي تتحملن أعباء المنافسة ، وتؤكدن على أن عدم التحكم في الانفعالات من الأسباب التي تقلل من مستوى اللاعب ، و أنهن لا تبالين ولا تفقد أعصابهن من تأثير المتفرجين وأنهن يتجنبن السباب والشتائم لأنها لا تساعد على تفرغ انفعالات اللاعب ، وتعترفن على أنهن لا ترتبكن كثيراً عندما تشتد الرقابة عليهن من المنافسات ، و عندما تكتشف غالبيتهن سرعة نرفزة اللاعب المنافسة تعملن على إثارتهم لإخضاعهن وجوبا مسموح غيرمصرح به في قانون المنافسة .

إلا أن بعضهن يعتبرن بأنّ لهنّ الحق في أن تغضبن وتثرن إذا استبدلها المدرب بلاعبة أخرى قبل أن تثبت وجودها في قاعة المنافسة كما تعرفن بعدم مقدرتهن من لا تستطعن التحكم في انفعالاتهن نحو إيذاء منافستها ، كما يوافقن على وجوب إشراك اللاعب الماهرة غالباً في المباريات بغض النظر عن عدم قدرتها في السيطرة على أعصابها وأنه ليس داع في مساعدة الزميلة عندما تثور من أجل إسقاط غضبها

على المنافسات ، كما تؤكد غالبيتهم بأنه من الخطأ تقبل الهزيمة بروح طيبة ، وتعترفن بقساوة الفشل وهن تفقدن أعصابهن عند مواجهة الهزيمة لأنهن سريعات النرفزة ما إذا تم إثارتهم من طرف المنافسة.

ب- بالنسبة للرباعات :

إن الرباعات تصرحن بأنهن لا تتحكمن في انفعالاتهن أثناء المواقف العصبية في المباراة ، كم ينفين بأن الصبر وضبط النفس هو معيار رئيسي الذي يميز اللاعبة المنفوقة ، وأنهن لا تبالين ولا تفقدن أعصابهن من تأثير المتفرجين، وأنهن يتجنبن السباب والشتائم لأنها لا تساعد على تفرغ انفعالات اللاعبة ، فهن لا يوافقن كون اللاعبة الماهرة ترتبك كثيراً عندما تشتد الرقابة عليها من المنافسات ، كما أنهن كذلك لا يوافقن بخصوص الزميلة لما تثور في اللعب بعد وجوب مساعدتها على إسقاط غضبها على المنافسات وتعترفن على أنهن لا ترتبكن كثيراً عندما تشتد الرقابة عليهن من المنافسات .

وبالتالي فالعينة تمتاز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد بخصوص التوجه نحو ضبط النفس من صفات تتميزن به الرباعات والسباحات على وجه الخصوص و التي وضّحها أسامة كامل (راتب، الاعداد النفسي للناشئين، 2001، صفحة 343*337) في جملة من الصفات كعدم الخوف أو الارتباك أو الإحجام عند الفشل أو الهزيمة ، ويعيدا عن مظاهر أعراض الغضب والعصبية الواضحة بالنسبة لبعض قرارات التحكيم التي تكون في غير صالح اللاعبة ، من خلال القدرة التحكم في صراعاتها الداخلية وكبح جماح نفسها والتحكم في انفعالاتها.

إذ تستطيع الاستجابة بانفعالات مناسبة للمواقف المختلفة في أثناء المنافسة الرياضية .

إن من خلال النتائج المحصل عليها من حيث نسبة التقييم فهي متقاربة في التقييم المتوسط إلا أنها أعلى بقليل عند السباحات مقارنة بالرباعات بخصوص التوجه نحو ضبط النفس.

2- التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية لدى السباحات والرباعات:

فبالنسبة لبعد الإحساس بالمسؤولية في مقياس التفوق الرياضي لدى السباحات والرباعات سجّلنا في المدرج التكراري رقم (8) متوسط حسابي بتقييم " متوسط " عند السباحات قدر بـ 28 إذا ما قورن بالمتوسط الفرضي (30) ، كما سجّلنا في المدرج التكراري رقم (9) نسبة مئوية بتقييم متوسط عند السباحات قدر بـ 46.66 % .

أما بالنسبة للرباعات فكان المتوسط الحسابي 41، وكذلك بنسبة قدرت بـ 68.33% مما يدل على أن عينة الرباعات بحسب مفاتيح مقياس التفوق الرياضي كان التقييم فوق المتوسط كونها قريبة من المتوسط الفرضي (30) .

كما يفسر الطالبان الباحثان بأن 09 عبارات (الجدول رقم (16)) المكونة لبعد الإحساس بالمسؤولية أوضحت لنا من خلال تفريغ الإجابات على مايلي:

أ- بالنسبة للسباحات :

تصرح معظم السباحات بخصوص بنود هذا البعد في مقياس التفوق الرياضي بنفي ما تلاقيه من صعوبة بخصوص الجمع بين التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي ، ومن جهة أخرى ترجع المسؤولية إلى اللاعبة التي تترك حجرة خلع الملابس غير مرتبة كما كانت ، وأنه لفاقد للمسؤولية كل لاعب يتراخى في اللعب مهما كان فريقه متقدماً على الفريق المنافس.

أما فيما يتعلق الخضوع لنظام تغذية معين ليلة المباراة فقط من طرف السباحة ذلك ما تنفيه جلّ السباحات ، ويعتبرن أنه ليس بالمسؤولية عدم بذل أقصى جهد أثناء التدريب.

بينما يتحفّظ جلّ السباحات في حال ما إذا هزم الفريق، فذلك من مسؤولية المدرب وليست مسؤولية اللاعبات ولما تتأزم الأمور في المنافسة ترى السباحات وجوباً عدم إلقاء المسؤولية على الآخرين، غير أنّهنّ توافقن على إلزامية اللاعبة بأن تبذل أقصى جهدها وإظهار أحسن ما عندها في المباريات.

ب- بالنسبة للرباعات :

ت- إن معظم الرباعات تصرحن بخصوص بنود هذا البعد في مقياس التفوق الرياضي بنفي ما تلاقيه من صعوبة بخصوص الجمع بين التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي ، ومن جهة أخرى ترجع المسؤولية إلى اللاعبة التي تترك حجرة خلع الملابس غير مرتبة كما كانت ، وأنه لفاقد للمسؤولية كل لاعب يتراخى في اللعب مهما كان فريقه متقدماً على المنافس.

أما فيما يتعلق الخضوع لنظام تغذية معين ليلة المباراة فقط من طرف السباحة ذلك ما تنفيه بكل شدة الرباعات كونهن يلعبن على أساس فئات الأوزان بحسب قانون الإتحاد الدولي لرفع الأثقال (موقع بوابة رفع الأثقال، 2018) فإن فئة السيدات تشارك في البطولة في إحدى الأوزان الآتية : 48 كجم ، 53 كجم ، 58 كجم ، 63 كجم ، 69 كجم ، 75 كجم ، 75 كجم وأكثر .

، ويعتبرن أيضا بأنه ليس بالمسؤولية عدم بذل أقصى جهد أثناء التدريب، و يأخذن على عاتقهن مسؤولية استبدال الأدوات الرياضية التي تتلف وتتكرس ، حيث تعتبرن مسؤولية اللاعبة في صالة رفع الأثقال أن تعمل على ترك حجرة خلع الملابس مرتبة كما كانت

كما ترجع الرباعات على عكس السباحات أنه في حال ما إذا هزم الفريق، فذلك ليس من مسؤولية المدرب وإنما مسؤولية مردود الرياضة ولما تتأزم الأمور في المنافسة ترى كل الرباعات بعدم إلقاء المسؤولية على الآخرين، غير أنهن توافقن على إلزامية اللاعبة بأن تبذل أقصى جهدها وإظهار أحسن ما عندها في المباريات .

إن رأي أسامة كامل (راتب، الاعداد النفسي للناشئين، 2001، صفحة 342) . يتشابه ما صرحن به السباحات والرباعات فيما ذكر آنفا فهو ينظر على أنهم يتميزون بالتوجه نحو بذل الجهد في التدريب وفي المنافسات الرياضية ، والتوجه الايجابي نحو الأدوات والأجهزة الرياضية، كما يحاولون التعرف على قدراتهم المهارية ولياقتهم البدنية، كما

يظهرون توجهات ايجابية نحو المسؤولية العلمية والمسؤولية الرياضية ، كما يهتمون بما يوجه إليهم من نقد.

إن عملية التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية تعتمد إلى حد كبير على الهدف الذي ترسمه الرياضية لنفسها وتسعى لإنجازه فلا يمكن لأي رياضي أن يتطور مستواه أو يستمر في العملية التدريبية برغبة وإصرار .

3- التوجه نحو احترام الآخرين لدى السباحات والرباعات :

فبالنسبة لبعد احترام الآخرين في مقياس التفوق الرياضي لدى السباحات والرباعات سجلنا في المدرج التكراري رقم (8) متوسط حسابي بتقييم عالي عند السباحات قدره 49.75 وكذلك بالنسبة للرباعات 40.42، أما في المدرج التكراري رقم (9) فقد كانت النتائج المحصل عليها متساوية في التقييم العالي بين السباحات والرباعات إذا ما قورن بالمتوسط الفرضي (27) ، من حيث النسبة المئوية العالية عند السباحات قدرت بـ 92.12% وكذلك بالنسبة للرباعات 74.85% لكي نستنتج بأن العينتان بحسب مفاتيح مقياس التفوق الرياضي كانتا عاليتين و بالتالي تتأثران بمتغير احترام الآخرين.

من خلال النتائج المتحصل عليها، فإذا ما قورن بالمتوسط الفرضي فإنها في التقييم فوق المتوسط لدى السباحات وتقييم متوسط عند الرباعات ، وبالتالي تتأثران بمتغير التوجه نحو ضبط النفس.

كما نستنتج بأن عينة الرباعات بحسب مفاتيح مقياس التفوق الرياضي كان التقييم فوق المتوسط وبتقييم متوسط عند عينة السباحات وبالتالي فهما تتأثران بمتغير روح المسؤولية.

ونستنتج أيضا بأن العينتان (السباحات والرباعات) بحسب مفاتيح مقياس التفوق الرياضي كانتا عاليتين وبالتالي تتأثران بمتغير احترام الآخرين. وبالتالي بالنسبة لمتغير " التوجه نحو روح المسؤولية " و متغير " التوجه نحو احترام الآخرين " الفرضية الثانية محققة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أبعاد التفوق الرياضي بين السباحات والرباعات في المستوى العالي.

أما بالنسبة لمتغير " التوجه نحو ضبط النفس " نتائج التقييم عالية ومتقاربة جدا بين السباحات والرباعات مما ينفي صحة الفرضية الثانية في هذه الحالة.

بالنسبة لمقياس التفوق الرياضي ككل :

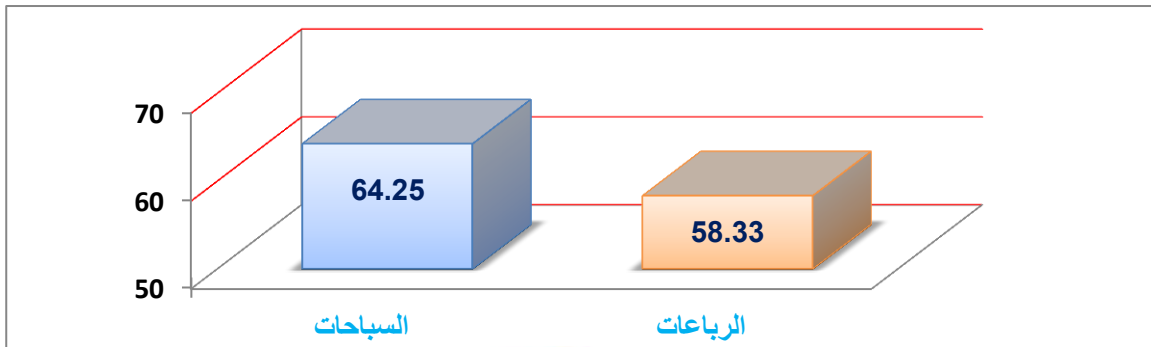
من خلال النسب المئوية المحصل عليها في المدرج التكراري رقم (9) يعتبر التوجه نحو احترام الآخرين ذو تقييم أعلى (واضح جدا عند السباحات) مقارنة بالبعدين الآخرين فالإحساس بالمسؤولية وضبط النفس يسجلان نسبة التقييم المتوسط مقارنة بالمتوسط الفرضي (90).

كما تم الإعتماد على معامل حساب دلالة الفروق في أبعاد التفوق الرياضي المحددة في المقياس دونالد لدى لاعبات رفع الأثقال و السباحة والنتائج موضحة في الجدول رقم (23) والمدرج التكراري (10):

الجدول رقم (23) يبين معامل حساب دلالة الفروق في التفوق الرياضي المحددة بين لاعبات رفع الأثقال و السباحة:

الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
سباحات	8	64,25	1,58	4,24	0,01
رباعات	12	58,33	3,7		

يتبين من خلال الجدول السابق رقم (23) وجود فرق دال احصائيا في التفوق الرياضي بين لاعبات رفع الأثقال و السباحة لصالح السباحات بمتوسط قدره 64.25 ، وبالتالي يتبين لنا صحة الفرضية الثانية بوجود فروق دلالة إحصائية في التفوق الرياضي بين لاعبات رفع الأثقال و السباحة ، لصالح السباحات عند مستوى الدلالة (0.01) .
مدرج تكراري رقم (10) يوضح المتوسط الحسابي للسباحات والرباعات في مقياس التفوق الرياضي



عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على أنه : " توجد علاقة إرتباط عكسية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الضغط النفسي وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال ."

وللتأكد من صدق الفرضية تم الإعتماد على معامل الإرتباط بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في السباحة ورفع الأثقال. والنتائج موضحة في الجداول رقم: (24) و(25) و(26).
أ- عند السباحات :

الجدول رقم (24) يبين معاملات الإرتباط بين أبعاد الضغوط النفسية

وأبعاد التفوق الرياضي عند السباحات

أبعاد مقياس التفوق الرياضي			معامل	أعراض التوتر العضلي	أبعاد مقياس الضغط النفسي
التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	التوجه نحو احترام الآخرين	التوجه نحو ضبط النفس	الارتباط		
0.09	-0.23	0.27	ر	أعراض التوتر العضلي	أبعاد مقياس الضغط النفسي
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
-0.48	0.09	0.22	ر	الأعراض الجسدية الأخرى	أبعاد مقياس الضغط النفسي
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
0.38	0.00	- 0.12	ر	الأعراض الإنفعالية	أبعاد مقياس الضغط النفسي
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
0.64	0.43	- 0.34	ر	الأعراض العلائقية	أبعاد مقياس الضغط النفسي
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
0.11	-0.62	0.36	ر	الأعراض الإدراكية	أبعاد مقياس الضغط النفسي
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
0.00	-0.14	0.42	ر	الأعراض التحفيزية	أبعاد مقياس الضغط النفسي
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
0.43	-0.52	0.10	ر	الأعراض السلوكية	أبعاد مقياس الضغط النفسي
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
-0.09	0.49	-0.10	ر	الأعراض العقلية	أبعاد مقياس الضغط النفسي
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
0.09	0.34	0.10	ر	الأعراض الوجودية	أبعاد مقياس الضغط النفسي
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		

ب- عند الرباعات :

الجدول رقم (25) يبين معاملات الارتباط ببيرسون بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد التفوق الرياضي عند الرباعات.

أبعاد مقياس التفوق الرياضي			معامل الارتباط	الدلالة	أعراض
التوجه نحو احترام الآخرين	التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	التوجه نحو ضبط النفس			
0.38	-0.35	-0.16	ر		أعراض التوتر العضلي
غير دال	غير دال	غير دال			
0.30	-0.39	0.35	ر		الأعراض الجسدية الأخرى
غير دال	غير دال	غير دال			
0.13	-0.35	0.29	ر		الأعراض الإنفعالية
غير دال	غير دال	غير دال			
0.02	-0.45	-0.25	ر		الأعراض العلائقية
غير دال	غير دال	غير دال			
-0.05	-0.25	0.20	ر		الأعراض الإدراكية
غير دال	غير دال	غير دال			
0.14	-,777**	-0.16	ر		الأعراض التحفيزية
غير دال	دال عند 0.01	غير دال			
0.10	-0.28	-0.43	ر		الأعراض السلوكية
غير دال	غير دال	غير دال			
0.37	-0.55	-0.20	ر		الأعراض العقلية
غير دال	غير دال	غير دال			
0.22	-0.53	-0.02	ر		الأعراض الوجودية
غير دال	غير دال	غير دال			

أبعاد مقياس الضغط النفسي

من النتائج المسجلة في كلا الجدولين رقم (24) عند السباحات و (25) عند الرباعات بخصوص نتائج معاملات الارتباط يتضح مايلي :

- * عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بعد أعراض التوتر العضلي وبين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.
- * عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بعد الأعراض الجسدية الأخرى وبين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.
- * عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بعد الأعراض الإنفعالية وبين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.
- * عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بعد أعراض التوتر العضلي وبين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.
- * عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بعد الأعراض العلائقية وبين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.
- * عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بعد الأعراض الإدراكية وبين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.
- * عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بعد الأعراض الإدراكية وبين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.
- * عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بعد الأعراض التحفيزية وبين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين، بينما يوجد هناك ارتباط بين بعد الأعراض التحفيزية وبين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية في مستوى جيد دال بصفة جيدة ($r = -0.777^{**}$) عند القيمة (0.01) عند الرباعات.

حيث يرى الطالبان استنادا إلى النتائج المسجلة في الجداول: (18) و(19) و(20) و(21) و(22) و(23) بخصوص إمكانية وجود الإرتباطية بين الأعراض التحفيزية لمقياس الضغط النفسي وبين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية. فتكون علاقة الإرتباط دالة بين هذين البعدين كلما ارتفعت نسبة التقييم الفوق متوسط فما أعلى عند البعد الخاص بالتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية. أما بخصوص السباحات فلا يوجد هناك ارتباط بين بعد الأعراض التحفيزية وبين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية. حيث يفسره الطالبان من خلال انخفاض بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية عند السباحات مقارنة بالرباعات.

عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد الأعراض السلوكية وبين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.

* عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد الأعراض العقلية وبين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.

* عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد الأعراض الوجودية و بين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.

حيث يتضح من الجدول (24) الذي يبين معاملات الإرتباط ببيرسون بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد التفوق الرياضي عند السباحات بأنها غير دالة ، وبالتالي لا توجد علاقة دالة معنويا عند مستوى بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد التفوق الرياضي عند السباحات.

كما يتضح من الجدول (25) الذي يبين معاملات الإرتباط ببيرسون بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد التفوق الرياضي عند الرباعات بأنها غير دالة ، وبالتالي لا توجد علاقة دالة معنويا عند مستوى بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد التفوق

الرياضي عند الرياضات ، ما عدا وجود علاقة إرتباطية بين الأعراض التحفيزية والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية من خلال وجود علاقة دالة معنويًا عند مستوى (0.01) بين الأعراض التحفيزية في مقياس الضغوط النفسية وبعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية في مقياس التفوق الرياضي عند الرياضات. وهذا ما يتفق مع رأي (جاسم، 2008) كون كل المواقف التي يمر بها اللاعب سواء في التدريب أم البطولات يقارن فيها بين شيئين ما هو مطلوب منه إنجازه أو تحقيقه ، وبين إمكاناته البدنية ، والمهارية والنفسية.

فإذا أدرك اللاعب موقف المباراة مثلاً على أنه يفوق إمكاناته وقدراته البدنية أو المهارية أو النفسية ، كارتفاع مستوى المنافس أو مكان المنافسة ، نظام البطولة ، خروج المغلوب أو عدم الإستعداد البدني أو المهارة أو الخوف من النتيجة فإن اللاعب يصبح تحت تهديد أو موقف ضاغط أما إذا فسر اللاعب الموقف على أن إمكاناته وقدراته تسمح له بأداء المطلوب منه بنجاح ، فإن الموقف سيصبح غير مهدد وليس تحت ضغط .

