الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير النفسي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير النفسي بعنوان:

المتغيرات النفسية (القلق والضغط النفسي) وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى طلبة التدريب الرياضي في اختصاص السباحة

بحث وصفي أجري على طلبة التدريب الرياضي في اختصاص السباحة بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم

من إعداد الطالب:

زيار مولود

تحت إشراف:

د/ شاشو سداوي.

السنة الدراسية 2024-2025

إهـــداء

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى:

الوالدة العزيزة وإلى روح أمي الطاهرة التي مهدت لي طريق النجاح وإلى كافة إخوتي وأخواتي

كما أهدي هذا العمل إلى كل أصدقائي في دفعة ماستر 02 -

وإلى كل من ساهم في هذا العمل من قريب وبعيد أهديه ثمرة جهدي هذا وشكرا

مولود

شكر و تقدير

الحمد لله حمدا كثيرا و نشكره على نعمته التي أنعمها علينا والذي وفقنا إلى إنجاز هذ العمل المتواضع
ضع نتقدم بالشكر الجزيل والتقدير و الإحترام إلى الأستاذ المشرف الدكتور " سداوي" الذي قدم لي يد
المساعدة ووجهه أحسني توجيه، الذي لم يبخل علي بمعلوماته لإنجاز هذا العمل المتوا
كما نتوجه بالشكر إلى مدير المعهد وكافة أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية وعمال الإدارة بالمعهد
وإلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد لإنجاز هذه المذكرة الحمد لله ختاما والصلاة والسلام على
رسول الله صلى الله عليه وسلم

ملخص البحث

هدف البحث إلى دراسة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى السباحين، تم الاعتماد في هذا البحث على المنهج الوصفي لملائمته لموضوع البحث حيث اعتمد الطالب على مقاييس (الضغط النفسي، القلق ودافعية الإنجاز الرياضي) كأدوات للبحث، وتكونت عينة البحث من 20 طالبا في التدريب الرياضي (تخصص سباحة) بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم، تم اختيارهم بطريقة عشوائية وبعد القيام بالدراسة الإحصائية توصل الطالب إلى ثبوت صحة فرضيات الدراسة التي نصت على أن هناك علاقة ارتباطية بي المتغيرات النفسية (الضغوط النفسية والقلق) ودافعية الإنجاز الرياضي لدى طلبة التدريب الرياضي (تخصص سباحة)، و في الأخير يوصي الطالب الباحث بضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لما له من أهمية على السباحين.

الكلمات المفتاحية:

- الضغوط النقسية
- القلق النفسي.
- دافعية الإنجاز الرياضي.

Résumé de l'étude

La recherche visait à étudier la corrélation entre les variables psychologiques et la motivation pour la réussite sportive chez les nageurs. Dans cette recherche, l'approche descriptive a été utilisée pour son adéquation au sujet de recherche, où l'étudiant s'est appuyé sur des mesures de (pression psychologique, anxiété, et motivation à la réussite sportive) comme outils de recherche. L'échantillon de recherche était composé de 20 étudiants d'entrainement sportif (spécialité : natation) à l'Institut d'Éducation Physique et des Sports de l'Université de Mostaganem. Ils ont été sélectionnés au hasard, et après avoir mené une étude statistique. L'étudiant est arrivé à la conclusion que les hypothèses de l'étude étaient correctes, selon lesquelles il existe une corrélation entre… Les variables psychologiques (pression psychologique et anxiété) et la motivation pour la réussite sportive chez les étudiants d'entrainement sportif (spécialité : natation). Recommande la nécessité de prêter attention à l'aspect psychologique en raison de son importance pour les nageurs.

Mots-clés *:*

- *pression psychologique*
- *Anxiété psychologique.*
- *Motivation à la réussite sportive.*

Abstract

The research aimed to study the correlation between psychological variables and motivation for sports success in swimmers. In this research, the descriptive approach was used for its suitability to the research topic, where the student relied on measures of (psychological pressure, anxiety, and motivation for sports success) as research tools. The research sample consisted of 20 students of sports training (specialty: swimming) at the Institute of Physical Education and Sports of the University of Mostaganem. They were selected randomly, and after conducting a statistical study. The student came to the conclusion that the hypotheses of the study were correct, according to which there is a correlation between... Psychological variables (psychological pressure and anxiety) and motivation for sports success in students of sports training (specialty: swimming). recommends the need to pay attention to the psychological aspect because of its importance for swimmers.

Keywords:

- *psychological pressure*
- *psychological anxiety.*
- *motivation for sporting success.*

قائمة الجداول والأشكال

أ. قائمة الجدول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين معاملات الصدق والثبات لأدوات البحث	46
02	يبين معامل الارتباط بيرسون بين مستوى القلق ودافعية الإنجاز الرياضي للعينة	49
03	يبين معامل الارتباط بيرسون بين مستوى الضغط النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي للعينة	50
04	يبين معامل الارتباط بيرسون بين مستوى المتغيرات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي للعينة	51

ب. قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين التمثيل البياني بين مستوى القلق النفسي و دافعية الإنجاز الرياضي للعينة	49
02	يبين التمثيل البياني بين مستوى الضغط النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي للعينة	50
03	يبين التمثيل البياني بين مستوى المتغيرات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي للعينة	51

قائمة المحتويات

المحتويات	الصفحة
إهداء	ب
كلمة شكر	ج
ملخص الدراسة	د
قائمة الجدول والأشكال	ز
قائمة المحتويات	ح
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
1. المقدمة	02
2. مشكلة البحث	03
3. فرضيات البحث	04
4. أهداف البحث	05
5. مصطلحات البحث	05
6. الدراسات السابقة	07
7. نقد والتعليق الدراسات السابقة	10
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: المتغيرات النفسية	
تمهيد	13
1-1. الضغوط النفسية	14
1-2. أنواع الضغوط	14
1-3. مصادر الضغوط	15
1-4. النظريات المفسرة للضغوط	16
1-5. أشكال الضغوط النفسية	18
1-5-1. الإحباط	18
1-5-2. أنواع الإحباط	18

1-6-1. التوتر النفسي	19
1-6-2. مصادر التوتر النفسي	20
1-7. القلق	20
1-7-1. تعريف القلق	20
1-7-2. أنواع القلق	21
1-7-3. أعراض القلق	21
1-7-4. مكونات القلق	22
1-8. القلق في المنافسة الرياضية	23
1-9. أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين	24
1-10. الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة	24
خلاصة الفصل	28
الفصل الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي	
تمهيد	30
2-1. تعريف الدافعية	31
2-2. مفهوم الدافعية	32
2-3. أهمية الدافعية	32
2-4. حالات الدافعية	34
2-5. سيكولوجية الدافعية	35
2-6. وظيفة الدافعية	35
2-7. دافعية الإنجاز الرياضي	36
2-8. مكونات دافعية الإنجاز الرياضي وأبعادها	37
2-9. أهداف دافعية الإنجاز الرياضي	38
2-10. العوامل المساهمة في تحديد مستوى دافعية الإنجاز لدى الرياضي	39
خلاصة الفصل	40

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
1-1. منهج البحث	43
1-2. مجتمع وعينة البحث	43
1-3. مجالات البحث	43
1-4. متغيرات البحث	44
1-5. أدوات البحث	44
1-6. الدراسة الاستطلاعية	45
1-7. الاسس العلمية للاختبارات المستعملة	45
1-8. الوسائل الإحصائية المستعملة	46
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات	
2-1. عرض وتحليل النتائج	49
2-2. مناقشة الفرضيات	52
2-3. الاستنتاجات	54
2-4. الاقتراحات والتوصيات	54
2-5. خلاصة عامة	55
قائمة المصادر والمراجع	57
الملاحق	

التعريف بالبحث

1. المقدمة:

يعتبر الضغط النفسي والقلق حالتان يمكن أن تؤثرا بشكل عميق على الصحة العقلية والجسدية. الضغوطات النفسية تحدث عندما يواجه الفرد تحديات أو ضغوطات تتجاوز قدراته المعتادة على التكيف، مما يؤدي إلى شعور بالإرهاق والإجهاد. القلق، من ناحية أخرى، هو استجابة عاطفية مفرطة للخوف أو التوتر المستمر، وقد يتسبب في أعراض مثل تسارع ضربات القلب، صعوبة في التنفس، والاضطرابات النوم. على المدى الطويل، يمكن أن تؤدي الضغوطات النفسية والقلق إلى مشاكل صحية مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم، اضطرابات الجهاز الهضمي، واضطرابات النوم، مما يؤثر سلباً على نوعية الحياة والإنتاجية اليومية. إدارة هذه الحالات تتطلب استراتيجيات متعددة مثل العلاج النفسي، تقنيات الاسترخاء، ممارسة الرياضة بانتظام، وتطوير مهارات التكيف الفعّالة لمواجهة التحديات اليومية بشكل صحي (Lazarus, R. S.، 1998، الصفحات 182-220).

وتؤثر المتغيرات النفسية على غرار القلق والضغط النفسيين بشكل كبير على الرياضيين، حيث تمثل تحديات متكاملة تؤثر على أدائهم البدني والعقلي. الضغط النفسي المرتبط بالتنافسات العالية، التوقعات المفرطة، أو الضغوطات الشخصية قد يؤدي إلى تدهور في الأداء الرياضي، حيث يمكن أن يتسبب القلق في تشتيت التركيز وتقليل التنسيق الحركي، مما ينعكس سلباً على فعالية الأداء في التدريبات والمنافسات. من الناحية الصحية، قد تساهم الضغوط النفسية في ظهور مشاكل مثل اضطرابات النوم، فقدان الشهية أو زيادة الوزن، مما يؤثر سلباً على اللياقة البدنية. بالإضافة إلى ذلك، القلق المزمن يمكن أن يسهم في تطور حالات مثل الاكتئاب، مما يؤثر على التحفيز والثقة بالنفس، ويؤدي إلى الإرهاق العاطفي وفقدان الدافع. العلاقات الاجتماعية قد تتأثر أيضاً، حيث قد يؤدي التوتر إلى العزلة الاجتماعية وتوتر العلاقات مع المدربين وزملاء الفريق، مما يقلل من الدعم الاجتماعي الضروري للنجاح. علاوة على ذلك، الضغوط النفسية يمكن أن تؤدي إلى انخفاض تقدير الذات، مما يعزز دورة من القلق والتوتر التي قد تعيق تحقيق الأداء الأمثل. لمواجهة هذه التحديات، يحتاج الرياضيون إلى استراتيجيات فعّالة

مثل تقنيات الاسترخاء، العلاج النفسي، والتدريب الذهني، بالإضافة إلى الدعم الاجتماعي لضمان الحفاظ على الصحة النفسية والبدنية وتحقيق أداء رياضي مستدام (Raglin, J. S، 2001، الصفحات 875-890).