حيث يمكن إعتباره كإختلال في التوازن بين إمكانات وقدرات اللاعب وبين ما هو مطلوب منه في مواقف التدريب والمنافسات ، فإذا كان ما هو مطلوب أكبر من إمكانات اللاعب فسر الموقف على أنه ضاغط ، أي تحت ضغط نفسي وهذا يوضح لنا أن الضغط ليس دائماً سلبياً أو معوقاً .

حيث يجب أن يتعزز بحسب (شعالي، 2015) الإحساس بالمسؤولية وذلك من خلال عدة مواقف أهمها الميل إلى الانتباه للمحيط والرغبة في إدراكه وتقييمه ، ثم النزوع إلى توقع واستباق نتائج الفعل الذي يقدم عليه الفرد، وكذا النزوع إلى التطلع إلى المستقبل وتوسيع طموحاته.

وتعتبر هذه المواقف المحرك الرئيسي لإرادة الفرد وتعبئة إمكانياته لمواجهة المستقبل واختيار المصير الذي يريده لنفسه مثلما أشارت إليه دراسة حول الضغط النفسي لدى الرياضيين (رياضي الكاراتيه ولاعبي كرة القدم) للباحث (علاي عبد الغاني ، 2006) . الذي يرى بأنّ الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم والمحيط، وأعباء المنافسات

ولكن بمستويات معتدلة ومثالية، وكل رياضي له مستوى أو شدة معينة خاصة به من الضغط.

ولمّا يكون الشخص مسؤولاً عن نفسه، يكون مدركاً بأن ما يحصل في حياته هو نتيجة قراراته وبالتالي سيصبح أكثر حذراً وحرصاً عند اتّخاذ أيّ قرار وسيكون حريصاً على أن تتوافق الأمور التي يفعلها في حياته مع الأهداف التي يطمح لتحقيقها، وسيسعى إلى مواجهة العقاقب والأمور السلبية التي قد تؤدي للفشل أو إلى التراجع عن النجاح والوصول للأهداف.

ت- عند السباحات والريّاعات :

الجدول رقم (26) يبين معاملات الإرتباط ببيرسون بين أبعاد الضغوط النفسية

وأبعاد التفوق الرياضي عند كل الرياضيات

أبعاد مقياس التفوق الرياضي			معامل	أعراض التوتر العضلي	أبعاد مقياس الضغط النفسي
التوجه نحو احترام الآخرين	التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	التوجه نحو ضبط النفس	الارتباط		
-0.34	-0.20	*,491-	ر		
غير دال	غير دال	دال عند 0.05	الدلالة		
-0.10	-0.31	-0.01	ر		
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
-0.27	-0.23	-0.25	ر		
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
-0.11	-0.36	-0.35	ر		
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
-0.40	-0.22	-0.24	ر		
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		
-0.30	*,510-	-0.35	ر		
غير دال	دال عند 0.05	غير دال	الدلالة		
-0.34	-0.24	**,605-	ر		
غير دال	غير دال	دال عند 0.01	الدلالة		
**,662	-0.07	*,555	ر		
دال عند 0.01	غير دال	دال عند 0.05	الدلالة		
0.01	-0.36	-0.12	ر		
غير دال	غير دال	غير دال	الدلالة		

من النتائج المسجلة في كلا الجدول رقم (26) عند السباحات وعند الرياضات بخصوص نتائج معاملات الارتباط يتضح مايلي :

وجود ارتباط دال إحصائيا ومقبول لمعامل الارتباط $r^ = -0.491$ عند القيمة 0.05 بين بعد أعراض التوتر العضلي و بين بعد التوجه نحو ضبط النفس .

*عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد أعراض التوتر العضلي و كل من بعدي التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين .

*عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد الأعراض الجسدية الأخرى و بين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين .

*عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد الأعراض الإنفعالية و بين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين .

*عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد أعراض التوتر العضلي و بين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين .

*عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد الأعراض العلائقية و بين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين .

*عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد الأعراض الإدراكية و بين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين .

*عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد الأعراض التحفيزية و بين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو احترام الآخرين ، بينما يوجد هناك ارتباط بين بعد الأعراض التحفيزية و بين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية في مستوى جيد دال بصفة مقبولة ($r = -0.510$) عند القيمة (0.05) عند الرياضيات ككل.

حيث يرى الطالبان استنادا إلى النتائج المسجلة في الجداول: (18) و (19) و (20) و (21) و (22) و (23) و (24) بخصوص إمكانية وجود الارتباطية بين الأعراض التحفيزية لمقياس الضغط النفسي وبين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية. فتكون علاقة الارتباط دالة بين هذين البعدين كلما ارتفعت نسبة التقييم الفوق متوسط فما أعلى عند البعد الخاص بالتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية. وما يمنح الدلالة الارتباطية بشكل أكبر هنّ الربّاعات على وجه الخصوص لأن معامل الارتباط انخفض من المستوى 0.01 بمعامل ارتباط جيد إلى المستوى 0.05 ومعامل ارتباط مقبول عندما أضيف إلى حجم العينة 12 رباعة 08 سباحات وما يبرر تقسي الطالبان الباحثان نتائج جدول رقم (24) لحجم السباحات فقط ، فالملاحظ عدم وجود ارتباط بين بعد الأعراض التحفيزية وبين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية نظرا لإنخفاض بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية عند السباحات مقارنة بالربّاعات.

— عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد الأعراض السلوكية وبين كل من بعدي التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين. بينما يوجد هناك ارتباط بين بعد الأعراض السلوكية وبين بعد التوجه نحو ضبط النفس في مستوى جيد دال بصفة جيدة لمعامل الارتباط بيرسون ($r = -0.605^{**}$) عند القيمة (0.01) عند الرياضيات ككل (حجم العينة = 20).

يرى الطالبان من خلال ما تمّ تفسيره عند متغير (بعد) السلوك في مقياس الضغط النفسي لدى السباحات والربّاعات بحسب المدرج التكراري (الشكل 6) النسبة المئوية بتقييم منخفض عند السباحات قدرت بـ 13.10 % وكذلك بالنسبة للربّاعات 32.94 % لا تتأثران بالمتغير السلوكي .

إلاّ أنه عند الربّاعات النسبة المئوية الممثلة للأعراض السلوكية ، هي أعلى بكثير إذا ما قورنت بالنسبة المئوية عند السباحات . فمن المفروض الحصول على نسبة إنخفاض ملموس لا يتأثر بالمتغير السلوكي في حالة حجم العينة ككل .

و يرى الطالبان بأن الضغوط الإيجابية هي التي تدفع الرياضية للقيام بواجبها في جو التنافس العالي ليكتمل أداؤها على أكمل وجه ، وبذلك يكون لها مردود إيجابي نحو التوجه إلى ضبط النفس، على أساس النتائج المحصل عليها من حيث نسبة التقييم المتقاربة في التقييم المتوسط نحو التوجه نحو ضبط النفس، فإنّ الرباعات والسباحات تتميزن بالخاصية التي يقيسها هذا البعد بخصوص التوجه نحو ضبط النفس من صفات تتميزن به الرباعات والسباحات مثلما وضّحها أسامة كامل (راتب، الاعداد النفسي للناشئين، 2001، صفحة 343*337) ، من خلال القدرة التحكم في صراعاتها الداخلية وكبح جماح نفسها والتحكم في انفعالاتها.

والباحث (Grath.j.E، 1970) يشير على أنّ الضغوط تأتي من نوعية السلوك وأن تلك الأعراض لا تظهر جميعها في وقت واحد، ولا على جميع الأشخاص بدرجة واحدة ، فلكل شخص إمكانياته الخاصة لإدراك الضغط.

ويبرره (ابو العلا .محمد صلاح الدين، 2009، صفحة 11) بأنها ضغوط إيجابية التي لها انعكاسات إيجابية ، حيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج وإنجاز المهام بسرعة وحزم . كما أن لها آثار إيجابية تتمثل فيها وتولد لديه من شعور بالسعادة والسرور ، وينعكس هذا في مجمله على إنتاجية العمل (الأداء) .

*عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد الأعراض العقلية وبين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه.

بينما يوجد هناك ارتباط بين بعد الأعراض العقلية وبين بعد التوجه نحو ضبط النفس في مستوى مقبول دال لمعامل الارتباط بيرسون ($r = .555^*$) عند القيمة (0.05) عند الرياضيات ككل (حجم العينة =20).

كما لمسنا أيضا بأنه يوجد هناك ارتباط بين بعد الأعراض العقلية وبين بعد التوجه نحو احترام الآخرين في مستوى جيد دال لمعامل إرتباط قوي لبيرسون ($r = .662^{**}$) عند القيمة (0.01) عند الرياضيات ككل (عند حجم العينة =20).

فالعينتان بحسب مفاتيح مقياس الضغط النفسي كانتا منخفضتين وبالتالي لا تتأثران بمتغير الأعراض العقلية بحسب النتائج المسجلة في المدرج التكراري (الشكل6) نسبة

مئوية منخفضة بتقييم منخفض عند السباحات قدرت بـ 13.10 % أما بالنسبة للرباعات فقد كان التقييم منخفض جدا 32.94% .

فبرغم أنه هناك انخفاض في النسبة المئوية عند السباحات أو الرباعات بشكل أدنى بشكل واضح، إلا أنه عند الرباعات النسبة المئوية الممثلة للأعراض العقلية ، هي أعلى بكثير إذا ما قورنت بالنسبة المئوية عند السباحات مما يشير إلى إختلافات معنوية بين السباحات والرباعات في هذا المتغير العقلي.

إذن سيتم تقييم نسبة إنخفاض ملموس لا يتأثر بالمتغير العقلي في حالة حجم العينة ككل.

وخلال النتائج المحصل عليها من حيث نسبة التقييم فهي متقاربة في التقييم المتوسط إلا أنها أعلى بقليل عند السباحات مقارنة بالرباعات بخصوص التوجه نحو ضبط النفس.

ومنه نستنتج بأنه يوجد علاقة ارتباطية عكسية للعينة ككل بين المتغير العقلي في مقياس الضغوط النفسية و متغير ضبط النفس في مقياس التفوق الرياضي.

— عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بعد الأعراض الوجودية و بين كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية والتوجه نحو احترام الآخرين.

عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

تنص الفرضية الرابعة على أنه " توجد علاقة إرتباط عكسية بين مقياس الضغوط النفسية وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضي السباحة ورفع الأثقال " .

وللتأكد من صدق الفرضية تم الإعتماد على معامل الإرتباط بين مقياس الضغوط النفسية (أي الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية من جهة) والأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي (أي الأبعاد الثلاثة للتفوق الرياضي كل على حدى من جهة أخرى) لدى لاعبات المستوى العالي في السباحة ورفع الأثقال والنتائج موضحة في الجدول رقم(27).

الجدول رقم (27) يبين حساب معامل الارتباط بين مقياس الضغوط النفسية والأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في السباحة ورفع الأثقال

مستوى الدلالة	ر	حجم العينة	العينة	الأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي	مقياس الضغط النفسي
دال عند 0.01	0,59	08	سباحات	ضبط النفس	
	-0,73	12	رباعات		
	-0,62	20	سباحات رباعات		
	0,51	08	سباحات	الإحساس بالمسؤولية	
	-0,57	12	رباعات		
	-0,71	20	سباحات رباعات		
	0,71	08	سباحات	احترام الآخرين	
	0,66	12	رباعات		
	0,68	20	سباحات رباعات		

من خلال الجدول رقم (27) يتبين لنا مايلي:

- * توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين مقياس الضغوط النفسية وبعد ضبط النفس المرتبط بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي عند السباحات.
- * توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين مقياس الضغوط النفسية وبعد الإحساس بالمسؤولية المرتبط بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي عند السباحات.
- * توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين مقياس الضغوط النفسية وبعد احترام الآخرين المرتبط بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي عند السباحات.
- * توجد علاقة ارتباطية سالبة بين مقياس الضغوط النفسية وبعد ضبط النفس المرتبط بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي عند الرباعات.
- * توجد علاقة ارتباطية سالبة بين مقياس الضغوط النفسية وبعد الإحساس بالمسؤولية المرتبط بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي عند الرباعات.

*توجد علاقة ارتباطية إيجابية عند مستوى الدلالة (0.01) بين مقياس الضغوط النفسية وبعد احترام الآخرين المرتبط بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي عند الربّاعات.

*توجد علاقة ارتباطية إيجابية عند مستوى الدلالة (0.01) بين مقياس الضغوط النفسية وبعد ضبط النفس المرتبط بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي عند السباحات والربّاعات.

*توجد علاقة ارتباطية إيجابية عند مستوى الدلالة (0.01) بين مقياس الضغوط النفسية وبعد الإحساس بالمسؤولية المرتبط بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي عند السباحات والربّاعات.

*توجد علاقة ارتباطية إيجابية عند مستوى الدلالة (0.01) بين مقياس الضغط النفسي وبعد احترام الآخرين المرتبط بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي عند السباحات والربّاعات.

إذن : ومن خلال الجدول السابق رقم (27) فإنه توجد علاقة ارتباطية عند مستوى الدلالة (0.01) بين مقياس الضغوط النفسية والأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضة السباحة.

كما يتبين أيضا بأنه توجد علاقة ارتباطية عند مستوى الدلالة (0.01) بين مقياس الضغوط النفسية والأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضة رفع الأثقال.

فإذا قمنا بالمقارنة بين النتائج المسجلة عند السباحات والربّاعات والعينة ككل ، فهم يحملون نفس المعلومات مع اختلاف بسيط في تكرار المعلومات فقط.

وبالتالي: فإن النتيجة المحصّل عليها جاءت موافقة لما افترضه الطالبان الباحثان بخصوص الفرضية الجزئية الرابعة حيث يتضح لنا جليا بأنه "توجد علاقة ارتباطية بين مقياس الضغوط النفسية بين والأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال".

2-5 عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أنه: " توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال".
وللتأكد من صدق الفرضية العامة تم الإعتماد على معامل الارتباط الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى لاعبات رفع الأثقال والسباحة .
والنتائج موضحة في الجدول رقم (28) :

الجدول رقم (28) يوضح حساب معامل الارتباط بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال

الدالة الاحصائية	معامل ارتباط بيرسون	حجم العينة
0.01	-0,54	20

أوضحت النتائج من خلال الجدول رقم(28) على معامل ارتباط المحسوب سالب ($r = -0,54$) دال إحصائياً عند القيمة 0.01 مما يفسر وجود العلاقة الإرتباطية السالبة بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى حجم العينة (ن=20) لدى لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال.

حيث يصف الطالبان هذه النتيجة المحصل عليها بالمنطقية كون الإنخفاض المسجل بخصوص مستويات الضغوط النفسية عند السباحات والربّاعات ناتج عن إكتسابهن الخبرة الميدانية في مواجهة المواقف الصاغطة في حجم البطولة الوطنية ،لأنهنّ تتمتعن بإمكانيات وقدرات بدنية ومهارية جيّدة واستعدادات نفسية وعقلية مناسبة إذا ما اقترنت بالنتائج والأرقام الرياضية في الرصيد الشخصي عالي المستوى لدى أفراد عينة هذا البحث (ميبين في خصائص ومواصفات البحث)، ذلك من شأنه أن يمنهنّ تفوق رياضي عالي بصفة خاصة .

إنّ هؤلاء السباحات والربّاعات ستشاركن في الألعاب الإفريقية للشباب- الجزائر 2018 التي ستجرى في نفس مكان هذه البطولة الوطنية بدرجة عالية نحو التوجه إلى الإحساس بالمسؤولية وضبط النفس، ذلك ما يجعلهنّ تتمتعن بروح معنوية عالية تزيدهنّ من حيث متغير التفوق الرياضي إنّ أهمية وطبيعة وحجم هذه المنافسة تخلق

في نفسية هؤلاء الرياضيات (السباحات والرباعيات) ضغط نفسي إيجابي الذي ينظر إليه (جاسم، 2008) بأنه " تحدي المواقف الصعبة والإحساس بالرضا والإشباع نتيجة الوصول إلى الهدف ...".

فالوصول إلى الهدف في نظر الطالبان يتضح جليا في فرصة توفر العامل النفسي الجيد عند اللاعبات في حجم البطولة الوطنية بإعتبارها مرحلة مناسبة لإلتقاء ممثلات النخبة الوطنية ليظهرن ما تمتلكه من طاقات وإمكانيات، أسبوعين قبل انطلاق الموعد الإفريقي الذي سيخلق لديهن التوازن في التكيف مع المواقف الضاغطة والرغبة في التفوق الرياضي ، كما يتضح لنا أيضا من خلال النتائج السابقة التي توافقت صحة الفرضية الجزئية الرابعة ، ومن خلال الجدول رقم(27) تبين لنا أيضا العلاقة الإرتباطية العكسية بين مقياس الضغط النفسي مع متغيري التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو روح المسؤولية بدلالة قوية عند 0.01 .

وبالتالي : تتحقق الفرضية العامة من الناحية العكسية بين المتغيرين (الضغوط النفسية والتفوق الرياضي) فتتص على أنه: " يوجد علاقة إرتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي عند لاعبات المستوى العالي في رياضتي السباحة ورفع الأثقال" عند القيمة (0.01).

6-2- استنتاجات عامة :

على ضوء النتائج التي توصلنا إليها نحن الطالبان في هذه الدراسة، يتبين لنا جملة من هذه الإستنتاجات العامة التي سنوردها كمايلي:

1- أعراض الضغوط النفسية جميعها كانت في حدود منخفضة بينما أبعاد التفوق الرياضي كانت في حدود متوسطة في التوجه نحو بعدي ضبط النفس وروح المسؤولية، بينما كانت في حدود عالية في بعد احترام الآخرين .

- 2- لا توجد هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الضغط النفسي وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في السباحة.
- 3- لا توجد هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الضغط النفسي وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رفع الأثقال .
- 4- لا توجد هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الضغط النفسي وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في السباحة وفي رفع الأثقال .
- 5- توجد هناك علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين مقياس الضغوط النفسية والأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في السباحة.
- 6- توجد هناك علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين مقياس الضغوط النفسية وبعد "احترام الآخرين" المرتبط بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رفع الأثقال .
- 7- توجد هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين مقياس الضغوط النفسية والبعدين "ضبط النفس" و "الإحساس بالمسؤولية" المرتبطين بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في رفع الأثقال .
- 8- توجد هناك علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين مقياس الضغوط النفسية والأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي لدى لاعبات المستوى العالي في الرياضتين معا (السباحة و رفع الأثقال).
- 9- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين لاعبات رفع الأثقال و السباحة لصالح " الربّاعات" في أعراض الضغط النفسي.
- 10- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين لاعبات رفع الأثقال و السباحة لصالح " السباحات" في أبعاد التفوق الرياضي.

7-2- الخلاصة العامة:

إنّ اللاعبات المتقدمات في التدريب والمنافسة تتعرضن إلى الضغوط الكثيرة وخاصة في وقت البطولات الرياضية وذلك عند جميع الإختصاصات الرياضية الفردية منها والجماعية بإختلاف أنواعها وكيفية أدائها.

فالحياة الرياضية التي تعيشها لاعبات الألعاب الفردية في المستوى العالي مليئة بالمتاعب والمنغصات والضغوط ليست فقط الناجمة عن التدريب بل وضغوط المنافسة عموماً..