إن دافعية الإنجاز لدى الرياضيين تتأثر عندما يتعرض الرياضيون لضغوطات نفسية أو يشعرون بالقلق، قد يتأثر دافعهم لتحقيق النجاح بطرق متعددة. الضغط الناتج عن التوقعات العالية أو المنافسات الشديدة يمكن أن يؤدي إلى توتر يتداخل مع قدرتهم على التركيز والتفوق، مما قد يحد من دافعهم لتحقيق أهدافهم. القلق المزمن قد يسبب انخفاضًا في الثقة بالنفس ويشعر الرياضيين بالإرهاق، مما يقلل من حافزهم للاستمرار في التدريب والتفوق في المنافسات. بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي القلق إلى تجنب المواقف التنافسية أو الانسحاب من التحديات، مما يقلل من فرص تحقيق الإنجازات. من ناحية أخرى، في بعض الحالات، قد يعمل الضغط النفسي بشكل إيجابي كمحفز، حيث يدفع الرياضيين لبذل جهد أكبر والتفوق في ظروف صعبة. ولكن هذا يتطلب توازنًا دقيقًا بين إدارة الضغط وتحقيق الأداء الأمثل. بشكل عام، إدارة الضغوط النفسية والقلق بشكل فعّال من خلال استراتيجيات مثل التدريب الذهني، تقنيات الاسترخاء، والدعم النفسي يمكن أن يساعد في تعزيز دافعية الإنجاز والاحتفاظ بها على مستوى عالٍ (Sagar، 2009، الصفحات 73-98).

2. مشكلة البحث:

تزايد الاهتمام بفهم كيفية تأثير الضغوطات النفسية والقلق على قدرة السباحين على تحقيق أهدافهم وتحسين أدائهم في بيئة المنافسات. الضغط النفسي قد ينجم عن التوقعات العالية، التدريب المكثف، والضغوطات الشخصية، بينما القلق يمكن أن يكون مرتبطًا بالخوف من الفشل أو التوتر الناتج عن التحديات التنافسية. هذه العوامل قد تؤثر سلبًا على دافعية السباحين، مما يؤدي إلى انخفاض الثقة بالنفس، تدهور الأداء، أو حتى انسحابهم من المنافسات. في المقابل، يمكن أن يكون للضغط النفسي تأثيرات إيجابية في بعض الحالات، حيث قد يدفع السباحين لبذل جهد

أكبر في مواجهة التحديات. البحث في هذه المشكلة يتطلب تحليلًا دقيقًا للطرق التي يتفاعل بها السباحون مع ضغوطاتهم النفسية وكيفية تأثير ذلك على دافعيتهم لتحقيق النجاح. من خلال دراسة تأثير الضغط النفسي والقلق على دافعية الإنجاز، يمكن تطوير استراتيجيات تدعم السباحين في تحسين أدائهم وتعزيز قدرتهم على التعامل مع الضغوط بفعالية (Smith، 2002، الصفحات 539-550).

من الناحية العلمية، يتطلب البحث في هذه المشكلة تحليلاً منهجياً للتأثيرات النفسية على دافعية الإنجاز، باستخدام أدوات تقييم نفسية متقدمة مثل الاستبيانات لقياس مستويات الضغط النفسي والقلق، ومقاييس دافعية الإنجاز الرياضي. ويهدف البحث إلى تقديم توصيات قيمة حول كيفية تحسين استراتيجيات التدريب والدعم النفسي لتعزيز الأداء الرياضي وتحقيق النجاح في ظل الضغوط النفسية والقلق. وعليه يطرح الطالب التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين المتغيرات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى طلبة لتدريب الرياضي في تخصص السباحة؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين القلق النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى طلبة لتدريب الرياضي في تخصص السباحة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى طلبة لتدريب الرياضي في تخصص السباحة؟

3. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطيه عكسية بين المتغيرات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى طلبة التدريب الرياضي في اختصاص السباحة.

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطيه عكسية بين متغير الضغط النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى طلبة التدريب الرياضي في اختصاص السباحة.
- توجد علاقة ارتباطيه عكسية بين متغير القلق و دافعية الإنجاز الرياضي لدى طلبة التدريب الرياضي في اختصاص السباحة

4. أهداف البحث:

يهدف بحثنا إلى ما يلي:

- قياس مستويات الضغط النفسي لدى طلبة التدريب الرياضي في اختصاص السباحة.
- قياس مستويات القلق النفسي لدى طلبة التدريب الرياضي في اختصاص السباحة.
- قياس مستويات دافعية الإنجاز لدى طلبة التدريب الرياضي في اختصاص السباحة.
- دراسة العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى طلبة التدريب الرياضي في اختصاص السباحة.
- دراسة العلاقة الارتباطية بين القلق النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى طلبة التدريب الرياضي في اختصاص السباحة.

5. مصطلحات البحث:

❖ القلق

التعريف الإصطلاحي: استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من اجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فاذا لم يحسن الحال فان

القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معممة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق (أسامة كامل راتب، 1990، صفحة 112)."

التعريف الإجرائي: وهي حالة من الإضطراب النفسي التي تنتاب الرياضي والتي قد تحد من عزيمته ودافعيته، وتؤثر لسبا على أداءه.

❖ **الضغط النفسي:**

التعريف الإصطلاحي: مفهوم الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكلتيه أو على جزء منه بدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته" (حسن، 2006، صفحة 20).

التعريف الإجرائي: وهي مجموعة من المؤثرات الخارجية التي تضغط على الرياضي لتحقيق التفوق، بينما تكون معيقة لأدائه في حالة ما كانت الضغوط مرتفعة جدا، فتؤثر سلبا.

❖ **دافعية الإنجاز الرياضي:**

التعريف الإصطلاحي: قوة تثير الفرد و توجه نحو تحقيق هدف معين. و الدافعية تتضمن الدوافع و الحوافز و الاتجاهات و الميول و هي عبارة تثير الفرد و توجه نحو تحقيق هدف معين (علاوي، 1988، صفحة 42).

التعريف الإجرائي: وهي المهارة النفسية التي تدفع الفرد الى بدل أقصى ما لديه من مهارات لتحقيق إنجاز فيمنافسة أو مسابقة رياضية

❖ **المتغيرات النفسية:**

التعريف الإجرائي: وهي حسب موضوع بحثنا المؤثرات النفسية السلبية التي تؤثر على الحالة النفسية للرياضي وتتمثل في الضغوط النفسية والقلق.

6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة هند سعيد علي فريد بعنوان: "السلوك التنافسي وعلاقته بحالة قلق المنافسة ودافعية الإنجاز لدي سباحي الخماسي الحديث"، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (25)، العدد (01)، سنة 2021.

هدف البحث إلى التعرف علي: تأثير دافعية الإنجاز (الرغبة في إنجاز النجاح -تجنب الفشل) على السلوك التنافسي لدي للاعبي /لاعبات الخماسي الحديث في مسابقة السباحة كما هدف إلى التعرف على تأثير قلق المنافسة الرياضية (كحالة – كسمة) على السلوك التنافسي لدي للاعبي ولاعبات الخماسي الحديث في مسابقة السباحة. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي علي عينة من لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث المسجلين بالاتحاد المصري للخماسي الحديث في الموسم الرياضي 2019/2018 وقد اختيرت العينة بطريقة عشوائية من اللاعبين واللاعبات اللذين اشتركوا في اختبارات المنتخب لعام 2018 وقد كانت أهم النتائج: عدم وجود فروق بين اللاعبين واللاعبات في السلوك التنافسي ودافعية الإنجاز وحالة قلق المنافسة، كما ان هناك علاقة ارتباطية عكسية بين مستوي الأداء والثقة بالنفس وبين السلوك التنافسي، كما توجد علاقة ارتباطية بين السلوك التنافسي وكل من القلق البدني والقلق المعرفي.

وكان من أهم التوصيات: ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين واللاعبات لما له من أثر على العملية التدريبية لجميع الأنشطة التخصصية الفردية منها والجماعية، والاهتمام بالتدريب على المهارات العقلية والتدريب العقلي بمختلف استراتيجياته التي يمكن أن تخدم رياضة الخماسي الحديث وجميع مسابقاتها على اختلاف خصائصها ومتطلباتها.

الدراسة الثانية: دراسة محمد ابراهيم محمد احمد خليل بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى سباحي المسافات القصيرة"، أطروحة دكتوراه بجامعة الزقازيق، سنة 2005.

يهدف البحث الى بناء مقياس الضغوط النفسية للسباحين والتعرف على مصادر الضغوط النفسية وأبعاد دافعية الانجاز لدى لاعبي السباحة والتعرف على الفروق بين لاعبي السباحة فى الضغوط النفسية وأبعاد دافعية الانجاز وفقاً لمستوى الانجاز الرياضى العالي والمتوسط والاقل والتعرف على الفروق بين لاعبي السباحة فى الضغوط النفسية وأبعاد دافعية الانجاز وفقاً لسنوات الخبرة والتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي السباحة.واستخدم الباحث المنهج الوصفى لمناسبته لتحقيق أهداف البحث.وقد توصل الباحث الى عدة استنتاجات أهمها أنه تم بناء مقياس نفسي يسمح بالتعرف على مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي السباحة مكون خمسة محاور,36عبارةكما أن هناك اختلاف في ترتيب محاور مقياس الضغوط النفسية للسباحين يمثل درجة الاهمية لكل محور وقوته وتأثيره على السباحين وكمصدر من المصادر المسببة للضغوط النفسية كالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية والضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت والضغوط النفسية المرتبطة بالمدرب وبالأسرة. ويوصى الباحث بطبع المقياسين وتوزيعهما على الاتحاد المصري لسباحة المسافات القصيرة والاندية الرياضية وتشكيل فرق بحثية لتطبيق المقياسين بتعليمات تطبيق موحدة على مستوى الاندية الرياضية خلال ثلاث مرات في بداية الموسم ومنتصف الموسم ونهاية الموسم وعمل ملف لكل سباح في ضوء استجابته وارسال جميع التقارير النفسية الخاصة بالسباحين الى اتحاد السباحة للاستفادة منها في السنوات المقبلة ووضع البرامج المقننة التي تعمل على خفض مستوى الضغوط النفسية للسباحين وتنمية وتطوير دافعية الانجاز.