والدراسة كشفت على أنه للضغوط النفسية علاقة بتفوق الرياضية لأنها إنسانة تحس وتشعر، تتألم وتحبط جراء ما تحتويه بيئة المنافسة من مشاكل عنوانها التحدي والتغلب على الخوف والقلق وكذا الضغوط المترتبة عن قيامها بأدوار عديدة من عبئ المنافسة.

كل هذا ينعكس سلبيًا تاركًا الأثر الواضح على نفسياتها وعلى صحتها الجسدية ناهيك عن الأثر الذي يمس علاقتها بمدربها وزملائها وأهلها...، اللذين ينتظرون تفوقها الرياضي قبل وأثناء وبعد المنافسة، فتباشر قيامها بدورها نحو التوجه إلى احترام الآخرين بدون أي تقصير أو نقص بدورها، لكن تبقى هناك فروق في درجة الإحساس بالمسؤولية على عاتقها، في حين يبقى ضبط النفس رغبة كل رياضية متنافسة سواء كانت سباحة أو رياة لأنه أساس تقديم أحسن أفضل أداء .

وبالتالي فإنّ الضغوط تمثل حالة من عدم الاستقرار النفسي عند اللاعبات اللواتي تبحثن عن الإرتقاء و التفوق الرياضي في أجواء المنافسات الرياضية ذات المستوى العالي، فيؤدي ذلك إلى العديد من المشاكل البدنية والنفسية لديهنّ.

فهناك من تتميزن بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهن وانفعالاتهن، كما أن هناك بعض اللاعبات يتميزن بالاستثارة السريعة بأقل مثير ويحتجن إلى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهن وهؤلاء غالبًا ما يكنّ في أقل استقرار نفسي من زميلاتهنّ، ممّا يقف عائقًا أمام تقدّمهن من أجل التحقيق المراد منه للوصول إلى مبتغى التفوق الرياضي في البطولة الرياضية، ممّا يستوجب تهيئتهنّ وإعدادهنّ جيّدًا قبل وأثناء البطولة الرياضية وإزالة كلّ السّلبيات من أجل رفع المردود الشخصي للاعبة، كون

العامل النفسي قد يؤثر في بعض الأحيان سلباً في تحقيق إنجاز وتفوق رياضي عالين، كما ويؤثر في أحيان أخرى إيجاباً .

حاولنا أيضا في هذه الدراسة التعرف على الإتجاهات نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى (السباحات والرباعيات) ، والتي استطاعت الوصول الى مرحلة البطولة الوطنية لرياضتي السباحة ورفع الأثقال، وتناولنا علاقة هذه الإتجاهات بنوع الرياضة.

خلصنا إلى أن الإتجاهات نحو أبعاد التفوق الرياضي لهذه الفئة ايجابية بنسبة كبيرة، وهذا ما يفسر قدرتهن على الوصول الى هذه المرحلة التنافسية المتقدمة.

كما أن السباحات والرباعيات لا تختلفان في اتجاهات التفوق الرياضي، في هاتين الرياضتين قيد الدراسة، وهنا ينبغي أن نؤكد أن السباحات لا تختلفن عن زميلاتهن الرباعيات في الرغبة للتفوق الرياضي، ذلك ما هو سائد الإعتقاد به في المستوى العالي للمنافسة.

ولم تختلف الإتجاهات نحو أبعاد التفوق الرياضي ككل باختلاف نوع الرياضة، وإن سجلنا اختلافا جزئيا بين ممارسات السباحة ورفع الأثقال في بعد تحمل المسؤولية ، وهذا ما يمكن تفسيره بطبيعة اللعبة في حد ذاتها، أو لعوامل أخرى تتعلق بسمات الشخصية للرياضية عند (السباحات و الرباعيات) في الجزائر، وهذا ما يبقى بحاجة للبحث والتوضيح في دراسات لاحقة...

كما أكدت الدراسة أن الأسر المتسامحة تساهم بطريقة غير مباشرة في تفوق الأبناء وبخاصة الإناث اللاتي يبقين بحاجة لتسامح الأمهات كي يتغلبن على طوق المجتمع وتقاليده ، والذي ينظر إلى التفوق الرياضي أنه من إختصاص الذكور.

8-2- المقترحات

إنّ إغفال دور الأخصائي النفسي الرياضي مع طاقم الإشراف التدريبي لفائدة لاعبات المستوى العالي من جهة ، وترك المجال للمدرب يستخدم دوره كمرافق نفساني في فترات معينة وغير دائمة، بصفة عشوائية تفتقد إلى التخصصية العلمية والمهنية من أجل النفعية المرجوة ، ذلك نظرا لعدم ظهور معالمه بشكل واضح المعاني .

وبالتالي بات ضروريا مايلي:

- الإهتمام أكثر بمنح فرصة للتكوين في مجال التحضير النفسي للمدربين أو إعداد مستشارين نفسانيين تحت إشراف القائمين على رياضة النخبة الوطنية وبتأطير من مختصين على مستوى الأكاديميات الجامعية في تخصص التحضير النفسي والرياضي والاهتمام الكافي في الدراسات والبحوث في هذا المجال.

- لا بدّ من توفير الإمكانيات المادية و المعنوية لتحقيق التفوق الرياضي عند لاعبات المستوى العالي في الرياضات الفردية .

- الاسترشاد من خلال المرافقة النفسية الدائمة مع اللاعبات ، خصوصا اللواتي يتميزن بالاستثارة السريعة بأقل مثير ويحتجن إلى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهن ومعرفة أهمية أبعاد التفوق الرياضي كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية للوصول إلى مبتغى التفوق الرياضي في البطولة الرياضية .

- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية و سمة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي التي تكفل للاعبات الألعاب الفردية للمستوى العالي مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعبة.

- أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بتدريب اللاعبات نفسيا بتحمل أعباء الضغوط و سمة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بما يتناسب مع أعمارهن و مستوياتهن.

- إجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبات الأنشطة الأخرى للتعرف و التشخيص المبكر لمختلف الضغوط النفسية من حيث شدتها وكيفية حدوثها والتعامل معها و سمة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لكل نشاط من هذه الأنشطة المختلفة كون العامل النفسي قد يؤثر في بعض الأحيان سلباً في تحقيق الإنجاز والتفوق الرياضي العالي، كما ويؤثر في أحيان أخرى إيجاباً حسب طبيعة الإختصاص الرياضي.

- العمل على تثقيف الرياضيات بالأخص فئة المراهقات منهن بأهمية ودور السلوك الذي تسلكه اللاعبة قبل وخلال المنافسة وتأثيره على الأداء و ذلك من خلال تخصيص جزء لا بأس به من الوحدات التدريبية، حتى يتمكن من القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة بكل أريحية بعكس اللاعبات اللواتي ليست لديهن القدرة على مواجهة هذه الأعباء والضغوط .

- العمل على اعتبار موضوع التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي من الأمور المهمة جدا التي يجب على المدربين إعطاءها الأولوية في عملية الإعداد النفسي للرياضيات وذلك لأنها تضم أبعادا مهمة في حالة تحلي اللاعبة بها فانها ستكون لاعبة مثالية قادرة على إعطاء أقصى ما لديها. (أسامة كامل راتب ، 2001) ذلك هو مبتغى رياضة المستوى العالي.

المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية :

- 1- أبو العلا .محمد صلاح الدين. (2009). *ضغوط واثارها على الولاء التنظيمي.*
- 2- محمد حسن علاوي .(2007). *مدخل في علم النفس الرياضي .مركز الكتاب للنشر، ط7 ص33.*
- 3- إبراهيم، لطفي عبد الباسط. (1994) *عمليات تحمل الضغوط في علاقتها مع عدد منالمتغيرات النفسية عند المعلمين.* 96-108 .
- 4- أسامة كامل راتب .(2001). *الاعداد النفسية للناشئين .دار الفكر العربي.* 337-343 ,
- 5- إسماعيل محمد الدين (2001) .*دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الميكانيكية بين مساري طرفي قضيب الثقل في الرفعات والاولمبية للرجال .جامعة الموصل.*
- 6- اسماعيل، محمد العربي شمعون، ماجدة محمد. (2002). *التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي . مصر: ط1.ص134*
- 7- الاستاذ الدكتور وجيه المرسي أبو لبن .(2006). *خصائص المتفوقين ،المناهج الدراسية بين النظرية والتطبيق .المنصورة.*
- 8- البيتال.زيد .(2000). *الاحتراف النفسي.ضغوط العمل النفسية لدي معلمي ومعلمات التربية الخاصة .*
- 9- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية.(1991) .
- 10- احمد عبد الخالق .(1983). *علم النفس المهني.*بيروت :دار الجامية للطباعة والنشر.
- 11- الخولي انور الجولي .(1996). *الرياضة والمجتمع.* الكويت :عالم المعرفة.
- 12- عويسي عبدالرحمن .(1994). *الامراض السيكوسوماتية .*بيروت :دار النهضة العربية.
- 13- عماد اوالسعد .(1997). *الموسوعة الرياضية ، قوانين، قواعد ، تقنيات، تمارين ص332 .بيروت :دار العربية للعلوم.*
- 14- السيد سمره منير، العزاوي (2014) .*برنامج معرفي سلوكي لتعديل اساليب مواجهة الضغوطات النفسية لدي عينة من الطلاب الرافدين ص328.*
- 15- دعنا وفاء الطاهر .(1994). *الضغط النفسي عند المرشدين في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم .الاردن :الجامعة الاردنية.*
- 16- عمر فواز عبد العزيز .(2003). *مقدمة في التربية البدنية ص43 .(الاردن:دار المسيرة للنشر التوزيع*
- 17- عبد الغفار .(1977). *التفوق العلمي و الابتكار .القاهرة :دار النهضة.*

- 18- عبد المطلب القريطي. (2005). سيكولوجية ذوي الحاجات الخاصة وتربيتهم ص 179 . القاهرة :دارالفكر العربي.
- 19- عبدالله سليمان عبد الله. (1985). دراسة للتفوق والتاخر الدراسي وعلاقتها ببعض المظاهر الشخصية لدى طلاب مرحلة الثانوي.
- 20- عبد العزيز المجيد. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر.
- 21- المرسي محمد منير. (1995). الادارة المدرسية الحديثة . عالم الكتاب.
- 22- زيد الهويدي ،محمد جمل. (2003). اساليب الكشف عن المبدعين والمتفوقين وتنمية التفكير والايدياع .ص263 .الامارات العربية المتحدة :دار الكتاب الجامعي .
- 23- يوسف عبد الوهاب ،ابو حميدان (2005). العلاج السلوكي لمشاكل الاسرة والمجتمع العين :دار الكتب الجامعي.
- 24- أمين محمود. (2004). الضغط النفسي لدى الرياضي رفيع المستوى في حالة فشل المنافسة حالة كرة السلة، معهد التربية البدنية والرياضية .سيدي عبد الله -جامعة الجزائر : تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي.
- 25- بوعزيز محمد. (2013). العلاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط.معهد التربية البدنية و الرياضية ،جامعة مستغانم ، الجزائر.
- 26- جواد عبد العلي. (2004). الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي،ص256 الكويت :الطيف للطباعة.
- 27- كمال دسوقي (1979) .،النمو التربوي للطفل والمراهق. دار النهضة العربية.
- 28- اسامة كامل راتب. (2000). علم النفس الرياضي مفاهيم وتطبيقات. مصر :دار الفكر العربي.
- 29- اسامة كامل راتب. (2001). الاعداد النفسي للناشئين. ص ص337-343 القاهرة دار الفكر العربي.
- 30- زهران حامد عبد السلام. (1972). علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة، القاهرة :علم الكتاب.
- 31- سرور، سعيد عبد الغني. (2003). مهارات مواجهة الضغوط بعلاقتها في كل من الذكاء الوجداني ومركز التحكم .مستقبل التربية العربية المجلد التاسع و العشرون أبريل. 7-19 ،
- 32- سعيد سعيد نزار. (2011). جامعة صلاح الدين .اربييل :كلية التربية البدنية.
- 33- احمد محمد سلامة. (2013). مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ .ماهية للنشر والتوزيع الإسكندرية.
- 34- النشوان بن علي بن سليمان. (2003). ضغوط العمل واثرها على عملية اتخاذ القرارات.

- 35- الدكتور السيد سليمان. (1999). عقول المستقبل، استراتيجيات لتعليم الموهوبين وتنمية الابداع ص200 الرياض :جامعة الملك سعود .
- 36- فوزي طعيمة , ويسام بيك . (2008). علم النفس الصحي . عمان :دار حامد.
- 37- عاقل فاخر . (1982). علم النفس التربوي .دار العلم للملايين
- 38- عبدالله سليمان عبدالله. (1985). دراسة للتفوق والتاخر الدراسي وعلاقتها ببعض المظاهر الشخصية لدى طلاب مرحلة الثانوي.
- 39- عدي عبد علي . (1899). المهارات والتدريب في رفع الثقال .بغداد :مطبعة التعليم العالي .
- 40- عبيد ، ماجدة السيد . (2000). تربية الموهوبين والمتفوقين . ص ص36-37 الاردن :دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- 41- عبيدات محمود . (1999). منهجية البحث العلمي والقواعد والمراحل و التطبيقات - ط2 عمان-الاردن :دار وائل للطباعة النشر.
- 42- عرار خالد حسني(2003). التربية البدنية والرياضية وعلاقتها النفسية مطبعة بن خلدون ، ط1 عزت ر . (1999) .. اصول علم النفس .القاهرة :دار المعارف.
- 43- علاء عبد الجالق . (s.d.). التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية . القاهرة :دار النهضة.
- 44- عبد الرحمن علالي . (2006). الضغط النفسي لدى الرياضيين دراسة مقارنة بين رياضي الكاراتيه ولاعبي كرة القدم .معهد التربية البدنية والرياضية .سيدي عبد الله -جامعة الجزائر : مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير ، تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي .
- 45- محمد حسن علاوي . (2007). مدخل في علم النفس الرياضي ط7 ، ص 331 .مصر : مركز الكتاب.
- 46- عظيمة عباس علي . (2006). السلوك التنافسي وعلاقته بالتوحيد نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة القدم .بغداد :مجلة التربية الرياضية.
- 47- عنان محمود . (2004). التعليم والدافعية في الرياضة-ب.م ، ص 95.
- 48- عبد الرحمن عيسوي . (1992). الصحة النفسية والعقلية .بيروت :دار النهضة.
- 49- فخري جلال ،فالح الفريحات ، عمار عبد المومني . (2016). التوافق والنفسي وعلاقته بمهارات لمواجهة الضغوطات النفسية.
- 50- احمد محمد سلامة . (2013). مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ . ماهية للنشر والتوزيع الاسكندرية .
- 51- النشوان بن علي بن سليمان . (2003). ضغوط العمل واثرها على عملية اتخاذ القرارات .

- 52- الدكتور السيد سليمان (1999). عقول المستقبل، استراتيجيات لتعليم الموهوبين وتنمية الابداع ص200 الرياض :جامعة الملك سعود .
- 53- فوزي طعيمة , ويسام بيك (2008). علم النفس الصحي . عمان :دار حامد.
- 54- عاقل فاخر (1982). علم النفس التربوي .دار العلم للملايين
- 55- عبدالله سليمان عبدالله (1985). دراسة للتفوق والتاخر الدراسي وعلاقتها ببعض المظاهر الشخصية لدى طلاب مرحلة الثانوي.
- 56- عدي عبد علي (1899). المهارات والتدريب في رفع الثقال .بغداد :مطبعة التعليم العالي .
- 57- عبيد ، ماجدة السيد (2000). تربية الموهوبين والمتفوقين . صص36-37 الاردن :دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- 58- عبيدات محمود (1999). منهجية البحث العلمي والقواعد والمراحل و التطبيقات- ط2 عمان-الاردن :دار وائل للطباعة النشر.
- 59- عرار خالد حسني(2003). التربية البدنية والرياضية وعلاقتها النفسية مطبعة بن خلدون ، ط1 عزت ر. (1999) .. اصول علم النفس. القاهرة :دار المعارف.
- 60- علاء عبد الجالق (s.d.). التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية . القاهرة :دار النهضة.
- 61- عبد الرحمن علالي (2006). الضغط النفسي لدى الرياضيين دراسة مقارنة بين رياضي الكاراتيه ولاعبي كرة القدم.معهد التربية البدنية والرياضية .سيدي عبد الله -جامعة الجزائر : مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي .
- 62- محمد حسن علاوي (2007). مدخل في علم النفس الرياضي ط7 ، ص331 .مصر : مركز الكتاب.
- 63- عظيمة عباس علي (2006). السلوك التنافسي وعلاقته بالتوحيد نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة القدم.بغداد :مجلة التربية الرياضية.
- 64- عنان محمود (2004). التعليم والدافعية في الرياضة-ب.م ، ص95.
- 65- عبد الرحمن عيسوي (1992). الصحة النفسية والعقلية .بيروت :دار النهضة.
- 66- فخري جلال ،فالح الفريحات ، عمار عبد المومني (2016). التوافق والنفسي وعلاقته بمهارات لمواجهة الضغوطات النفسية.
- 67- محمد حسن علاوي (1987). علم النفس الرياضي" ، ، دار المعارف .
- 68- محمد حسن علاوي (2002). علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية . دار الفكر العربي. 24-25 ،
- 69- محمد ايمان ، علي (2001) .. الاكتئاب .الضغط النفسي .وتقدير الذات .
- 70- عادل عبد الله محمد (2005). سيكولوجية الموهبة ص12 . القاهرة :دار الرشد.

- 71- محمد هلال (2000). *مهارات ادارة الضغوطات*. القاهرة: الانجلو المصرية.
- 72- محمد علي (s.d.). *ضغوط العمل منهج شامل مصادرها ونتائجها وكيفية ادارتها*
- 73- محمود عياصرة (2008). *ادارة الصراع والازمات وضغوط العمل والتغير*. ط1 دار حامد.
- 74- مروان عبد المجيد ومحمد جاسم (2004). *اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ط 1*، الفكر العربي.
- 75- معوض، مخايل خليل (2000). *قدرات وسمات الموهبين* ص117 القاهرة.
- 76- مغريوس، صمويل (1974). *الصحة النفسية والعمل المدرسي*. القاهرة: مكتبة الصحة الربية.
- 77- مفتي إبراهيم حماد (1996). *التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة* دار الفكر العربي ص39.
- 78- ناصيف، جمال (1993). *موسوعة الالعاب الرياضية المفصلة*، ص188-189 بيروت - لبنان: دار الكتب العلمية.
- 79- نبراس يونس، محمد آل مراد (2007). *الخصائص النفسية للممارسة الرياضية كلية التربية للبنات*.
- 80- عياصرة معن محمد واخرون (2008). *ادارة الصراع والازمات وضغوط العمل والتغير* ط1 دار حامد.
- 81- ويلكنسون، عزيز (2013). *الضغط النفسي* - ط1 المملكة العربية السعودية: الكتب العربية.

Bibliography

- 65- Dr. y . Vanden Anweele. (1997). *Accompagnement psychologique d'athlètes de haut niveau*. mostaganem: Revue Scientifique I.S.T.A.P.S N° 02 .
- 66- Florence Delerue et Nathalie Crépin. (s.d.). Psychologies du succès et de l'échec. *Sport et Vie Hors série N°17*.
- 67- beech, H. (1982). *abehavioral approach to management of stress*. new york.
- 68- Cohen, L. H. (1985). . Life Events and psychological Distress. *E, M. A.*
- 69- couper.cL. (1994). *organistion-in-automation du travail et stress*. Geneve: bit.
- 70- Dr. y . Vanden Anweele. (1997). *Accompagnement psychologique d'athlètes de haut niveau*. *Revue Scientifique I.S.T.A.P.S N° 02*.
- 71- gould, w. (1997). *Psychologie du sport de l'Activite physique*.ed.vigot.paris., (p. 32). paris.
- 72- Grath.j.E. (1970). *strees and behavior in organisations -in-durette.M.D(ed) hand book idustrial and organisation psyhology*. chicago: Rab Mc Nolly.
- 73- lazarus.R. (2000). *toward better research on stress coping journal of america psychologist*.
- 74- Martin, A. .. (2005). Electromyostimulation training effects on neural drive and muscle architecture. (p. 36). *Med sci Sports*.
- 75- Maslow.A. (1966). *hacrarchie des bosins P.M.P*. Paris.
- 76- N, l. a. (1970). *socail stress adline company*.
- 77-sely.H. (1979). *correlating strass cancer.journal of american proctologe*.
- 78-Tanaka, H. (27-12-2016). *Swimming exercise: impact of aquatic exercise on cardiovascular health*. (p. 21). *health*.