الدراسة الثالثة: دراسة خويلدي الهواري، سهايلية شكري ومحي الدين جمال سليم بعنوان: " دراسة مستويات الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق ودافعية انجاز لاعبي كرة القدم من فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف

أكابر–ذكور"، المجلة العلمية لعلوم وتكنولوجية الأنشطة البدنية والرياضية، المجلد (16) العدد (02)، سنة 2019.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مستويات الضغط النفسي بالقلق ودافعية انجاز لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف أكابر–ذكور، وتمثلت عينة البحث في لاعبي كرة القدم لأندية الرابطة المحترفة الأولى والثانية للموسم الرياضي (2015 / 2016) صنف أكابر (ذكور)، وقد قام الباحثان باختيار عينة عشوائية قوامها (200) مائتان لاعب يمثلون نسبة 25 % من مجتمع البحث. ومن خلال نتائج البحث تم التوصل الى:

- ✓ وجود علاقة طردية "موجبة" بين الضغط النفسي والقلق كحالة لدى لاعبي النخبة لكرة القدم، ومنه كلما زاد الضغط النفسي عند اللاعبين زادت حدة القلق كحالة لديهم.
- ✓ لا يوجد أي لاعب لا يتأثر أو غير مرشح للضغط.
- ✓ كل اللاعبين يحتاجون للضغط للإنجاز الجيد في أدائهم ولكن بدرجات ومستويات مختلفة. – وجود أبعاد لدافعية الانجاز التي تميز لاعبي النخبة الوطنية لكرة القدم.

الدراسة الرابعة: دراسة قدور ابراهيمي وهشام مباركي بعنوان: " التوتر النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ التعليم الثانوي"، مذكرة ماستر في تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، سنة 2021.

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث، باستعمال مقياس التوتر النفسي الذي أعدته (هدى جلال 2004)، كما تم استخدام مقياس دافعية الانجاز الذي قام جوولس 1976بتصميم مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي لمحاولة قياس دافعية الإنجاز الرياضي الذي يتكون من 20 عبارة، ولقد تبنت الدراسة المنهج الوصفي الذي يقوم على القيام بإعداد المقياس وتوزيعه على افراد العينة ثم القيام بوضعها في جدول للقيام

بتحليلها، وفي الاخير قمنا بإستعمال spss (معامل الارتباط) اسفرت النتائج النهائية الى وجود علاقة ارتباطية بين التوتر النفسي و دافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ الثانوي.

7. التعليق على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات التي تشابهت مع موضع بحثنا، تجدر الإشارة إلى أن هذه الدراسات قد ساعدتنا على اختيار المنهج وأدوات البحث والوسائل الإحصائية، وشكل البحث عامة، لقد تشابهت الدراسات في المنهج المستعمل حيث اعتمدت كلها على المنهج الوصفي وهو المنهج الأصح في دراسة الجانب النفسي، كما اعتمدت دراستنا على غرار الدراسات المشابهة على أداة الاستبيان أو المقياس، بينما اختلفت الدراسات من حيث حدود البحث ومجالاته، والجمع بين المتغيرات.

الدراسة النظرية

الفصل الأول:

المتغيرات النفسية

تمهيد:

تُعتبر الضغوط النفسية والقلق من الظواهر الشائعة في حياة الأفراد، خاصةً في مجالات الأداء العالي مثل الرياضة. الضغوط النفسية تشير إلى التوتر الناتج عن التحديات والمطالب اليومية، والتي قد تكون ناتجة عن عوامل مثل العمل، العلاقات الاجتماعية، أو المنافسات الرياضية. يتفاعل الأفراد مع هذه الضغوط بطرق مختلفة، مما يؤثر على صحتهم النفسية والجسدية، وفي عالم الرياضة، يعتبر القلق أمرًا شائعًا بين الرياضيين، حيث يتعرضون لضغوط الأداء، التوقعات المرتفعة، والمنافسات الشديدة. إن فهم كيفية إدارة هذه الضغوط والقلق هو أمر حيوي لضمان الأداء الأمثل وتحقيق النجاح الرياضي. بالتالي، يمثل البحث في آليات التعامل مع الضغوط النفسية والقلق أهمية كبيرة في تحسين الصحة النفسية وزيادة الدافعية لدى الرياضيين، مما يسهم في تحقيق أهدافهم الرياضية بكفاءة وفاعلية.

1-1. الضغوط النفسية:

هو مصطلح متعدد التعريفات بسبب تعدد وجهات نظر العلماء إلى ماهيته. ويعتبر هانز سيلي (Hans Selye) الأب المؤسس لبحوث الضغوط النفسية فهو أول من استخدم مصطلح الضغط في المجال البيولوجي.

يعرف فرج طه وآخرون (1993) في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي:" أن مفهوم الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكلتيه أو على جزء منه بدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته" (حسن، 2006، صفحة 20).

أما صالح أبو حطب (2006) فيرى: "أن الضغوط النفسية تتجلى في إطار كلي متفاعل يتضمن الجوانب النفسية الجسمية، الاقتصادية، الاجتماعية والمهنية، ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية، انفعالية أو فسيولوجية، لذلك فإن جميع الضغوط تعتبر نفسية".

كما يرى موراي (Murray) بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف ما. (هارون توفيق الرشيدي، صفحة 19).

يتضح من خلال هذه التعريفات أن هناك شبه إجماع على أن الضغوط تحدث بسبب مثريات بيئية وصراعات وعوامل خارجية يواجهها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة وتسبب له فقدان القدرة على التوازن وتساهم في مختلف الاضطرابات النفسية والجسمية.

1-2. أنواع الضغوط:

يمكن تص الضغوط إلى عدة أنواع أهمها:

1-2-1. الضغوط الإيجابية: وهي الضغوط التي قد تؤثر سلبا على الأداء الأكاديمي والمهين للفرد، فقد يكون للضغط المفرط أو الممتد تأثيرا بالغا في الصحة العقلية والجسدية والنفسية له، فيمكن للضغط أن يكون عاملا مساعدا على حدوث حالات ثانوية لصحة الفرد مثل: الصداع.

1-2-2. الضغوط السلبية: يوفر الضغط حس الإلحاحية والتيقظ الذي يحتاج إليه الفرد في الحياة عندما يواجه حالات مهددة، من مثل اجتياز طريق مزدحم أو قيادة سيارة في أحوال جوية رديئة، فالمقاربة المسترخية على حنو مفرط في مثل هذه الحالات قد تكون مهلكة، ومحك التمييز بين الضغط السليب والضغط الإيجابي يتحدد بنوع الضغوط التي يواجهها الفرد وطريقة إدراكه وتفسريه للموقف الضاغط ونوع الأساليب أو الإستراتيجيات التي يستخدمها مع الموقف الضاغط (حسن، 2006، صفحة 32).

1-2-3. الضغوط المؤقتة: وهي عبارة عن تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي مثل ضغوط الامتحانات، هذه الضغوط تكون سوية في أغلب الأحيان إلى إذا تجاوزت الحد فإنها ستدفع بالفرد إلى شراك المرض.

1-2-4. الضغوط المزمنة: وهي الضغوط التي تحيط بالفرد لمدة طويلة مثل وجود الفرد في ظل ظروف أسرية أو اجتماعية أو اقتصادية غير ملائمة، وهي ضغوط سلبية تجعل الفرد يجند كل ما لديه من طاقة وإمكانات لمواجهتها.

1-3. مصادر الضغوط:

لقد وضع بيهر ونيومان (New man & beehre) قائمة تشمل أربعة أصناف من مصادر الضغوط وهي (سمير شيخاني، 2003 ، صفحة 19):

- **الصنف الأول:** ويتعلق بخصائص العمل نفسه.
- **الصنف الثاني:** ويتعلق بمتطلبات الدور.
- **الصنف الثالث:** وهو مرتبط بالخصائص التنظيمية للمنظمة.
- **الصنف الرابع:** ويتعلق بعوامل وضغوط خارجة عن المنظمة

أما فيميان (Fimian 1986) فقد أشار إلى وجود ثالث مصادر أساسية للضغوط النفسية واليت تتمثل في:

- **الانزعاج:** كعدم تقبل التلميذ لزملائه وصعوبة قدرته على تكوين الأصدقاء أو التعلم وانخفاض معدل تحصيله الدراسي، وعدم استغلال وقت فراغه.
- **المشكلات الدراسية والاجتماعية:** كالعالقات السيئة وتتمثل في صعوبة التعامل مع المعلم والنظام الثابت داخل الفصل الدراسي ومشاعر الوحدة النفسية.
- **مصادر نفسية انفعالية:** كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور، والإثارة وسرعة التهور والمخاوف المرضية.

أما بالنسبة لميلر (Miler 1979) فقد حصر مصادر الضغوط في مصدرين أساسيان هما:

مصادر داخلية: و التي أتيت من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف.

مصادر خارجية: واليت أتيت من البيئة الخارجية وهي كثرية مثل الضوضاء والزلازل والأعاصير وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بني العادات والتقاليد التي يتمسك هبا الفرد وبني الواقع مما يسبب للفرد ضغوطا مرتفعة.

من خلال ما سبق يتضح لنا بأن للضغوط مصادر مختلفة ومتعددة فمنها: المنغصات اليومية، والصراعات النفسية اللاشعورية، والأفكار والاعتقادات الغير منطقية والقلق والاكتئاب (حسن، 2006، صفحة 38).

1-4. النظريات المفسرة للضغوط:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسيري طبيعة الضغوط النفسية والانفعالات المتعلقة هبا واثر تلك بالانفعالات على الصحة النفسية، وفيما يلي سنعرض بعضا من هذه النظريات:

1-4-1. نظرية هانزسيلي: يتألف النسق الفكري لنظرية سيلي بأن الضغوط متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط، ويربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبني التعرض المستمر المتكرر للضاغطة وحدد ثلاث مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكفي العام وهي: مرحلة الفزع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز هبا درجة التعرض المنشئ للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا (هارون توفيق الرشيدي، صفحة 53).