من الإنترنت :

79-ادريس ,ن .(2018) .كيف تمارس رياضة رفع الأثقال دون التسبب بالضرر لجسمك .

18يوليو

. Récupéré sur <https://www.ts3a.com/>.

82- (المعجم الوسيط) في معجم المعاني الجامع ، قاموس عربي عربي- إنجليزي.

<https://www.almaany.com/ar/dict/ar-en/high-level/>

81-كيف تؤثر رياضة رفع الأثقال على الدماغ البشري .(11يونيو ، 2018) . ا. جعفر

. Récupéré sur <https://www.ts3a.com/>.

82-شعالي ، ا .(2015) .الحاجة الى الحس بالمسؤولية

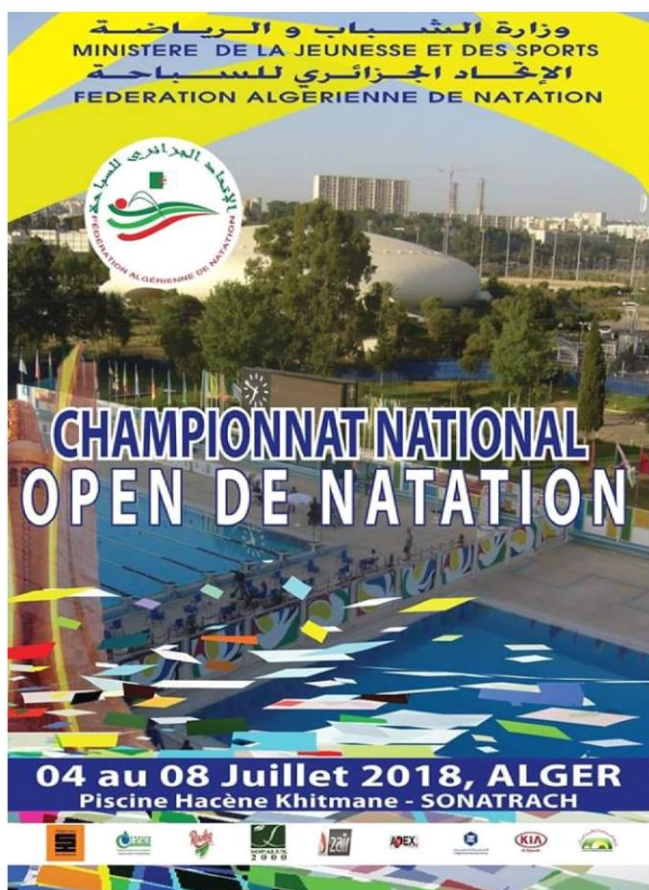
.موقع انفاس نت من اجل الثقافة والانسان
Récupéré sur

**CHAMPIONNAT D'ALGERIE OPEN 2018 - SONATRACH -
Grand bassin - 04/07/2018 --- 08/07/2018**

Programme de la Compétition



<u>Epreuves au programme</u>
50 m NAGE LIBRE
100 m NAGE LIBRE
200 m NAGE LIBRE
400 m NAGE LIBRE
800 m NAGE LIBRE
1500 m NAGE LIBRE
4 x 100 m NAGE LIBRE
4 x 200 m NAGE LIBRE
50 m DOS
100 m DOS
200 m DOS
50 m BRASSE
100 m BRASSE
200 m BRASSE
50 m PAPILLON
100 m PAPILLON
200 m PAPILLON
200 m 4 NAGES
400 m 4 NAGES
4 x 100 m 4 NAGES



الملحق رقم: (14)

**CHAMPIONNAT D'ALGERIE OPEN 2018 - SONATRACH -
Grand bassin - 04/07/2018 ð 08/07/2018**

الملحق رقم: (05) ENGAGEMENTS

N.b	Nageuses	Club- Dames
01	DJABALLAH Sarah (2002)	CNK - Dames
02	NEFSI Amira (2004)	
03	HADDADOU Hadjer (2004)	FCO - Dames
04	HAMOUDA Sabrina (2002)	
05	MEGDOUL Feriel (2004)	
06	ACHOURI Imene (2004)	CS KOLEA - Dames
07	AMEZIANE Amira (2000)	USMA - Dames
08	BOUHALI Sirine (2003)	
09	GHECHAM Amina (2003)	
10	HAMDAOUI Hind (2003)	
11	LARBI YUCEF Ismahane (2000)	
12	MALDJI Ghada (2000)	
13	MALDJI imene (1999)	
14	MALDJI sirine (2002)	
15	BELAIDI Racha (2001)	SNEB - Dames
16	CHEIKH Meriem (2000)	
17	DAGHFALI Anissa (2003)	
18	FATAH Safa Nour (2002)	
19	GRIGAHCEN Hania (2004)	
20	HADDADOU Meriem (2004)	
21	LAIDI Liza (2004)	
22	LAIFA Maria (2000)	
23	MERNIZ Maroua (2003)	
24	SEBAI Fella (2002)	
25	TOUATI Ryma (1999)	
26	ZITOUNI Imen (2004)	
27	HADDAOUI Racha (1997)	SABE Bab Ezzour - Dames
28	BETTACHE Sabrina (2003)	NRBBK - Dames
29	SAIDI Wissal (2003)	
30	ABDELHAMID Bisma (2004)	OCA - Dames
31	BELKACEMI Ikram (2004)	
32	BENHARDA Faten (2003)	
33	BOUKROUT Lydia (2004)	
34	DJELLAL Dounia (2004)	
35	FEKHAR Lyna (2004)	



N.b	Nageuses	Club- Dames	
36	BELKACEMI Khensa (2004)	GSP - Dames	
37	CHEBARAKA Majda (2000)		
38	HABOUB Manel (2004)		
39	KASMI Liza (2004)		
40	KHALDI Meriem (2004)		
41	MECHKOUR Imen Rania (2002)		
42	MEDJAHED Nesrine (1999)		
43	NEFSI Rania (1997)		
44	SACI Taous (2003)		
45	YOUSFI Dalia (2003)		
46	BELAIDI Lisa (2002)		ASPTT.A - Dames
47	BOUSSADIA Samah (2002)		
48	CHOUKRANE Rania (2003)		
49	CHOUKRANE Yasmine (2003)		
50	DJAOUD Feriel (2002)		
51	LAZZOUNI Dounia djihane (2000)		
52	BOUKHOUF Rania (2002)	NRDI - Dames	
53	CHAOUCH Ihssene (2003)		
54	MOUHOUNE Lydia (2004)		
55	BENCHADLI Djihene (2004)	RTAET - Dames	
56	CHATER Sarah (2003)		
57	TCHOUAR Yasmine (2002)		
58	HANOUNI Hind (2000)	O.S.M - Dames	
59	BENMANSOUR Rima (2004)	WAT - Dames	
60	HANANE Rima (2000)		
61	YADI Mouna (2002)		
62	AISSAOUI Radia (2004)	J.F.K - Dames	
63	BAROUD Manel (2004)		
64	BELBAKI Samah (2002)		
65	SAHNOUNE Yasmine (2003)		
66	TOUATI Nadia Louisa (2003)		
67	YOUS Samia (2003)		
68	BELKHODJA Meriem (2003)	CSAFO - Dames	
69	BOUCIF Nesrine (2002)		
70	KACIMI Sanaa (2003)		
71	MAKHLOUF Hafida Aya (2004)		
72	MAKHLOUF Sabiha (2001)		



<u>N.b</u>	Nageuses	Club- Dames
73	TAIBI Hind (2002)	Wafa - Dames
74	TAIBI Lina (2004)	
75	ABROUDJ Maria (2004)	RCK - Dames
76	ASSOUS Yousra (2004)	
77	BOUCHEFA Dalia (2004)	
78	SAOULI Rym (2004)	
79	ETCHIALI Manel (2002)	F.C.BAINEM - Dames
80	CHELOUAH Lyna (2001)	ESM BEJAIA - Dames
81	ZAIDI Anais (2003)	
82	BELMERABET Basmalah (2004)	CCJ - Dames
83	RAMDAN Chaima (2003)	CSNO - Dames
84	ETORCHE Yara (2003)	C.N.CONSTANTINE - Dames
85	GHAZI Lina (1999)	
86	CHERNAI Lyna (2003)	USTO - Dames
87	BENHAMOU- LAACHIRI Hadjer Kheyra (2004)	WOC - Dames
88	TERKI Achouak (2003)	I N F S - Dames



الملحق رقم: (06) البطولة الوطنية لرفع الأثقال

Cat.	Nom d'Athlete	Date de naissance			cadette	Junior	Total d'entrée
		j	M	A			
44 Kg							
48 Kg							
53 Kg	LAGHOUATI FATIMA ZOHRA	27	02	1999	19	✓	140 kg
58 Kg	BENMILOUD MERYEM NADA	26	09	1997	21	✓	160 kg
	SI ALI AHLEM	26	1	2000	✓ 18	✓	120 kg
63 Kg	HAMMOU KHEIRA	08	3	1997	21	✓	140 kg
69 Kg							
75 Kg	HAMMADI MAGHNIA	22	7	2000	✓ 18	✓	165 kg
+ 75 Kg	HIRECH BOUCHRA F. Z	21	8	2000	✓ 18	✓	155 kg
90 Kg							
+ 90 Kg							

بجاية من 01 إلى 07 جويلية 2018

- Catégories féminines : 48, 53, 58, 63, 69, 75, 90, +90 kg



الملحق رقم: (07)

LISTE NOMINATIVE DES ATHLETES

N°	Noms & Prénoms	Age	Clubs
01	DJELLOUL Kheira	18	O.G.Mostaganem
02	SABRI Nour El Houda	18	O.G.Mostaganem
03	SI ALI Ahlem	17	O.G.Mostaganem
04	BOURAGAA Houda	19	O.G.Mostaganem
05	ABBOU Chaima	17	O.G.Mostaganem
06	BELBACHIR Djanet	18	O.G.Mostaganem
07	MIHOUB Fatima Hayet	18	O.G.Mostaganem
08	KATBI Nadia	15	O.G.Mostaganem
09	BELBACHIR Soumia	17	O.G.Mostaganem
10	BELOUNIS Nihad	18	O.G.Mostaganem
11	MERZOUG Fatima	20	O.G.Mostaganem
12	Fedoua chelarem	20	O.G.Mostaganem
13	BOUZID Soumia	18	Marsa
14	TOURKI Hind	18	Marsa
15	BEN KARA Ibtissem	20	Marsa
16	MAMOUNI Chahinez	20	Maghnia
17	ZEGAT Hadjer	17	Maghnia
18	LAGRA Omayma	21	Maghnia
19	BANGOU Rania	18	Maghnia
20	BANGOU Salima	17	Maghnia
21	LAGHOUATI FATIMA ZOHRA	19	GSP
22	BENMILOUD MERYEM NADA	21	GSP
23	HAMMOU KHEIRA	21	GSP
24	HAMMADI MAGHНИЯ	18	GSP
25	HIRECH BOUCHRA F. Z	18	GSP



الملحق رقم (16) جدول يوضح أسماء الأساتذة المحكمين

الرقم	إسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة/ المعهد
01	أ.د. بومسجد عبد القادر	أستاذ التعليم العالي	— جامعة مستغانم/ معهد التربية البدنية والرياضية
02	د. جبوري بن عمار	أستاذ محاضر. ب	— جامعة مستغانم/ معهد التربية البدنية والرياضية
03	د. كحلي كمال	أستاذ محاضر. ب	— جامعة مستغانم/ معهد التربية البدنية والرياضية
04	د. حرباش إبراهيم	أستاذ محاضر. ب	— جامعة مستغانم/ معهد التربية البدنية والرياضية
05	د. بن شني حبيب	أستاذ مساعد. أ	— جامعة وهران/ معهد التربية البدنية والرياضية
06	د. قبابي التواتي	أستاذ مساعد. أ	— المركز الجامعي غيليزان/ معهد علم النفس

معلومات خاصة ببعض الربّاعات لعينة البحث: الملحق رقم: (08)

*الربّاعة بلبشير جنات 18 سنة من نادي وداد الحماية المدنية مستغانم استحققت بجدارة المرتبة الاولى في البطولة الجزائرية في فئة اقل من 63 كغ برفعها ل 53 كغ في حركة الخطف و 73 في حركة النثر .

*الربّاعة سي علي احلام 17 سنة من نادي وداد الحماية المدنية مستغانم استحققت بجدارة المرتبة الاولى في البطولة الجزائرية في فئة أقل من 58 كغ برفعها ل 50 في حركة الخطف و 68 في حركة النثر .

*الربّاعة بلونيس نهاد 17 سنة من نادي اولمبيك مستغانم استحققت بجدارة المرتبة الاولى في البطولة الجزائرية في فئة اقل من 53 كغ برفعها ل 43 في حركة الخطف و 60 في حركة النثر .
*الربّاعة صابري هدى 18 سنة من نادي عين تادلس مستغانم استحققت بجدارة المرتبة الاولى في البطولة الجزائرية في فئة اقل من 48 كغ برفعها ل 48 كغ في حركة الخطف و 58 كغ في حركة النثر .

*الربّاعة كاتبي نادية 15 سنة من نادي وداد الحماية المدنية مستغانم استحققت بجدارة المرتبة الاولى في البطولة الجزائرية في فئة اقل من 44 كغ برفعها ل 37 كغ في حركة الخطف و حطمت الرقم القياسي الوطني في حركة النثر 52 كغ.

*شرارة اكرام 21 سنة، تحصلت على 3 ميداليات برونزية في بطولة افريقيا اكابر بجزر الموريس.
*لغواطي فاطيمة 19 سنة، 3 ميداليات فضية و تحطيم 5 ارقام وطنية في بطولة افريقيا اكابر بجزر الموريس.

*الربّاعة بلحاج دنيا 19 سنة ، من نادي اولمبيك مستغانم استحققت المرتبة الاولى في البطولة الجزائرية في فئة أكثر من 69 كغ برفعها 30 كغ في حركة الخطف و 40 كغ في حركة النثر .
*الربّاعة شلاغم فدوى 19 سنة ، من نادي اولمبيك مستغانم استحققت المرتبة الاولى في البطولة الجزائرية في فئة أكثر من 75 كغ برفعها 73 في حركة النثر .



الملحق رقم 15



laghouati fatima

Habib Ibraheam



الملحق رقم (1): مقياس الضغوط النفسية لنتالي و فلورنس (Nathalie et Florence)

استمارة

عزيزتي الرياضية

فيما يلي قائمة تحتوي على بعض العبارات التي يمكن أن تصفي بها شعورك أو اتجاهك أو سلوكك نحو نفسك في أثناء المواقف العامة في حياتك.

- لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، ولكن المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.

- اقرأ كل عبارة جيدا وحاول أن تعبر عن شعورك عليها بوضع علامة (X) أمام العبارة المناسبة:

✓ " الشعور بذلك بشكل كبير "

✓ " الشعور بذلك بشكل مقبول "

✓ " الشعور بذلك قليلا "

✓ " عدم الشعور بذلك على الإطلاق "

مثال:

رقم العبارة	الشعور بذلك بشكل كبير	الشعور بذلك بشكل مقبول	الشعور بذلك قليلا	عدم الشعور بذلك على الإطلاق
				×

لاحظ أن الرياضي قد وضح شعوره في هذه العبارة بأنه لا يشعر بذلك على

الإطلاق.



اقرأ العبارات التالية بتمعن لتعبر عن شعورك:

عدم الشعور بذلك على الإطلاق	الشعور بذلك قليلا	الشعور بذلك بشكل مقبول	الشعور بذلك بشكل كبير	العبارة
				1 كنت أحس باسترخاء العضلات
				2 كنت أشعر بوجه متوتر و فك ضيق
				3 كنت أشعر بتوتر في الرقبة
				4 كنت أحس بضغط على أكتاف
				5 كنت أحس بتوتر إلى درجة أميل إلى القفز أو الانتقال السريع من مكاني بشكل لاإرادي
				6 كنت أشعر بالمنطقة التي بين لوح الكتفين
				7 كنت أحس بصداع في الرأس
				8 كنت أحس بآلام في الظهر
				9 كنت أشعر بإرتعاشات و عدم تحكم في عضلات جسمي
				10 كنت أشعر بأنني بحاجة إلى التحرك المستمر
				11 كنت أواجه صعوبات للاسترخاء
				12 كنت أحس بالصحة الكاملة
				13 كنت أحس بأنني متعبة
				14 كنت أحس بانتفاخ في المعدة
				15 كنت أشعر بأنني أريد أن أتقيأ
				16 كنت أحس بالعجز بسرعة
				17 كنت أحس بتجاعيد العيون
				18 كنت أشعر بأرق في النوم و سوء في النوم
				19 كان يبتابني الرغبة في الأكل الأقل أو الأكبر (انعدام الشهية) أو (الأكل الشره)
				20 كنت أحس بهبات (رعشات) ساخنة أو قشعريرة
				21 كنت أشعر و أحس بخفقان القلب

عدم الشعور بذلك على الإطلاق	الشعور بذلك قليلا	الشعور بذلك بشكل مقبول	الشعور بذلك بشكل كبير	العبارة
				22 كنت أحس ببرودة في اليدين أو القدمين
				23 كنت أحس بيدي تتعرق
				24 كنت أشعر بالدوخة أو الدوار
				25 كنت أحس بقصر في التنفس/صعوبة في التنفس العميق
				26 كنت أشعر بسوء في الهضم
				27 كنت أحس بحرقة في المعدة
				28 كان يحدث لي إمساك أو إسهال
				29 كنت أشعر بالغثيان
				30 كان يحدث لي تغيير في دورة الطمث
				31 كان يحدث لي ارتفاع ضغط الدم
				32 كنت أعاني بتفاقم الأعراض البدنية الحالية (القرحة...)
				33 كنت أحس بالفرح
				34 كنت أحس بقلق مبالغ فيه
				35 كنت أحس بحالة من الذعر
				36 كنت أحس بنفاد الصبر
				37 كنت أحس بأن أعصابي على الحافة
				38 كنت أحس بالإحباط
				39 كنت أحس بتغير المزاج السريع
				40 كنت أشعر بالغضب
				41 كنت أشعر بسوء المزاج
				42 كنت أحس بأنني حزين
				43 كنت أحس بالاكئاب
				44 كانت تثنائي مشاعر معقدة للغاية للقيام بالمهام
				45 كنت أحس بأن رأسي فارغ
				46 كان يثنائي إحساس جيد و أنا منعزل كما هو الحال و أنا متواجد مع الآخرين