- **مرحلة المقاومة:**

وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكفي فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، كما تظهر تغيرات أخرى تدل على التكفي.

- **مرحلة الإجهاد:**

هي مرحلة تعقب مرحلة المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكفي غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكفي.

1-4-2. نظرية سبيلبرجر: تعتبر نظرية سبيلبرجر في المقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط حيث انه يربط بني قلق الحالة والضغط ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغط معني مسببا لحالة القلق ويهتم كذلك بالتميز بني مفهوم الضغط (Stress) ومفهوم التهديد (Thread) وكلامها مفهومين مختلفين، وكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة من الخطر الموضوعي، أما كلمة التهديد فتشير إلى التقدم والتفسير الذي يكون لموقف خاص على انه خطيرا ومخفيا (فاروق السيد عثمان، 2001، صفحة 98).

1-4-3. نظرية موراي: الضغط عند موراي يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي والآخر بشري، وترتبط كذلك بالأشخاص والموضوعات وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وبالعطف، والخداع، والاتزان والسيطرة والعدوان.

ويقسم **موراي** الضغوط النفسية إلى نوعين:ضغط ألفا وضغط بيتا.

- **ضغط ألفا:** وهي الضغوط التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.
- **ضغط بيتا:** وهي الضغوط كما يدري الشخص.

ويؤكد موراي انه يمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معني من المثيرات يصاحبه انفعال خاص، وحني يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة،

كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات: الانجاز الانتماء الاستقلال السيطرة، التحفيز (العبيدي ناظم وآخرون، 1990، صفحة 206).

1-5. أشكال الضغوط النفسية:

1-5-1. الإحباط:

تعريفه: يعرفه "كوفر أبالي" انه: يتضمن منحنى أو عمل أو نشاط يتم الانتهاء منه بلا هدف أو النهاية المرغوبة، أو انه حالة غائية من نوع ما لم يتم الوصول إليها، أو هو حصيلة أو نتيجة متوقعة أخفقت في التحقيق بشكل مادي ملموس .

كما يعرفه "مصطفي خليل الشرقاوي": هو وجود عائق يحول دون إشباع حاجة من الحاجات، أو حل مشكلة من المشكلات ويؤدى بالفرد إلى الشعور بالتوتر والضيق والغضب والقلق وصرف الانتباه من مسؤولياته الأخرى ويؤثر في اتجاهاته وداءته العقلية (صطفي خليل الشرقاوي، صفحة 277).

كما يعرفه "عبد الحميد الشادلي "على انه حالة من التأزم النفسي تنشأ عن مواجهة الفرد لعائق يحول دون إشباع دافع حاجة ملحة أو تحقيق هدف معني والإحباط يحدث لجماعة كما يحدث للفرد" . (عبد الحميد الشادلي، 1999، صفحة 79)

1-5-2. أنواع الإحباط: يمكننا تقسيم الإحباط إلى الأنواع التالية:

الإحباط الأولي: يتضمن مجرد الشعور بعدم الارتياح الذي تسببه حاجة معينة، مثال شعور الإنسان بحاجة النوم، أو شعوره بالحاجة إلى الماء لإشباع دوافع العطش، ومجرد إلحاح أو الدافع يسبب إحباط أولي.

الإحباط الثانوي: يتضمن الإدراك عامل معني وجود عائق خاص يحول دون إشباع حاجة، فمثال في حالة الشخص الذي يشعر بحاجة إلى النوم فإنه عند وجود عائق معني يحول دون ذهابه إلى الفراش، كحضور زوار فجأة إلى المنزل في المساء فإن ذلك يعتبر إحباطا ثانويا.

الإحباط الإيجابي: يتضمن إدراك خطر أو تهديد بجانب وجود العائق الذي يحول دون إشباع الدوافع والحاجة ومثال الطفل الجائع الذي يشاهد طبقا من الحلوى لا يستطيع أن يأكل خوفا من تحذير والدته، وما يتوقعه نتيجة التحذير من العقاب إذا ما أشبع الدوافع وخالف أوامر والدته (مصطفى فهمي، 1995، الصفحات 188-189).

الإحباط السلبي: يقصد به الوقوف في سبيل التقدم حنو هدف معين، دون أن يصاحب ذلك أي تهديد ومثال ذلك يشاهد طبق من الحلوى بعيد عن متناول يده (مصطفى فهمي، 1995، الصفحات 189-190).

الإحباط الداخلي: هو عائق ينبع من صفات الفرد الداخلية مثل وجود عاهات أو أمراض أو إعاقة.

الإحباط الخارجي: هذا النوع من الإحباط يرجع إلى ظروف وعوائق ترتبط بالبيئة التي يعيش فيها الفرد أكثر من الارتباط بالفرد نفسه، مثال حالة الفقر التي يتعرض لها بعض الناس (عبد السلام عبد الغفار، 2001، صفحة 109).

1-6-1. التوتر النفسي:

مفهوم التوتر النفسي: إن مصطلح التوتر النفسي مصطلح اللاتيني الأصل Stress مشتق من الإسم اللاتيني Strictus بمعنى الشدة Narrow ،وهذا الاسم اللاتيني مشتق بدوره من الفعل اللاتيني Stringere بمعنى يشد To tighter .