العبارة	الشعور بذلك بشكل كبير	الشعور بذلك بشكل مقبول	الشعور بذلك قليلا	عدم الشعور بذلك على الإطلاق
47				كنت أخشى أن أتعرف على أشخاص جدد
48				كان ينتابني ذلك من تعصب (أصبح متعصب)
49				كنت أحس بالاستياء
50				أصبحت عدوانية
51				كنت أجد صعوبة في أن أكون لطيفة
52				كنت أشعر بأقل متعة الاستماع إلى الآخرين
53				كنت أتجنب علاقات الصداقات أو الودية
54				كنت أصرف نظري عن مرافقة الآخرين
55				كنت أحس بتغير بإحساسي بأنوثتي
56				كنت أفضل الانعزال
57				كنت أجد الحياة ممتعة
58				كنت أحس بفقدان حس النكتة
59				كنت أحس برغبة / تجاوز الحدود
60				كنت أقل متعة للأشياء الصغيرة في الحياة
61				كان ينتابني القلق
62				كنت أرى الحالات أو المواقف التي ينظر إليها على أنها بمثابة جبل
63				كنت أحس بعدم الرغبة في مساعدة الآخرين
64				كنت أحس بفقدان الثقة بالنفس
65				كنت أفكر على أساس أبعاد مأساوية مبالغ فيها
66				كنت أحس بالتفكير السلبي
67				كنت أشعر بالانهزامية و التخاذل
68				كان لدي الحافز من أجل مشاريعي
69				كنت أفكر بالمهام التي ينبغي إنجازها قبل كل شيء
70				كنت أحس بالتردد و الحيرة
71				كنت أحس بعدم التحمس

عدم الشعور بذلك على الإطلاق	الشعور بذلك قليلا	الشعور بذلك بشكل مقبول	الشعور بذلك بشكل كبير	العبارة	
				كنت أشعر بقلّة الإحساس بالذوق لكي أفعل أي شيء ممكن	72
				كنت أحس بفقدان الاهتمام على الكثير من الأشياء	73
				كنت أجد صعوبات للشروع في مهمة	74
				كنت أحس برغبة أقل في التعلم، والتعليم	75
				كنت أحس بأقل طموح و تحفيز في رفع التحديات لتحقيق المشاريع	76
				المشاريع بانخفاض في العزيمة	77
				كنت أشعر إلى حد أدنى من أجل التنفيذ بدقة	78
				كانت تصرفاتي صحية مناسبة	79
				كانت حركاتي عنيفة، تفتقد للمهارة	80
				كنت أتحرك بالاستعجال، في مواقف العمل، الأداء...	81
				كنت أقوم بعادات قضم الأظافر، كعلامة توتر،	82
				كان ينتابني القلق الدائم بخصوص مراقبة الوقت	83
				كنت أقبل على الأكلات المقلية	84
				برغم قيامي بمجهودات متزايدة لكن النتائج كانت قليلة	85
				كان ينتابني الهروب	86
				كنت أستهلك كثيرا القهوة، ..)	87
				كنت أتناول الأدوية للأعصاب	88
				كنت أتناول المخدرات	89
				كنت أشعر بحياسة كاملة لجميع قدراتي العقلية	90
				كنت أخصص الوقت الكبير للتسلية أو الترفيه (التلفزيون، ألعاب سهلة..)	91
				كنت مشتتة الأفكار في رأسي	92
				كنت مشوشة الأفكار و متحيرة	93
				كانت أفكاري ثابتة	94
				كان لدي تخمين مفرط بما سيحدثني من كرب وعواقبه المحتملة دون التوصل إلى حلول.	95
				كنت أشعر بصعوبة في التركيز	96

عدم الشعور بذلك على الإطلاق	الشعور بذلك قليلا	الشعور بذلك بشكل مقبول	الشعور بذلك بشكل كبير	العبارة	
				كنت أحس باضطرابات في الذاكرة	97
				كنت أرى بأن الحياة رائعة	98
				كان ينتابني الشعور بعدم الجدوى ، عدم النفعية	99
				كنت أحس بفقدان القيمة	100
				كنت أشعر بتغير في الحياة الروحية	101
				كان ينتابني الشعور بالخسران و عدم اعترافي بذاتي	102
				كنت أحس بأنني أصبحت في نهاية الطريق	103
				كنت أشعر بالفراغ	104
				كان لديّ فقدان الإحساس بالحياة	105
				كنت أحس باليأس و القنوط	106
				أفكار كانت تراودني بأنني أفكر في الانتحار	107

الملحق رقم (2): مقياس التفوق الرياضي لدونالد دل

استمارة

عزيتي الرياضية

فيما يلي قائمة تحتوي على بعض العبارات التي يمكن أن تصفي بها شعورك أو اتجاهك أو سلوكك نحو نفسك في أثناء المواقف العامة في حياتك.

- لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، ولكن المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.

- اقرأ كل عبارة جيدا وحاول أن تعبر عن شعورك أمام العبارة المناسبة حسب

التعليمات الآتية :

التعليمات :

- فيما يلي بعض العبارات المرتبطة ببعض المواقف الرياضية ، المطلوب منك أن تحدد في ورقة الإجابة مدى موافقتك أو عدم موافقتك على كل عبارة بالصورة التالية :

- إذا كنت توافق بدرجة كبيرة على العبارة ، أرسم دائرة حول الرقم (1)

- إذا كنت توافق على العبارة ، ارسم دائرة حول الرقم (2)

- إذا كنت لا تستطيع اتخاذ قرار الموافقة ارسم دائرة حول الرقم (3)

- إذا كنت غير موافق على العبارة ، ارسم دائرة حول الرقم (4)

- إذا كنت غير موافقة بدرجة كبيرة ، أرسم دائرة حول الرقم (5)

مثال:

العبارة	موافقة بدرجة كبيرة	موافق	لا أستطيع اتخاذ قرار الموافقة	عدم الشعور بذلك على الإطلاق	غير موافقة بدرجة كبيرة
	1	2	3	4	5

لاحظ أن الرياضي قد وضح شعوره في (4) هذه العبارة بأنه لا يشعر بذلك على الإطلاق.



الدرجة					العبارة	ت
5	4	3	2	1		
					من الصعوبة الجمع بين التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي	1
					يجب رفع الكلفة بينك وبين المدرب بحيث تستطيع أن تتاديه باسمه الأول مثل الأصدقاء أو الزملاء	2
					أثناء التدريب عندما يكون المدرب بعيداً عني فأنتهي هذه الفرصة أحياناً للهزار مع بعض الزملاء	3
					نقد المدرب لك يعني أنه يتحداك	4
					ليس من مسؤولية اللاعب ترك حجرة خلع الملابس مرتبة كما كانت	5
					إذا كان فريقك متقدماً على الفريق الآخر فيمكنك التراخي في اللعب	6
					لديك الحق في أن تغضب وتثور إذا استبدلك المدرب بلاعبة أخرى قبل أن تثبت وجودك في قاعة المنافسة	7
					على الرياضية أن تخضع لنظام تغذية معين ليلة المباراة فقط	8
					إذا كنت لا أفضل زميلتي فإنني أتجاهلها في قاعة المنافسة وخارجها	9
					يجب على الرياضية إن تحترم جميع مدربيها	10
					التحكم في الانفعالات يقلل من مستوى اللاعب	11
					المتفردون يساعدون اللاعب على فقد أعصابها	12
					يتسبب الحكام أحياناً في هزيمة الفرق الرياضية أو المنتخبات	13
					يجب على الرياضية أن تعرف مستوى قدراتها البدنية	14
					المنافسة في اللعب لا يمكن أبداً أن أعتبرها صديقتي	15
					لكي تكوني لاعبة ناجحة يجب أن تحاربي الآخرين	16
					السباب والشتم تساعد على تفريغ انفعالات اللاعب	17
					يجب على اللاعب نقد زميلاتها بقسوة	18
					الأدوات الرياضية التي تتلف وتتكسر يمكن استبدالها بسهولة	19
					في معظم الأحيان لا تستطيع اللاعب التحكم في انفعالاتها نحو إيذاء منافستها	20
					اللاعب الماهرة بغض النظر عن عدم قدرتها في السيطرة على أعصابها - ينبغي إشراكها غالباً في المباريات	21

الدرجة					العبارة	ت
5	4	3	2	1		
					اللاعب التي تحاول تعمد إصابة منافستها أعتبرها لاجبة شجاعة	22
					اللاعب الماهرة لا تصادق اللاعب أقل منها مستوى في اللعب	23
					اللاعب الجيدة هي التي تستطيع التحكم في انفعالاتها أثناء المواقف العصبية في المباراة	24
					المدربون يطلبون دائماً طلبات غير معقولة	25
					يجب على اللاعب عدم بذل أقصى جهد أثناء التدريب	26
					اللاعب الناجحة لا تطيع إلا أوامر المدرب فقط	27
					اللاعب الماهرة ترتبك كثيراً عندما تشتد الرقابة عليها من المنافسات	28
					الرياضية الممتازة يمكنها كسب المباراة بدون بذل جهد يذكر	29
					الشخص الذي يحترم المنافسين لا يستطيع غالباً أن يكون رياضي ناجح	30
					الصبر وضبط النفس من مميزات اللاعب المتفوقة	31
					اللاعب الناجحة لا تعتني غالباً بملابس اللعب	32
					عند حصولي على درجات منخفضة في دراستي أطلب من المدرب محاولة التوسط لتحسين درجاتي	33
					يحتسب الحكام غالباً أخطاء ضدي لم أرتكبها	34
					ينبغي عليك اللعب حتى لو كنت مريضاً	35
					من المناسب عدم ذكر محاسن اللاعبين الأخريات	36
					عندما تثور زميلتك في اللعب يجب مساعدتها على إسقاط غضبها على المنافسات	37
					من الخطأ تقبل الهزيمة بروح طيبة	38
					المعارف والمعلومات النظرية المكتسبة من الرياضة لها أهمية كبرى في تحسين مستوى اللاعب	39
					الرياضية الناجحة تفقد أعصابها عند مواجهة الهزيمة	40
					يجب على الرياضيات عدم الانتظام يومياً في الدراسة أو العمل لأنهن تقضين المزيد من الوقت في التدريب والاشتراك في المنافسات	41
					إذا كانت إحدى المنافسات سريعة النفرزة لأنني أبذل كل جهدي لكي أجعلها تفقد سيطرتها على أعصابها	42
					اللاعب الذي يسهل استنارتها أعتبرها لاجبة جيدة	43
					إذا هاجمتني المنافسة بخشونة بلسانها فإنني انتهز فرصة مناسبة لكي أهاجمها بخشونة أكثر من خشونتها	44
					يجب على المدربين إبراز أخطاء اللاعبين الذين يقومون بتدريبهم	45

الدرجة					العبارة	ت
5	4	3	2	1		
					هزيمة الفريق مسؤولية المدرب وليست مسؤولية اللاعبين	46
					إذا استبدلك المدرب بلاعبة أخرى فيجب أن تظهر غضبك بصورة واضحة	47
					يجب على اللاعب أن تنقد نفسها ذاتياً	48
					أتمتع بصحبة زملائي و زميلاتي في قاعة المنافسة	49
					عندما تتأزم الأمور في المنافسة يجب إلقاء مسؤوليتها على الآخرين	50
					يتحسن أداء اللاعب عندما تقوم منافستها باستفزازها	51
					إذا سخر أحد المتفرجين من اللاعب فيجب عليها أن توقفه عند حده بصورة قاسية	52
					يجب على اللاعب أن تحترم جميع زملائها و زميلاتها في الفريق	53
					يجب على اللاعب أن تبذل أقصى جهدها وإظهار أحسن ما عندها في المباريات	54

" شكراً على حسن تعاونك "



استمارة معلومات شخصية

الملحق رقم (3) :

● الرياضية: المحترمة

الرجاء منك التفضل بالاطلاع على هذا الإختبار والإجابة على أسئلته بكل دقة

وموضوعية ..

كما نؤكد لك حرصنا الشديد على سرية البيانات المقدمة من قبلك وأنها لن

تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط .

- السنّ (العمر): البلد:
- إيمالك الإلكتروني
-
- الحالة العائلية: /عزباء..... /متزوجة..... /أرملة /مطلقة.....
- المستوى التعليمي :
- الوظيفة :
- مكان الإقامة : مدينة () الريف ()
- المستوى المادي للأسرة : دخل جيد () دخل متوسط () دخل قليل ()
- نوع الإختصاص الرياضي الممارس:
- الصنف: (الشبيلات) (الوسطيات) (الكبريات)
- ما هو تخصصكم في هذه الفعالية الرياضية :
- إسم النادي أو الفريق الرياضي أو الجمعية الرياضية الحالي:
-
- عدد سنوات التدريب :
- عدد حصص التدريب في الأسبوع :
- عدد ساعات التدريب في الحصة :
- هل تم استدعاؤكم ضمن معسكر النخبة الوطنية؟ عدد سنوات الخبرة الدولية
- ما هي أهم مشاركاتك الوطنية و الدولية مع النتيجة المحصل عليها؟
-
-
-

■ آخر منافسة أو مشاركة وطنية أو دولية لك مع إعطاء تاريخ إجرائها وذكر النتيجة المحصل عليها :

.....
.....

■ هل تعانيين من مشاكل إصابة رياضية أو صحية ؟ نعم () لا ()
■ إذا كانت الإجابة بنعم ما هي طبيعة المشكلة ؟

.....

■ أسباب الراحة التي تليق بك، بالنظر إلى مستواكم العالي: موجودة () غير كافية ()
منعدمة () شبه منعدمة ()

■ التحفيزات المادية بالنظر إلى مستواكم العالي: موجودة () غير كافية ()
منعدمة ()

■ التحفيزات المعنوية بالنظر إلى مستواكم العالي: موجودة () غير كافية ()
منعدمة ()

■ ظروف التدريب بالنظر إلى مستواكم العالي: موجودة () غير كافية ()
منعدمة () شبه منعدمة ()

■ ظروف الإسترجاع و الإسترخاء بالنظر إلى مستواكم العالي: موجودة () غير كافية ()
منعدمة ()

■ هل يشرف عليكم على مستوى الطاقم التدريبي: المدرب () المحاضر البدني ()
المحاضر النفسي و الذهني () الطبيب () المدلك ()

أخرون؟.....

■ بصراحة هل أنت متفائلة بخصوص مواصلة مشوارك الرياضي بطموح الوصول إلى المستوى العالي جدا ؟

نعم () نوعا ما () لا ()

" شكراً على حسن تعاونك "



الملحق رقم (4) : مقياس الضغوط النفسية لنتالي و فلورنس (Nathalie et Florence)

TEST : Etes-vous stressé ? (باللغة الفرنسية)

Le stress se traduit par différents symptômes, dont nous n'avons parfois pas conscience. Installez-vous confortablement et répondez à ce test en vous demandant si vous avez ressenti

ces différents symptômes durant le dernier mois.

Notez 0, 1, 2, ou 3 dans la case de droite des affirmations.

0 si vous n'avez « pas du tout ressenti »

1 si vous avez « un peu ressenti »

2 si vous avez « modérément ressenti »

3 si vous avez « beaucoup ressenti ».

Symptômes de tension musculaire

→ *Muscles détendus*

Visage tendu et mâchoires serrées

Tensions dans le cou

Pression sur les épaules

Crispation et tendance à sursauter

Point entre les omoplates

Maux de tête

Maux de dos

Tremblements

Besoin continu de bouger

Difficultés à se détendre

Autres symptômes physiques

→ *Pleine santé*

Fatigué

Boule dans l'estomac

Boule dans la gorge

Vieillesse rapide

Yeux cernés

Mauvais sommeil/Obligation de prendre des médicaments pour dormir

Alimentation moindre ou plus importante

Bouffées de chaleur ou frissons

Palpitations

Froid aux mains ou aux pieds

Transpiration, mains moites

Etourdissements ou vertiges

Souffle court/difficulté à respirer profondément

Mauvaise digestion

Brûlures d'estomac

Constipation ou diarrhée

Nausées

Changement du cycle menstruel

Hypertension artérielle



Aggravation de symptômes physiques existants (ulcères..)

Symptômes émotionnels

→ *La joie*

Inquiétude exagérée

Panique

Impatience

Nerfs à fleur de peau

Frustration

Changement d'humeur rapide

Colère

Mauvaise humeur

Tristesse

Déprime

Sentiments de tâches trop compliquées à faire

Tête vide

Symptômes relationnels

→ *Aussi bien seul qu'avec les autres*

Peur de rencontrer de nouvelles personnes

Intolérance

Ressentiments

Agressivité

Difficulté à être aimable

Moins de plaisir à écouter les autres

Fuis les relations intimes

Distrait en compagnie d'autrui

Changement du désir sexuel

Isolement

Symptômes perceptifs

→ *Je trouve la vie agréable*

Perte de sens de l'humour

Empressement/débordement

Moins de plaisir pour les petites choses de la vie

Préoccupation

Situations perçues comme une montagne

Manque d'envie d'aider autrui

Perte de confiance en soi

Dramatisation exagérée

Pensées négatives

Défaitisme

Symptômes motivationnels

→ *Je suis motivé pour mes projets*

Les tâches à faire avant tout

Indécision

Manque d'enthousiasme

Moins le goût de faire quoi que ce soit

Perte d'intérêt pour beaucoup de choses



Difficultés à se mettre à la tâche

Moins envie d'apprendre, de s'instruire

Moins de projets stimulants, de défis

Découragement

Exécution du strict minimum

Symptômes comportementaux

→ *Comportements sains et appropriés*

Gestes brusques et malhabiles

Empressement à bouger, travailler, ect.

Tics nerveux (ex :se ronger les ongles)

Préoccupation constante de l'heure

Repas sautés

Efforts grandissants et résultats moindres

Fuite

Consommation importante de café, alcool ou cigarettes

Prise de médicaments pour les nerfs

Prise d drogue

Symptômes intellectuels

→ *Pleine possession de toutes ses facultés intellectuelles*

Temps important consacré aux divertissements (Télévision, jeux faciles..)

Tourbillon d'idées dans la tête

Idées confuses

Idées fixes

Rumination incessante sans trouver d'issue

Difficultés de concentration

Troubles de la mémoire

Symptômes existentiels

→ *Je trouve que la vie est belle*

Sentiment d'inutilité

Perte de valeurs

Changement de la vie spirituelle

Impression de ne plus se reconnaître

Bout du rouleau

Sentiment de vide

Manque de sens de la vie

Désespérance

Idées suicidaires

Cotations et résultats du test

Quatre paramètres sont pris en compte dans ce test : la nature des symptômes, l'intensité des

symptômes, le nombre des symptômes et les indices d'équilibre.

La nature des symptômes

Votre niveau de stress est élevé si vous avez noté 2 ou 3 pour l'un des symptômes suivants :

- Je vieillis vite.

- Je panique.

- J'ai les nerfs à fleur de peau.



- Je suis déprimé
- Je m'isole.
- J'ai perdu le désir d'apprendre.
- Je fais de plus en plus d'efforts pour de moins en moins de résultats.
- Je ne me reconnais plus.
- Je suis au bout du rouleau.
- J'ai des idées suicidaires.

L'intensité des symptômes

Si vous avez des 2 ou 3 dans au moins cinq des neuf catégories, vous êtes trop stressé.

Le nombre de symptômes

Si vous avez noté des 2 ou 3 pour une quinzaine de symptômes, vous avez une tension importante liée au stress.

Si vous avez plus de quarante symptômes où vous avez noté des 2 ou des 3, vous êtes très stressé.

Les indices d'équilibre

Chaque catégorie de symptômes commence par un indice précédé d'une flèche et écrit en

italique qui révèle un état d'équilibre. Ils sont aussi importants que les symptômes et viennent

annihiler les symptômes, si ceux-ci sont peu nombreux.

Ce test est valable dans la vie de tous les jours mais s'applique parfaitement aux situations sportives. Pour se faire, il vous suffit de refaire le test en vous plaçant une

semaine avant une compétition importante et de vérifier si ces symptômes apparaissent

pendant la période précédent la compétition jusqu'au début de celle-ci.

Référence :

Questionnaire adapté du livre *Les quatre clés de l'équilibre*, de Jacques Lafleur et Robert Béliveau, Editions

Logiques.

Sport et Vie Hors série N°17 *Psychologies du succès et de l'échec*

Nathalie Crépin

Florence Delerue.



(ملحق 9) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند الربّاعات / عينة الدراسة الأساسية ن = 12

الربّاعات												ما مدى موافقتكم على العبارات التالية ؟	
12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	أعراض التوتر العضلي (Symptômes de tension musculaire)	أ
1	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	كنت أحس بإسترخاء العضلات	1
0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أشعر بوجه متوتر و فك ضيق	2
1	2	2	3	2	3	2	1	3	1	2	2	كنت أشعر بتوتر في الرقبة	3
2	3	2	3	3	3	3	1	2	2	2	3	كنت أحس بضغط على أكتاف	4
0	0	1	0	2	1	0	1	0	0	0	0	كنت أحس بتوتر إلى درجة أميل إلى القفز أو الإنتقال السريع من مكاني بشكل لاإرادي	5
1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	كنت أشعر بالمنطقة التي بين لوح الكتفين	6
2	2	3	3	2	1	2	2	1	1	2	1	كنت أحس بصداع في الرأس	7
3	1	2	1	1	1	1	1	2	3	3	3	كنت أحس بآلام في الظهر	8
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أشعر بإرتعاشات و عدم تحكم في عضلات جسمي	9
1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	كنت أشعر بأنني بحاجة إلى التحرك المستمر	10
1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	كنت أواجه صعوبات للاسترخاء	11

(ملحق 9) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند الرَبَاعَات / عينة الدراسة الأساسية ن = 12

الربّاعات												ما مدى موافقتكم على العبارات التالية ؟	
12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	ب	الأعراض الجسدية الأخرى (Autres symptômes physiques)
2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	كنت أحس بالصحة الكاملة
1	2	1	3	3	2	3	1	2	1	2	3	2	كنت أحس بأنني متعبة
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	كنت أحس بانتفاخ في المعدة
0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4	كنت أشعر بأنني أريد أن أتقيأ
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	5	كنت أحس بالعجز بسرعة
0	1	1	2	0	1	1	1	1	1	2	1	6	كنت أحس بتجاعيد العيون
2	1	2	0	0	1	0	2	0	2	0	0	7	كنت أشعر بأرق في النوم و سوء في النوم
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	8	كان ينتابني الرغبة في الأكل الأقل أو الأكبر (انعدام الشهية) أو (الأكل الشريه)
0	0	1	0	1	2	3	0	0	0	0	0	9	كنت أحس بهبات (رعشات) ساخنة أو قشعريرة
1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	3	10	كنت أشعر و أحس بخفقان القلب
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	كنت أحس ببرودة في اليدين أو القدمين
0	1	0	1	0	0	2	0	0	1	0	0	12	كنت أحس بيدي تتعرق
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	كنت أشعر بالدوخة أو الدوار
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	كنت أحس بقصر في التنفس/صعوبة في التنفس العميق
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	كنت أشعر بسوء في الهضم
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	كنت أحس بحرقة في المعدة
0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	17	كان يحدث لي إمساك أو إسهال
0	0	0	2	2	0	2	0	0	0	0	0	18	كنت أشعر بالغثيان
0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	19	كان يحدث لي تغيير في دورة الطمث
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	كان يحدث لي ارتفاع ضغط الدم
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	21	كنت أعاني بتفاقم الأعراض البدنية الحالية (القرحة...)

(ملحق 9) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند الرَبَاعَات / عينة الدراسة الأساسية ن = 12

الربّاعات												ما مدى موافقتكم على العبارات التالية ؟
12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	ج
3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1 كنت أحس بالفرح
0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2 كنت أحس بقلق مبالغ فيه
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3 كنت أحس بحالة من الذعر
1	3	2	3	3	2	3	0	2	3	1	3	4 كنت أحس بنفاد الصبر
1	2	1	3	3	1	1	2	2	2	1	1	5 كنت أحس بأن أعصابي على الحافة
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6 كنت أحس بالإحباط
0	1	1	2	2	1	3	2	1	0	2	1	7 كنت أحس بتغير المزاج السريع
0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	8 كنت أشعر بالغضب
1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	9 كنت أشعر بسوء المزاج
0	1	0	2	2	1	2	1	1	1	1	1	10 كنت أحس بأنني حزين
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11 كنت أحس بالإكتئاب
1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	12 كانت تنتابني مشاعر معقدة للغاية للقيام بالمهام
0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	13 كنت أحس بأن رأسي فارغ

(ملحق 9) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند الرَبَاعَات / عينة الدراسة الأساسية ن = 12

الزَّيَاعَات												ما مدى موافقتكم على العبارات التالية ؟	
12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	الأعراض العلائقية (Symptômes relationnels)	د
3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	كان ينتابني إحساس جيد و أنا منعزل كما هو الحال و أنا متواجد مع الآخرين	1
0	1	2	3	3	1	2	1	0	0	2	0	كنت أخشى أن أتعرف على أشخاص جدد	2
2	2	1	2	0	1	2	0	0	0	1	0	كان ينتابني ذلك من تعصب (أصبح متعصب)	3
0	2	0	1	2	1	2	1	0	1	1	1	كنت أحس بالاستياء	4
1	2	3	0	0	3	0	0	1	0	1	0	أصبحت عدوانية	5
0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أجد صعوبة في أن أكون لطيفة	6
0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	كنت أشعر بأقل متعة الاستماع إلى الآخرين	7
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أتجنب علاقات الصداقات أو الودية	8
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أصرف نظري عن مرافقة الآخرين	9
0	2	1	2	2	1	0	0	1	1	0	0	كنت أحس بتغير بإحساسي بأنوثتي	10
0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	كنت أفضل الإنعزال	11

(ملحق 9) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند الرَبَاعَات / عينة الدراسة الأساسية ن = 12

الزَّيَاعَات												ما مدى موافقتكم على العبارات التالية ؟	
12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	الأعراض الإدراكية (Symptômes perceptifs)	هـ
3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	كنت أجد الحياة ممتعة	1
0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	كنت أحس بفقدان حس النكتة	2
2	1	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	كنت أحس برغبة / تجاوز الحدود	3
0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	كنت أقل متعة للأشياء الصغيرة في الحياة	4
2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	كان ينتابني القلق	5
0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	كنت أرى الحالات أو المواقف التي ينظر إليها على أنها بمثابة جبل	6
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أحس بعدم الرغبة في مساعدة الآخرين	7
0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	كنت أحس بفقدان الثقة بالنفس	8
2	2	0	1	1	2	3	1	1	2	2	1	كنت أفكر على أساس أبعاد مأساوية مبالغ فيها	9
1	2	2	0	2	1	3	0	0	0	1	0	كنت أحس بالتفكير السلبي	10
0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أشعر بالإنهزامية و التخاذل	11

(ملحق 9) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند الربّاعات / عينة الدراسة الأساسية ن = 12

الربّاعات												ما مدى موافقتكم على العبارات التالية ؟	
12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	الأعراض التحفيزية (Symptômes motivationnels)	و
3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	كان لدي الحافز من أجل مشاريعي	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	كنت أفكر بالمهام التي ينبغي إنجازها قبل كل شيء	2
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أحس بالتردد و الحيرة	3
1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	كنت أحس بعدم التحمس	4
0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	كنت أشعر بقلّة الإحساس بالذوق لكي أفعل أي شيء ممكن	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أحس بفقدان الإهتمام على الكثير من الأشياء	6
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أجد صعوبات للشروع في مهمة	7
0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	كنت أحس برغبة أقل في التعلم، والتعليم	8
0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أحس بأقل طموح و تحفيز في رفع التحديات لتحقيق المشاريع	9
0	1	0	2	2	0	1	0	1	0	1	0	المشاريع بانخفاض في العزيمة	10
0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	كنت أشعر إلى حد أدنى من أجل التنفيذ بدقة	11

(ملحق 9) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند الربّاعات / عينة الدراسة الأساسية ن = 12

الربّاعات												ما مدى موافقتكم على العبارات التالية ؟	
12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	الأعراض السلوكية (Symptômes comportementaux)	ي
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	كانت تصرفاتي صحية مناسبة	1
0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	كانت حركاتي عنيفة ,تفتقد للمهارة	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	كنت أتحرك بالإستعجال ،في مواقف العمل ، الأداء...	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	كنت أقوم بعادات قضم الأظافر، كعلامة توتر،	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	كان ينتابني القلق الدائم بخصوص مراقبة الوقت	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أقبل على الأكلات المقلية	6
0	2	1	2	2	1	0	1	1	0	1	0	برغم قيامي بمجهودات متزايدة لكن النتائج كانت قليلة	7
1	3	1	3	3	2	1	1	0	1	1	0	كان ينتابني الهروب	8
1	3	3	2	2	3	2	1	0	0	0	0	كنت أستهلك كثيرا القهوة ،..)	9
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أتناول الأدوية للأعصاب	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أتناول المخدرات	11

(ملحق 9) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند الربّاعات / عينة الدراسة الأساسية ن = 12

الربّاعات												ما مدى موافقتكم على العبارات التالية ؟	
12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	الأعراض العقلية (Symptômes intellectuels)	ت
3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	كنت أشعر بحيّزة كاملة لجميع قدراتي العقلية ملكي	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أخصّص الوقت الكبير للتسلية أو الترفيه (التلفزيون، ألعاب سهلة..)	2
0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	كنت مشتتة الأفكار في رأسي	3
1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	كنت مشوشة الأفكار و متحيرة	4
0	1	0	1	0	2	0	0	0	0	2	1	كانت أفكارني ثابتة	5
1	3	2	0	0	3	3	2	2	1	2	2	كان لديّ تركيز الانتباه متجه نحو أعراض الكرب ، وعلى أسبابه وعواقبه المحتملة ، في مقابل الحلول بشكل دائم دون التوصل إلى نتائج	6
0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	كنت أشعر بصعوبة في التركيز	7
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أحس بإضطرابات في الذاكرة	8

(ملحق 9) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند الرّباعات / عينة الدراسة الأساسية ن = 12

الزّبياعات												ما مدى موافقتكم على العبارات التالية ؟		
12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	(Symptômes existentiels)	الأعراض الوجودية	خ
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		كنت أرى بأن الحياة رائعة	1
0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0		كان ينتابني الشعور بعدم الجدوى ، عدم النفعية	2
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		كنت أحس بفقدان القيمة	3
0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1		كنت أشعر بتغير في الحياة الروحية	4
0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0		كان ينتابني الشعور بالخسران و عدم اعترافي بذاتي	5
1	2	1	1	2	2	3	0	1	0	2	0		كنت أحس بأنني أصبحت في نهاية الطريق	6
1	2	0	3	1	1	3	2	0	1	2	1		كنت أشعر بالفراغ	7
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		كان لديّ فقدان الإحساس بالحياة	8
0	1	2	0	0	2	0	2	1	0	1	0		كنت أحس باليأس و القنوط	9
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		أفكار كانت تراودني بأنني أفكر في الإنتحار	10

(ملحق (10) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند السباحات) / عينة الدراسة الأساسية ن = 8

السباحات								ما مدى موافقتكم على العبارات التالية ؟
08	07	06	05	04	03	02	01	أعراض التوتر العضلي (Symptômes de tension musculaire)
1	1	2	1	2	1	2	1	1 كنت أحس بإسترخاء العضلات
1	0	0	1	2	0	0	0	2 كنت أشعر بوجه متوتر و فك ضيق
0	0	0	1	0	1	1	0	3 كنت أشعر بتوتر في الرقبة
2	2	1	1	1	0	2	2	4 كنت أحس بضغط على أكتاف
0	0	0	1	0	0	1	0	5 كنت أحس بتوتر إلى درجة أميل إلى القفز أو الإنتقال السريع من مكاني بشكل لإرادي
0	0	0	1	1	0	1	0	6 كنت أشعر بالمنطقة التي بين لوح الكتفين
0	1	1	2	1	0	0	1	7 كنت أحس بصداع في الرأس
1	1	1	0	1	1	0	3	8 كنت أحس بآلام في الظهر
1	0	0	0	0	0	1	0	9 كنت أشعر بإرتعاشات و عدم تحكم في عضلات جسمي
0	0	0	0	0	0	0	0	10 كنت أشعر بأنني بحاجة إلى التحرك المستمر
0	0	1	1	0	1	1	0	11 كنت أواجه صعوبات للإسترخاء

(ملحق (10) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند السباحات) / عينة الدراسة الأساسية ن = 8

السباحات								ما مدى موافقتكم على العبارات التالية ؟
08	07	06	05	04	03	02	01	ب
3	2	2	2	1	2	3	2	1 كنت أحس بالصحة الكاملة
1	2	1	1	2	2	2	2	2 كنت أحس بأنني متعبة
0	0	0	0	0	0	0	0	3 كنت أحس بإنتفاخ في المعدة
0	1	0	0	0	0	0	0	4 كنت أشعر بأنني أريد أن أتقيأ
0	0	1	1	1	1	0	1	5 كنت أحس بالعجز بسرعة
0	1	0	0	0	0	0	0	6 كنت أحس بتجاعيد العيون
0	1	0	0	0	1	1	0	7 كنت أشعر بأرق في النوم و سوء في النوم
3	2	2	2	2	3	3	2	8 كان يفتنني الرغبة في الأكل الأقل أو الأكبر (انعدام الشهية) أو (الأكل الشريه)
3	2	3	0	0	0	1	0	9 كنت أحس بهبات (رعشات) ساخنة أو قشعريرة
0	1	0	1	0	1	1	0	10 كنت أشعر و أحس بخفقان القلب
0	0	0	0	0	0	0	0	11 كنت أحس ببرودة في اليدين أو القدمين
0	0	0	0	0	0	0	0	12 كنت أحس بيدي تتعرق
0	0	0	0	0	0	0	0	13 كنت أشعر بالدوخة أو الدوار
0	1	1	1	1	0	0	1	14 كنت أحس بقصر في التنفس/صعوبة في التنفس العميق
0	0	2	0	1	2	1	2	15 كنت أشعر بسوء في الهضم
0	0	3	0	0	2	2	3	16 كنت أحس بحرقة في المعدة
0	1	0	0	0	0	1	1	17 كان يحدث لي إمساك أو إسهال
0	0	0	0	0	0	0	0	18 كنت أشعر بالغثيان
0	0	0	0	0	0	0	0	19 كان يحدث لي تغيير في دورة الطمث
0	0	0	0	0	0	0	0	20 كان يحدث لي ارتفاع ضغط الدم
0	0	0	0	0	0	0	0	21 كنت أعاني بتفاقم الأعراض البدنية الحالية (القرحة...)

(ملحق 10) / اختبار أعراض الضغط النفسي عند السباحات / عينة الدراسة الأساسية ن = 8

السباحات								ما مدى موافقتكم على العبارات التالية ؟
08	07	06	05	04	03	02	01	ج
2	2	2	2	3	3	2	2	كنت أحس بالفرح
1	0	0	1	0	0	0	0	كنت أحس بقلق مبالغ فيه
0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أحس بحالة من الذعر
1	2	1	0	2	0	1	1	كنت أحس بنفاد الصبر
3	1	3	0	0	0	0	0	كنت أحس بأن أعصابي على الحافة
0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أحس بالإحباط
0	1	0	2	1	0	1	0	كنت أحس بتغير المزاج السريع
1	0	1	0	0	0	0	0	كنت أشعر بالغضب
0	0	1	0	1	0	1	0	كنت أشعر بسوء المزاج
1	1	0	0	0	0	0	0	كنت أحس بأنني حزين
0	1	0	0	0	0	1	0	كنت أحس بالإكتئاب
0	0	0	0	1	1	0	0	كانت تثنائي مشاعر معقدة للغاية للقيام بالمهام
0	0	0	1	0	0	0	0	كنت أحس بأن رأسي فارغ

(ملحق (10) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند السباحات) / عينة الدراسة الأساسية ن = 8

السباحات								ما مدى موافقتكم على العبارات التالية ؟	
08	07	06	05	04	03	02	01	الأعراض العلائقية (Symptômes relationnels)	د
0	1	0	1	0	0	0	0	كان ينتابني إحساس جيد و أنا منعزل كما هو الحال و أنا متواجد مع الآخرين	1
0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أخشى أن أتعرف على أشخاص جدد	2
1	1	2	1	2	1	1	1	كان ينتابني ذلك من تعصب (أصبح متعصب)	3
2	1	2	2	1	1	2	1	كنت أحس بالاستياء	4
0	0	0	0	1	0	0	0	أصبحت عدوانية	5
0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أجد صعوبة في أن أكون لطيفة	6
0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أشعر بأقل متعة الاستماع إلى الآخرين	7
0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أتجنب علاقات الصداقات أو الودية	8
0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أصرف نظري عن مرافقة الآخرين	9
0	0	0	0	1	1	0	0	كنت أحس بتغير بإحساسي بأنوثتي	10
0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أفضل الإنعزال	11

(ملحق 10) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند السباحات / عينة الدراسة الأساسية ن = 8

السباحات								ما مدى موافقتكم على العبارات التالية ؟	
08	07	06	05	04	03	02	01	الأعراض الإدراكية (Symptômes perceptifs)	هـ
2	3	2	2	3	3	3	2	كنت أجد الحياة ممتعة	1
0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أحس بفقدان حس النكتة	2
0	1	0	0	0	0	1	0	كنت أحس برغبة / تجاوز الحدود	3
1	0	0	0	0	0	0	0	كنت أقل متعة للأشياء الصغيرة في الحياة	4
1	0	1	2	1	1	1	0	كان ينتابني القلق	5
0	0	0	0	0	0	1	0	كنت أرى الحالات أو المواقف التي ينظر إليها على أنها بمثابة جبل	6
0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أحس بعدم الرغبة في مساعدة الآخرين	7
0	0	0	0	0	0	1	0	كنت أحس بفقدان الثقة بالنفس	8
1	0	0	0	1	0	0	0	كنت أفكر على أساس أبعاد مأساوية مبالغ فيها	9
0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أحس بالتفكير السلبي	10
0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أشعر بالإنهزامية و التخاؤل	11

(ملحق (10) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند السباحات) / عينة الدراسة الأساسية ن = 8

السباحات								ما مدى موافقتكم على العبارات التالية ؟
08	07	06	05	04	03	02	01	و الأعراض التحفيزية (Symptômes motivationnels)
2	3	3	3	2	3	3	3	1 كان لدي الحافز من أجل مشاريعي
1	2	1	1	1	1	1	1	2 كنت أفكر بالمهام التي ينبغي إنجازها قبل كل شيء
0	0	0	0	0	0	0	0	3 كنت أحس بالتردد و الحيرة
0	0	0	0	0	0	1	0	4 كنت أحس بعدم التحمس
1	0	0	0	0	0	0	0	5 كنت أشعر بقلّة الإحساس بالذوق لكي أفعل أي شيء ممكن
0	0	0	0	0	0	0	0	6 كنت أحس بفقدان الإهتمام على الكثير من الأشياء
0	0	0	0	0	0	0	0	7 كنت أجد صعوبات للشروع في مهمة
1	0	1	0	0	0	1	0	8 كنت أحس برغبة أقل في التعلم، والتعليم
1	0	1	0	0	0	0	0	9 كنت أحس بأقل طموح و تحفيز في رفع التحديات لتحقيق المشاريع
1	0	1	0	1	0	1	0	10 المشاريع بإنخفاض في العزيمة
1	0	0	0	0	0	0	0	11 كنت أشعر إلى حد أدنى من أجل التنفيذ بدقة

(ملحق 10) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند السباحات / عينة الدراسة الأساسية ن = 8

السباحات								ما مدى موافقتكم على العبارات التالية ؟
08	07	06	05	04	03	02	01	ي الأعراض السلوكية (Symptômes comportementaux)
2	2	3	3	2	3	3	2	1 كانت تصرفاتي صحية مناسبة
1	1	0	0	0	0	0	0	2 كانت حركاتي عنيفة، تفتقد للمهارة
0	0	0	0	0	0	0	0	3 كنت أتحرك بالإستعجال، في مواقف العمل، الأداء...
0	1	0	0	1	0	0	0	4 كنت أقوم بعادات قضم الأظافر، كعلامة توتر،
0	1	0	0	1	0	0	0	5 كان ينتابني القلق الدائم بخصوص مراقبة الوقت
1	0	0	1	1	0	0	1	6 كنت أقبل على الأكلات المقلية
2	1	0	1	1	0	1	0	7 برغم قيامي بمجهودات متزايدة لكن النتائج كانت قليلة
1	0	1	1	0	1	1	0	8 كان ينتابني الهروب
0	0	0	1	0	0	0	0	9 كنت أستهلك كثيرا القهوة،..)
0	0	0	0	0	0	0	0	10 كنت أتناول الأدوية للأعصاب
0	0	0	0	0	0	0	0	11 كنت أتناول المخدرات

(ملحق (10) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند السباحات) / عينة الدراسة الأساسية ن = 8

السباحات								ما مدى موافقتكم على العبارات التالية ؟	
08	07	06	05	04	03	02	01	الأعراض العقلية (Symptômes intellectuels)	ت
3	3	3	3	3	3	3	3	كنت أشعر بحياسة كاملة لجميع قدراتي العقلية ملكي	1
3	3	3	2	3	2	2	3	كنت أخصص الوقت الكبير للتسلية أو الترفيه (التلفزيون، ألعاب سهلة..)	2
1	0	1	1	0	1	0	1	كنت مشتة الأفكار في رأسي	3
0	0	0	0	0	0	0	0	كنت مشوشة الافكار و متحيرة	4
3	2	2	3	3	3	2	3	كانت أفكاري ثابتة	5
0	0	0	0	0	0	0	0	كان لدي تركيز الانتباه متجه نحو أعراض الكرب ، وعلى أسبابه وعواقبه المحتملة ، في مقابل الحلول بشكل دائم دون التوصل إلى نتائج	6
0	1	1	0	1	0	1	0	كنت أشعر بصعوبة في التركيز	7
0	1	0	0	1	1	0	1	كنت أحس بإضطرابات في الذاكرة	8

(ملحق (10) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند السباحات) / عينة الدراسة الأساسية ن = 8

السباحات								ما مدى موافقتكم على العبارات التالية ؟	
08	07	06	05	04	03	02	01	الأعراض الوجودية (Symptômes existentiels)	خ
3	2	3	2	2	2	3	2	كنت أرى بأن الحياة رائعة	1
0	0	0	0	0	0	1	0	كان ينتابني الشعور بعدم الجدوى ، عدم النفعية	2
0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أحس بفقدان القيمة	3
1	0	1	0	1	0	1	0	كنت أشعر بتغير في الحياة الروحية	4
0	0	1	1	1	0	2	0	كان ينتابني الشعور بالخسران و عدم اعترافي بذاتي	5
0	0	1	0	1	0	2	0	كنت أحس بأنني أصبحت في نهاية الطريق	6
1	1	0	1	0	1	1	0	كنت أشعر بالفراغ	7
0	0	0	0	0	0	0	0	كان لديّ فقدان الإحساس بالحياة	8
0	1	0	0	1	0	0	0	كنت أحس باليأس و القنوط	9
0	0	0	0	0	0	0	0	أفكار كانت تراودني بأنني أفكر في الإنتحار	10

(ملحق (12) / مقياس التفوق الرياضي عند السباحات) / عينة الدراسة الأساسية ن = 8

السباحات								العبارات	رقم العبارة
8	7	6	5	4	3	2	1		
4	5	4	1	4	5	4	4	من الصعوبة الجمع بين التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي	1
5	5	5	5	5	5	5	5	يجب رفع الكلفة بينك وبين المدرب بحيث تستطيع أن تتأديه باسمه الأول مثل الأصدقاء أو الزملاء	2
4	5	4	5	4	4	4	4	أثناء التدريب عندما يكون المدرب بعيداً عني فأنتي انتهز هذه الفرصة أحياناً للهزار مع بعض الزملاء	3
4	4	4	4	4	4	2	4	نقد المدرب لك يعني أنه يتحداك	4
4	3	4	4	4	4	5	5	ليس من مسؤولية اللاعب ترك حجرة خلع الملابس مرتبة كما كانت	5
5	5	3	5	4	2	3	4	إذا كان فريقك متقدماً على الفريق الآخر فيمكنك التراخي في اللعب	6
1	1	3	1	3	1	3	3	لديك الحق في أن تغضب وتثور إذا استبدلك المدرب بلاعبة أخرى قبل أن تثبت وجودك في قاعة المنافسة	7
4	5	5	5	5	4	5	5	على الرياضية أن تخضع لنظام تغذية معين ليلة المباراة فقط	8
4	5	5	3	3	3	5	3	إذا كنت لا أفضل زميلتي فإنني أتجاهلها في قاعة المنافسة وخارجها	9
1	1	1	1	1	1	1	1	يجب على الرياضية إن تحترم جميع مدربيها	10
5	4	4	4	4	5	4	4	التحكم في الانفعالات يقلل من مستوى اللاعب	11
3	4	3	3	4	3	4	3	المترجون يساعدون اللاعب على فقد أعصابها	12
3	2	1	2	2	2	2	2	يتسبب الحكام أحياناً في هزيمة الفرق الرياضية أو المنتخبات	13
2	2	1	2	2	1	1	2	يجب على الرياضية أن تعرف مستوى قدراتها البدنية	14
4	4	4	5	5	4	4	5	المنافسة في اللعب لا يمكن أبداً أن أعتبرها صديقتي	15
1	1	1	1	2	1	2	1	لكي تكوني لاعبة ناجحة يجب أن تحاربي الآخرين	16
4	5	4	5	5	4	5	4	السياب والشتائم تساعد على تفريغ انفعالات اللاعب	17
5	5	5	5	5	5	5	5	يجب على اللاعب نقد زميلاتها بقسوة	18
2	2	3	2	3	3	2	3	الأدوات الرياضية التي تتلف وتتكرر يمكن استبدالها بسهولة	19
4	2	2	4	5	4	2	2	في معظم الأحيان لا تستطيع اللاعب التحكم في انفعالاتها نحو إيذاء منافستها	20
2	1	2	1	2	2	1	2	اللاعب الماهرة بغض النظر عن عدم قدرتها في السيطرة على أعصابها - ينبغي إشراكها غالباً في المباريات	21

(ملحق (12) / مقياس التفوق الرياضي عند السباحات) / عينة الدراسة الأساسية ن = 8

السباحات								العبارات	رقم العبارة
8	7	6	5	4	3	2	1		
5	5	5	5	5	5	5	5	اللاعبة التي تحاول تعمد إصابة منافستها أعتبرها لاعبة شجاعة	22
5	5	5	4	5	5	5	5	اللاعبة الماهرة لا تصادق اللاعبة أقل منها مستوى في اللعب	23
1	1	1	1	1	1	1	1	اللاعبة الجيدة هي التي تستطيع التحكم في انفعالاتها أثناء المواقف العصبية في المباراة	24
1	1	2	2	1	2	1	2	المدربون يطلبون دائماً طلبات غير معقولة	25
5	4	5	5	5	4	4	5	يجب على اللاعبة عدم بذل أقصى جهد أثناء التدريب	26
1	1	1	3	3	1	1	3	اللاعبة الناجحة تطيع أوامر المدرب فقط	27
3	4	3	4	3	3	4	3	اللاعبة الماهرة ترتبك كثيراً عندما تشتد الرقابة عليها من المنافسات	28
5	5	5	5	5	5	5	5	الرياضية الممتازة يمكنها كسب المباراة بدون بذل جهد يذكر	29
5	5	5	5	5	5	5	5	الشخص الذي يحترم المنافسين لا يستطيع غالباً أن يكون رياضي ناجح	30
1	1	1	1	1	1	1	1	الصبر وضبط النفس من مميزات اللاعبة المتفوقة	31
5	5	5	5	5	5	5	5	اللاعبة الناجحة لا تعتني غالباً بملابس اللعب	32
4	5	5	5	4	5	4	5	عند حصولي على درجات منخفضة في دراستي أطلب من المدرب محاولة التوسط لتحسين درجاتي	33
3	4	5	5	4	3	3	3	يحتسب الحكام غالباً أخطاء ضدي لم أرتكبها	34
3	4	3	3	4	3	3	3	ينبغي عليك اللعب حتى لو كنت مريضاً	35
2	1	2	2	1	2	1	1	من المناسب عدم ذكر محاسن اللاعبات الأخريات	36
4	4	4	5	4	5	4	4	عندما تثور زميلتك في اللعب يجب مساعدتها على إسقاط غضبها على المنافسات	37
2	3	1	1	2	2	1	2	من الخطأ تقبل الهزيمة بروح طيبة	38
1	1	1	1	1	1	1	1	المعارف والمعلومات النظرية المكتسبة من الرياضة لها أهمية كبرى في تحسين مستوى اللاعبة	39
1	1	1	2	2	1	1	2	الرياضية الناجحة تفقد أعصابها عند مواجهة الهزيمة	40
3	5	5	3	5	3	5	3	يجب على الرياضيات عدم الانتظام يومياً في الدراسة أو العمل لأنهن تقضين المزيد من الوقت في التدريب والاشتراك في المنافسات	41
3	3	1	3	1	3	3	3	إذا كانت إحدى المنافسات سريعة النرفزة لأنني أبذل كل جهدي لكي أجعلها تفقد سيطرتها على أعصابها	42

(ملحق (12) / مقياس التفوق الرياضي عند السباحات) / عينة الدراسة الأساسية ن = 8

السباحات								العبارات	رقم العبارة
8	7	6	5	4	3	2	1		
4	4	4	5	4	4	5	4	اللاعبة الذي يسهل استئثارها أعتبرها لاعبة جيدة	43
4	3	4	4	4	3	3	4	إذا هاجمتني المنافسة بخشونة بلسانها فإنني انتهز فرصة مناسبة لكي أهاجمها بخشونة أكثر من خشونتها	44
1	1	1	1	1	1	1	1	يجب على المدربين إبراز أخطاء اللاعبين الذين يقومون بتدريبيهن	45
4	3	3	3	3	4	3	3	هزيمة الفريق مسؤولية المدرب وليست مسؤولية اللاعبين	46
3	2	1	2	2	2	1	4	إذا استبدلك المدرب بلاعبة أخرى فيجب أن تظهر غضبك بصورة واضحة	47
4	4	4	4	5	4	4	4	يجب على اللاعبة أنتنقد نفسها ذاتياً	48
1	1	1	1	1	1	1	1	أتمتع بصحبة زملائو زميلاتي في قاعة المنافسة	49
5	5	5	5	5	5	5	5	عندما تتأزم الأمور في المنافسة يجب إلقاء مسؤوليتها على الآخرين	50
4	3	4	4	4	5	3	4	يتحسن أداء اللاعبة عندما تقوم منافستها باستفزازها	51
4	3	5	4	5	5	3	3	إذا سخر أحد المتفرجين من اللاعبة فيجب عليها أن توقفه عند حده بصورة قاسية	52
1	1	1	1	1	1	1	1	يجب على اللاعبة أن تحترم جميع زملائها و زميلاتها في الفريق	53
1	1	1	1	1	1	1	1	يجب على اللاعبة أن تبذل أقصى جهدها وإظهار أحسن ما عندها في المباريات	54

(ملحق 13) / مقياس التفوق الرياضي عند الرّباعيات / عينة الدراسة الأساسية ن = 12

الرّباعيات												رقم العبارة	
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
4	5	1	2	1	4	4	4	4	2	4	4	1	من الصعوبة الجمع بين التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	يجب رفع الكلفة بينك وبين المدرب بحيث تستطيع أن تناديه باسمه الأول مثل الأصدقاء أو زملاء
2	1	2	4	2	1	2	2	2	1	2	2	3	أثناء التدريب عندما يكون المدرب بعيداً عني فأنتي انتهز هذه الفرصة أحياناً للهزار مع بعض الزملاء
1	1	3	1	1	3	1	1	1	3	3	1	4	نقد المدرب لك يعني أنه يتحداك
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	ليس من مسؤولية اللاعب ترك حجرة خلع الملابس مرتبة كما كانت
4	5	3	5	5	5	3	5	4	3	3	3	6	إذا كان فريقك متقدماً على الفريق الآخر فيمكنك التراخي في اللعب
2	3	1	1	1	1	3	1	3	1	1	3	7	لديك الحق في أن تغضب وتثور إذا استبدلك المدرب بلاعبة أخرى قبل أن تثبت وجودك في قاعة المنافسة
5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	8	على الرياضية أن تخضع لنظام تغذية معين ليلة المباراة فقط
5	3	5	5	5	5	3	3	3	5	5	4	9	إذا كنت لا أفضل زميلتي فإنني أتجاهلها في قاعة المنافسة وخارجها
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	يجب على الرياضية إن تحترم جميع مدربيها
5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	11	التحكم في الانفعالات يقلل من مستوى اللاعب
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	12	المتفرجون يساعدون اللاعب على فقد أعصابها
4	5	4	2	4	2	1	5	5	5	5	5	13	يتسبب الحكام أحياناً في هزيمة الفرق الرياضية أو المنتخبات
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	يجب على الرياضية أن تعرف مستوى قدراتها البدنية
3	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	15	المنافسة في اللعب لا يمكن أبداً أن أعتبرها صديقتي
2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	16	لكي تكوني لاعبة ناجحة يجب أن تحاربي الآخرين
5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	17	السباب والشتم تساعد على تفريغ انفعالات اللاعب
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	18	يجب على اللاعب نقد زميلاتها بقسوة
1	3	1	1	3	1	1	2	3	1	3	1	19	الأدوات الرياضية التي تتلف وتتكسر يمكن استبدالها بسهولة
2	5	4	2	1	2	1	4	5	4	2	2	20	في معظم الأحيان لا تستطيع اللاعب التحكم في انفعالاتها نحو إيذاء منافستها
1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	21	اللاعب الماهرة بغض النظر عن عدم قدرتها في السيطرة على أعصابها - ينبغي إشراكها غالباً في المباريات

(ملحق (13) / مقياس التفوق الرياضي عند الرِّبَاعَات) / عينة الدراسة الأساسية ن = 12

الرِّبَاعَات												العبارات	رقم العبارة
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	اللاعبة التي تحاول تعمد إصابة منافستها أعتبرها لاعبة شجاعة	22
5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	اللاعبة الماهرة لا تصادق اللاعبة أقل منها مستوى في اللعب	23
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	اللاعبة الجيدة هي التي تستطيع التحكم في انفعالاتها أثناء المواقف العصبية في المباراة	24
1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	المدربون يطلبون دائماً طلبات غير معقولة	25
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	يجب على اللاعبة عدم بذل أقصى جهد أثناء التدريب	26
1	1	1	1	1	3	3	1	1	3	1	1	اللاعبة الناجحة تطيع أوامر المدرب فقط	27
4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	اللاعبة الماهرة ترتبك كثيراً عندما تشتد الرقابة عليها من المنافسات	28
5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	الرياضية الممتازة يمكنها كسب المباراة بدون بذل جهد يذكر	29
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	الشخص الذي يحترم المنافسين لا يستطيع غالباً أن يكون رياضي ناجح	30
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	الصبر وضبط النفس من مميزات اللاعبة المتفوقة	31
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	اللاعبة الناجحة لا تعتنى غالباً بملابس اللعب	32
5	5	3	4	3	5	5	5	4	4	4	5	عند حصولي على درجات منخفضة في دراستي أطلب من المدرب محاولة التوسط لتحسين درجاتي	33
5	5	4	3	4	3	3	5	5	4	4	5	يحتسب الحكام غالباً أخطاء ضدي لم أرتكبها	34
4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	ينبغي عليك اللعب حتى لو كنت مريضاً	35
2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	من المناسب عدم ذكر محاسن اللاعبات الأخريات	36
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	عندما تثور زميلتك في اللعب يجب مساعدتها على إسقاط غضبها على المنافسات	37
2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	من الخطأ تقبل الهزيمة بروح طيبة	38
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	المعارف والمعلومات النظرية المكتسبة من الرياضة لها أهمية كبرى في تحسين مستوى اللاعبة	39
2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	الرياضية الناجحة تفقد أعصابها عند مواجهة الهزيمة	40
5	3	5	5	5	3	5	3	3	5	5	5	يجب على الرياضيات عدم الانتظام يومياً في الدراسة أو العمل لأنهن تقضين المزيد من الوقت في التدريب والاشتراك في المنافسات	41
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	إذا كانت إحدى المنافسات سريعة النفرزة لأنني أبذل كل جهدي لكي أجعلها تفقد سيطرتها على أعصابها	42

(ملحق (13) / مقياس التفوق الرياضي عند الرّباعيات) / عينة الدراسة الأساسية ن = 12

الرّباعيات												العبارات	رقم العبارة	
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	اللاعبة الذي يسهل استئثارها أعتبرها لاعبة جيدة	43
2	2	3	1	3	3	2	1	2	3	3	3	3	إذا هاجمتني المنافسة بخشونة بلسانها فإنني انتهز فرصة مناسبة لكي أهاجمها بخشونة أكثر من خشونتها	44
1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	يجب على المدربين إبراز أخطاء اللاعبات الذين يقومون بتدريبهن	45
4	5	3	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	هزيمة الفريق مسؤولية المدرب وليست مسؤولية اللاعبات	46
1	3	1	2	3	2	1	3	2	1	1	3	3	إذا استبدلك المدرب بلاعبة أخرى فيجب أن تظهر غضبك بصورة واضحة	47
1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	يجب على اللاعبة أن تنقد نفسها ذاتياً	48
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	أتمتع بصحبة زملائيو زميلاتي في قاعة المنافسة	49
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	عندما تتأزم الأمور في المنافسة يجب إلقاء مسؤوليتها على الآخرين	50
1	2	1	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	يتحسن أداء اللاعبة عندما تقوم منافستها باستفزازها	51
3	4	4	4	5	4	5	3	5	5	3	5	5	إذا سخر أحد المتفرجين من اللاعبة فيجب عليها أن توقفه عند حده بصورة قاسية	52
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	يجب على اللاعبة أن تحترم جميع زملائها و زميلاتها في الفريق	53
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	يجب على اللاعبة أن تبذل أقصى جهدها وإظهار أحسن ما عندها في المباريات	54

(ملحق (1) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند 5 سبّاحات و 7 ربّاعات) / عينة الدراسة الإستطلاعية ن = 12

الزبّاعات												السبّاحات												ما مدى موافقتكم على الفقرات التالية ؟	
12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	(Symptômes de tension musculaire)		أ											
3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	كنت أحس بإسترخاء العضلات		1											
2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	0	1	كنت أشعر بوجه متوتر و فك ضيق		2											
1	2	2	3	2	3	2	1	0	1	1	0	كنت أشعر بتوتر في الرقبة		3											
0	3	2	3	3	3	3	1	2	2	1	0	كنت أحس بضغط على أكتاف		4											
0	1	1	2	2	2	0	1	0	0	1	0	كنت أحس بتوتر إلى درجة أميل إلى القفز أو الإنتقال السريع من مكاني بشكل لإرادي		5											
1	3	2	3	3	2	2	1	1	0	1	0	كنت أشعر بالمنطقة التي بين لوح الكتفين		6											
1	2	1	3	0	1	0	3	1	0	0	0	كنت أحس بصداع في الرأس		7											
0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	كنت أحس بآلام في الظهر		8											
2	1	2	3	2	3	3	2	0	2	1	2	كنت أشعر بإرتعاشات و عدم تحكم في عضلات جسمي		9											
1	2	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	كنت أشعر بأنني بحاجة إلى التحرك المستمر		10											
2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	0	كنت أواجه صعوبات للاسترخاء		11											

(ملحق 1) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند 5 سباحات و 7 رباعيات / عينة الدراسة الإستطلاعية ن = 12

الرباعيات												السباحات												ما مدى موافقتكم على الفقرات التالية ؟	
12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	(Autres symptômes physiques)												ب	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	كنت أحس بالصحة الكاملة												1	
1	1	1	3	3	2	3	1	0	1	1	1	كنت أحس بأنني متعبة												2	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أحس بانتفاخ في المعدة												3	
0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	كنت أشعر بأنني أريد أن أتقيأ												4	
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	كنت أحس بالعجز بسرعة												5	
0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	كنت أحس بتجاعيد العيون												6	
0	1	2	0	0	1	0	2	0	1	2	1	كنت أشعر بأرق في النوم و سوء في النوم												7	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	كان يبتأني الرغبة في الأكل الأقل أو الأكبر (انعدام الشهية) أو (الأكل الشريه)												8	
0	0	1	3	3	2	3	0	0	0	1	0	كنت أحس بهبات (رعشات) ساخنة أو قشعريرة												9	
1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	كنت أشعر و أحس بخفقان القلب												10	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أحس ببرودة في اليدين أو القدمين												11	
0	1	0	1	0	0	2	0	0	1	0	0	كنت أحس بيدي تتعرق												12	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أشعر بالدوخة أو الدوار												13	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أحس بقصر في التنفس/صعوبة في التنفس العميق												14	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أشعر بسوء في الهضم												15	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أحس بحرقة في المعدة												16	
0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	كان يحدث لي إمساك أو إسهال												17	
0	0	0	2	2	0	2	0	0	0	0	0	كنت أشعر بالغثيان												18	
0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	كان يحدث لي تغيير في دورة الطمث												19	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كان يحدث لي ارتفاع ضغط الدم												20	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أعاني بتفاقم الأعراض البدنية الحالية (القرحة...)												21	

(ملحق (1) / اختبار أعراض الضغط النفسي عند 5 سباحات و 7 رباعيات) / عينة الدراسة الإستطلاعية ن = 12

الرباعيات												السباحات												ما مدى موافقتكم على الفقرات التالية ؟	
12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	(Symptômes émotionnels)												ج	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	كنت أحس بالفرح												1	
0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	كنت أحس بقلق مبالغ فيه												2	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أحس بحالة من الذعر												3	
1	3	2	3	3	2	3	0	2	0	1	0	كنت أحس بنفاد الصبر												4	
0	2	1	3	3	1	3	0	0	0	0	0	كنت أحس بأن أعصابي على الحافة												5	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أحس بالإحباط												6	
0	1	1	2	2	1	3	2	1	0	2	1	كنت أحس بتغير المزاج السريع												7	
0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	كنت أشعر بالغضب												8	
1	1	1	1	1	0	1	0	1	2	1	0	كنت أشعر بسوء المزاج												9	
0	0	0	2	2	1	2	0	0	0	0	0	كنت أحس بأنني حزين												10	
1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	كنت أحس بالإكتئاب												11	
2	2	1	2	2	2	2	0	1	1	0	1	كانت تنتابني مشاعر معقدة للغاية للقيام بالمهام												12	
0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	كنت أحس بأن رأسي فارغ												13	

(ملحق (1) / اختبار أعراض الضغط النفسي عند 5 سبّاحات و 7 ربّاعات) / عينة الدراسة الإستطلاعية ن = 12

ما مدى موافقتكم على الفقرات التالية ؟												
الربّاعات						السبّاحات						د
12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	(Symptômes relationnels) الأعراض العلائقية
3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	1 كان ينتابني إحساس جيد و أنا منعزل كما هو الحال و أنا متواجد مع الآخرين
0	1	2	3	3	1	2	1	0	0	2	1	2 كنت أخشى أن أتعرف على أشخاص جدد
2	2	1	2	0	1	2	0	0	0	1	0	3 كان ينتابني ذلك من تعصب (أصبح متعصب)
0	2	0	2	2	1	2	2	0	1	2	1	4 كنت أحس بالاستياء
1	2	3	0	0	3	0	0	1	0	1	0	5 أصبحت عدوانية
0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6 كنت أجد صعوبة في أن أكون لطيفة
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	7 كنت أشعر بأقل متعة الاستماع إلى الآخرين
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8 كنت أتجنب علاقات الصداقات أو الودية
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9 كنت أصرف نظري عن مرافقة الآخرين
0	2	1	2	2	1	2	0	1	1	0	0	10 كنت أحس بتغير بإحساسي بأنوثتي
0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	11 كنت أفضل الإنعزال

(ملحق (1) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند 5 سبّاحات و 7 ربّاعات) / عينة الدراسة الإستطلاعية ن = 12

الزّيّاعات												السبّاحات												ما مدى موافقتكم على الفقرات التالية ؟	
12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	(Symptômes perceptifs) الأعراض الإدراكية		هـ											
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	كنت أجد الحياة ممتعة		1											
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أحس بفقدان حس النكتة		2											
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	كنت أحس برغبة / تجاوز الحدود		3											
0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	كنت أقل متعة للأشياء الصغيرة في الحياة		4											
2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	كان ينتابني القلق		5											
0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	كنت أرى الحالات أو المواقف التي ينظر إليها على أنها بمثابة جبل		6											
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أحس بعدم الرغبة في مساعدة الآخرين		7											
0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	كنت أحس بفقدان الثقة بالنفس		8											
2	2	3	1	3	2	3	1	1	2	2	2	كنت أفكر على أساس أبعاد مأساوية مبالغ فيها		9											
1	2	2	0	2	1	3	0	0	0	1	0	كنت أحس بالتفكير السلبي		10											
0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أشعر بالإنهزامية و التخاذل		11											

(ملحق 1) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند 5 سبّاحات و 7 ربّاعات / عينة الدراسة الإستطلاعية ن = 12

الزّيّاعات												السبّاحات												ما مدى موافقتكم على الفقرات التالية ؟	
12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	(Symptômes motivationnels) الأعراض التحفيزية		و											
3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	كان لديّ الحافز من أجل مشاريعي		1											
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	كنت أفكر بالمهام التي ينبغي انجازها قبل كل شئ		2											
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أحس بالتردد و الحيرة		3											
0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	كنت أحس بعدم التحمس		4											
0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	كنت أشعر بقلّة الإحساس بالذوق لكي أفعل أي شيء ممكن		5											
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أحس بفقدان الإهتمام على الكثير من الأشياء		6											
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أجد صعوبات للشروع في مهمة		7											
0	0	0	3	3	0	3	0	0	0	1	0	كنت أحس برغبة أقل في التعلم، والتعليم		8											
0	0	0	3	3	0	3	0	0	0	0	0	كنت أحس بأقل طموح و تحفيز في رفع التحديات لتحقيق المشاريع		9											
0	1	0	2	2	0	1	0	1	0	1	0	المشاريع بانخفاض في العزيمة		10											
0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	كنت أشعر إلى حد أدنى من أجل التنفيذ بدقة		11											

(ملحق (1) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند 5 سبّاحات و 7 ربّاعات) / عينة الدراسة الإستطلاعية ن = 12

الزّيّاعات												السبّاحات												ما مدى موافقتكم على الفقرات التالية ؟	
12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	(Symptômes comportementaux) الأعراض السلوكية		ي											
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	كانت تصرفاتي صحية مناسبة		1											
0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	كانت حركاتي عنيفة ,تفتقد للمهارة		2											
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	كنت أتحرك بالإستعجال ،في مواقف العمل ، الأداء...		3											
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	كنت أقوم بعادات قضم الأظافر، كعلامة توتر،		4											
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	كان ينتابني القلق الدائم بخصوص مراقبة الوقت		5											
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أقبل على الأكلات المقلية		6											
0	2	1	2	2	1	0	1	1	0	1	0	برغم قيامي بمجهودات متزايدة لكن النتائج كانت قليلة		7											
1	3	1	3	3	2	1	1	0	1	1	0	كان ينتابني الهروب		8											
1	3	3	2	2	3	2	1	0	0	0	0	كنت أستهلك كثيرا القهوة ،..)		9											
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أتناول الأدوية للأعصاب		10											
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أتناول المخدرات		11											

(ملحق (1) / اختبار أعراض الضغط النفسي عند 5 سباحات و 7 رباعيات) / عينة الدراسة الإستطلاعية ن = 12

الزباعات												السباحات												ما مدى موافقتكم على الفقرات التالية ؟	
12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	ت	الأعراض العقلية (Symptômes intellectuels)
3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	كنت أشعر بحياسة كاملة لجميع قدراتي العقلية ملكي	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	كنت أخصص الوقت الكبير للتسلية أو الترفيه (التلفزيون، ألعاب سهلة..)	
0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	3	كنت مشتتة الأفكار في رأسي	
1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	4	كنت مشوشة الأفكار و متحيرة	
0	1	0	1	0	2	0	0	0	0	2	1	0	1	0	1	0	2	0	0	0	2	1	5	كانت أفكارني ثابتة	
1	3	2	0	0	3	0	2	2	1	2	1	1	3	2	0	0	3	0	2	2	1	2	6	كان لدي تركيز الانتباه متجه نحو أعراض الكرب ، وعلى أسبابه وعواقبه المحتملة ، في مقابل الحلول بشكل دائم دون التوصل إلى نتائج	
0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	7	كنت أشعر بصعوبة في التركيز	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	كنت أحس بإضطرابات في الذاكرة	

(ملحق (1) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند 5 سبّاحات و 7 ربّاعات) / عينة الدراسة الإستطلاعية ن = 12

الزبّاعات												السبّاحات												ما مدى موافقتكم على الفقرات التالية ؟	
12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	(Symptômes existentiels)												خ	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	كنت أرى بأن الحياة رائعة												1	
0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	كان ينتابني الشعور بعدم الجدوى ، عدم النفعية												2	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كنت أحس بفقدان القيمة												3	
0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	كنت أشعر بتغير في الحياة الروحية												4	
0	0	0	3	3	0	1	1	1	0	2	0	كان ينتابني الشعور بالخسران و عدم اعترافي بذاتي												5	
1	2	1	1	2	2	3	0	1	0	2	0	كنت أحس بأنني أصبحت في نهاية الطريق												6	
1	2	0	3	3	1	3	2	0	1	2	1	كنت أشعر بالفراغ												7	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كان لديّ فقدان الإحساس بالحياة												8	
0	1	2	0	0	2	0	2	1	0	1	0	كنت أحس باليأس و القنوط												9	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	أفكار كانت تراودني بأنني أفكر في الإنتحار												10	

(ملحق 1) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند 5 سبّاحات و 7 ربّاعات / عينة الدراسة الإستطلاعية ن = 12

الضغط النفسي يترجم من خلال مجموعة من الأعراض التي نصادفها أحيانا بدون الشعور بها يطلب منهم أخذ وضعية مريحة و أنتم بصدد الإجابة على هذا الاختبار حيث يطلب منكم إذا كنّ قد شعرن بخصوص مختلف هذه الأعراض خلال هذا الشهر الأخير.

- بوضع علامة 0 أو 1 أو 2 أو 3 على مستوى الخانة اليسرى للتأكيدات ، يعني ما مدى موافقتهم على الجمل التالية:
0 يعني : عدم الشعور بذلك على الإطلاق .
1 يعني : الشعور بذلك قليلا .
2 يعني : الشعور بذلك بشكل وافر .
3 يعني : الشعور بذلك بشكل كبير .

في هذا المقياس (ملحق 1) / إختبار أعراض الضغط النفسي) توجد 04 معايير تم أخذها بعين الاعتبار :
طبيعة الأعراض ، شدة الأعراض ، عدد الأعراض و مؤشرات التوازن.

1- طبيعة الأعراض :

يكون مستوى الضغط النفسي مرتفع (عالي) إذا تم الإختيار على 2 أو 3 لأحد الأعراض التالية:
أحسست بالعجز بسرعة.
أحسست بحالة من الذعر
أحسست بأن أعصابي على الحافة
أحسست بالإكتئاب
فضّلت الإنعزال
فقدت الرغبة في التعلم.

(ملحق (1) / إختبار أعراض الضغط النفسي عند 5 سباحات و 7 رباعات) / عينة الدراسة الإستطلاعية ن = 12

كنت بصدد القيام بمجهودات متزايدة لكن النتائج قليلة

كان ينتابني الشعور بالخسران و عدم اعترافي بذاتي

أصبحت في نهاية الطريق .

أفكار كانت تراودني بأنني أفكر في الإنتحار .

2- شدة الأعراض :

. إذا كان لديك 2 أو 3 في خمسة على الأقل من الفئات التسع ، فأنت مرهق للغاية.

3- عدد من الأعراض :

إذا كان لديك 2 أو 3 من بين 15 أعراض ، يكون لديك توتر كبير متعلق بالإجهاد.

أما إذا تحصلت على أكثر من 40 من الأعراض، أين كان لديك 2 أو 3 ، فإنك تعاني بدرجة عالية جدا من الضغط.

4- مؤشرات التوازن :

كل فئة من هاته الأعراض تبدأ بمؤشر مسبق بسهم تعبر عن حالة من التوازن لا تقل أهمية عن الأعراض الأخرى وتأتي لتقضي عنها ،

إذا كانت قليلة

إن هذا المقياس مناسب في الحياة اليومية ، كما أنه مناسب جدا و بفعالية في المواقف الرياضية ، و للقيام بذلك ، بكل بساطة يجب استخدام

هذا الاختبار بخصوص مختلف هذه الأعراض التي تم الشعور بها خلال هذا الشهر الأخير.

(ملحق 11) / مقياس التفوق الرياضي عند 5 سبّاحات و 7 ربّاعات) / عينة الدراسة الإستطلاعية = 12

رقم الفقرة	الفقرات	السبّاحات											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	من الصعوبة الجمع بين التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي	5	1	1	4	1	4	1	2	1	1	5	4
2	يجب رفع الكلفة بينك وبين المدرب بحيث تستطيع أن تتاديه باسمه الأول مثل الأصدقاء أو الزملاء	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	أثناء التدريب عندما يكون المدرب بعيداً عني فأنتي انتهز هذه الفرصة أحياناً للهزار مع بعض الزملاء	5	2	1	2	2	2	2	2	1	4	2	1
4	نقد المدرب لك يعني أنه يتحداك	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	ليس من مسؤولية اللاعب ترك حجرة خلع الملابس مرتبة كما كانت	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
6	إذا كان فريقك متقدماً على الفريق الآخر فيمكنك التراخي في اللعب	5	3	2	4	5	4	5	3	5	5	3	5
7	لديك الحق في أن تغضب وتثور إذا استبدلك المدرب بلاعبة أخرى قبل أن تثبت وجودك في قاعة المنافسة	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	3	3
8	على الرياضية أن تخضع لنظام تغذية معين ليلة المباراة فقط	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4
9	إذا كنت لا أفضل زميلتي فإنني أتجاهلها في قاعة المنافسة وخارجها	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
10	يجب على الرياضية إن تحترم جميع مدربيها	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	التحكم في الانفعالات يقلل من مستوى اللاعب	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4
12	المتفرجون يساعدون اللاعب على فقد أعصابها	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
13	يتسبب الحكام أحياناً في هزيمة الفرق الرياضية أو المنتخبات	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
14	يجب على الرياضية أن تعرف مستوى قدراتها البدنية	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	المنافسة في اللعب لا يمكن أبداً أن أعتبرها صديقتي	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
16	لكي تكوني لاعبة ناجحة يجب أن تحاربي الآخرين	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
17	السباب والشتم تساعد على تفريغ انفعالات اللاعب	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
18	يجب على اللاعب نقد زميلاتها بقسوة	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
19	الأدوات الرياضية التي تتلف وتتكسر يمكن استبدالها بسهولة	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
20	في معظم الأحيان لا تستطيع اللاعب التحكم في انفعالاتها نحو إيذاء منافستها	5	5	4	2	1	1	4	5	4	5	5	2
21	اللاعب الماهرة بغض النظر عن عدم قدرتها في السيطرة على أعصابها - ينبغي إشراكها غالباً في المباريات	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2

(ملحق 11) / مقياس التفوق الرياضي عند 5 سبّاحات و 7 ربّاعات / عينة الدراسة الإستطلاعية = 12

الربّاعات												السبّاحات												الفقرات	رقم الفقرة
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1									
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	اللاعبة التي تحاول تعمد إصابة منافستها أعتبرها لاعبة شجاعة	22						
5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	اللاعبة الماهرة لا تصادق اللاعبة أقل منها مستوى في اللعب	23						
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	اللاعبة الجيدة هي التي تستطيع التحكم في انفعالاتها أثناء المواقف العصبية في المباراة	24						
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	المدربون يطلبون دائماً طلبات غير معقولة	25						
1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	يجب على اللاعبة عدم بذل أقصى جهد أثناء التدريب	26						
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	اللاعبة الناجحة تطيع أوامر المدرب فقط	27						
4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	اللاعبة الماهرة تترتك كثيراً عندما تشتد الرقابة عليها من المنافسات	28						
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	الرياضية الممتازة يمكنها كسب المباراة بدون بذل جهد يذكر	29						
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	الشخص الذي يحترم المنافسين لا يستطيع غالباً أن يكون رياضي ناجح	30						
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	الصبر وضبط النفس من مميزات اللاعبة المتفوقة	31						
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	اللاعبة الناجحة لا تعتني غالباً بملابس اللعب	32						
5	5	2	4	2	5	5	5	4	1	1	1	5	4	1	1	1	1	عند حصولي على درجات منخفضة في دراستي أطلب من المدرب محاولة التوسط لتحسين درجاتي	33						
5	5	4	2	4	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	يحتسب الحكام غالباً أخطاء ضدي لم أرتكبها	34						
5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	ينبغي عليك اللعب حتى لو كنت مريضاً	35						
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	من المناسب عدم ذكر محاسن اللاعبات الأخريات	36						
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	عندما تثور زميلتك في اللعب يجب مساعدتها على إسقاط غضبها على المنافسات	37						
2	1	1	2	2	3	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	من الخطأ تقبل الهزيمة بروح طيبة	38						
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	المعارف والمعلومات النظرية المكتسبة من الرياضة لها أهمية كبرى في تحسين مستوى اللاعبة	39						
2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	الرياضية الناجحة تفقد أعصابها عند مواجهة الهزيمة	40						
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	يجب على الرياضيات عدم الانتظام يومياً في الدراسة أو العمل لأنهن تقضين المزيد من الوقت في التدريب والاشتراك في المنافسات	41						
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	إذا كانت إحدى المنافسات سريعة النرفزة لأنني أبذل كل جهدي لكي أجعلها تفقد سيطرتها على أعصابها	42						

(ملحق (11) / مقياس التفوق الرياضي عند 5 سبّاحات و 7 ربّاعات) / عينة الدراسة الإستطلاعية = 12

الربّاعات												الفقرات	رقم الفقرة	
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	اللاعب الذي يسهل استئثارها أعتبرها لاعبة جيدة	43
2	3	3	1	3	3	4	1	2	3	3	2	2	إذا هاجمتني المنافسة بخشونة بلسانها فإنني انتهز فرصة مناسبة لكي أهاجمها بخشونة أكثر من خشونتها	44
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	يجب على المدربين إبراز أخطاء اللاعبين الذين يقومون بتدريبهم	45
5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	هزيمة الفريق مسؤولية المدرب وليست مسؤولية اللاعبين	46
1	1	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	إذا استبدلك المدرب بلاعبة أخرى فيجب أن تظهر غضبك بصورة واضحة	47
2	1	1	1	2	1	4	1	1	1	2	1	1	يجب على اللاعب أنتنقد نفسها ذاتياً	48
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	أتمتع بصحبة زملائو زميلاتي في قاعة المنافسة	49
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	عندما تتأزم الأمور في المنافسة يجب إلقاء مسؤوليتها على الآخرين	50
1	2	1	2	2	2	4	1	2	1	1	1	1	يتحسن أداء اللاعب عندما تقوم منافستها باستفزائها	51
5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	إذا سخر أحد المتفرجين من اللاعب فيجب عليها أن توقفه عند حده بصورة قاسية	52
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	يجب على اللاعب أن تحترم جميع زملائها و زميلاتها في الفريق	53
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	يجب على اللاعب أن تبذل أقصى جهدها وإظهار أحسن ما عندها في المباريات	54