ويقول لفيي (1995) إن التوتر إذن هو نمط أو أسلوب استجابات الجسم للتأثيرات والاحتياجات أو الضغوط.

وهذه الاستجابات تكون أحيانا سارة وتكون مؤملة في أحيانا أخرى كما أنها تكون أحيانا مفيدة، وتكون ضارة في أحيانا أخرى.

ويعتبر لفيي من الأوائل الذين صاغوا نظرية متعلقة بالتوتر النفسي ثم تفرعت بعد ذلك الدراسات والبحوث المختلفة التي ربطت التوتر بمعظم سمات الشخصية.

1-6-2. مصادر التوتر النفسي:

للتوتر النفسي مصادر متعددة في حياتنا المعاصرة وهذه المصادر تتطلب قدرا من التوافق، كما أن مصدر التوتر بمفرده لا يشكل توترا، واستجابة شخص معني للموقف الموتر هو الذي يجعلنا نقرر إن كان هذا الشخص يعاني التوتر أم لا.

ومصدر التوتر هو ضغط بيئي يفرض احتياجات جسمية وانفعالية على الفرد، آو مثري بيئي يؤثر على الفرد ويسبب له الأذى على المستوى العضوي والنفسي ويؤدي عادة إلى القلق والضغط واضطرابات وظائف الأعضاء، ويتميز هذا المثير بأنه ذو طاقة كامنة تتسبب في استجابة الهجوم أو الهروب عند شخص معين (Greenberg, J.s., 1990, p. 14)

1-7. القلق:

1-7-1. تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت أراءهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية. (محمد عبد الظاهر الطيب، 1994)

يرى الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية" (كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون، 1987).

أما الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب: "إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر ".

ومن هنا نستنتج أن القلق هو ناتج عن الخوف من المستقبل ويختلف تأثيره باختلاف الاستعدادات النفسية لكل فرد.

1-7-2. أنواع القلق: يقسم العالم النفساني فرويد القلق إلى نوعين هما:

القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

القلق الموضوعي: يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي" (محمد عبد الظاهر الطيب، 1994).

القلق العصابي: وهو اعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد: "بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ انه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية".

ويقسمه إلى ثلاثة أنواع:

- القلق الهائم الطليق.
- قلق المخاوف الشاذة.
- قلق الهستيريا.

القلق الذاتي العادي: وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا اخطأ واعتزم الخطأ (محمد عبد الرحمان حمودة، 1991).

1-7-3. أعراض القلق: هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية.

الأعراض النفسية: هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة (محمد عبد الظاهر الطيب، 1994، صفحة 389).

الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية: تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية مثل: مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضرب الرأس وعض الشفاه، وكذلك الاضطرابات الجنسية (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 211).

1-7-4. مكونات القلق:

مكونات انفعالية: تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، الانزعاج، والهلع الذاتي.

مكون معرفي: يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

مكون فيزيولوجي: يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 212).

1-8. القلق في المنافسة الرياضية:

يعرف القلق في التنافس الرياضي على انه:" حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر".

والقلق من خلال هذا التعريف:" هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي الى انتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر" (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 234).

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة الى درجة من التنشيط، حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة (أسامة كامل راتب، 1990، صفحة 134).

ويعرف القلق كذلك على انه:"استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من اجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فاذا لم يحسن الحال فان القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معممة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق (أسامة كامل راتب، 1990، صفحة 112)."

والقلق هو:"انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كاشيئ ينبعث من داخله."

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون

له أثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين (محمد حسن علاوي، 2002، الصفحات 397-402).

1-9. أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من بين أهم السلوكات التي يستطيع المدرب أن يعرف بها درجة القلق عند الرياضي نذكر منها:

1- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع درجة القلق.

2- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

3- أداء الرياضي في المواقف الحرجة والحاسمة مثل تنفيذ المخالفات وضربات الجزاء.

4- كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.

1-10. الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية: هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق، ومن المنطقي ان العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج الى مجهود كل منهما، إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في الغالب وبشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكانته.

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

1- البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملما بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخططية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.

2- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.

3- ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساندة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.

4- تدريب اللاعبين تجاه المنافسة.تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف، كذلك اشتراك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين، أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة، أو البرودة ... الخ.

5- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقا للظروف وطبيعة المنافسة.

6- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 402).

7- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي,حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة ,وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من اجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.

8- الاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال , والمشاكل الخاصة باللاعبين (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، الصفحات 148-149).

من أسباب القلق الذي يصيب الفريق أثناء المنافسة هو إهمال المدرب للنقاط المذكورة التي تبعث الثقة في نفسية اللاعبين.

تأثير جمهور المشاهدين: إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعا لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك

تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضيا (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 233).

الهزائم المتتالية: هذه الحالة غير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، وبعد عدد الهزائم المتتالية وعدم تحقيق نجاحات تذكر، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتتبخر الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فان اللاعبين الذين يتملكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك (محمد حسن علاوي، 2003، صفحة 333).

الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات: وتنشأ هذه الحالة عند تسجيل مجموعة من الأهداف مبكرا أو قبل نهاية المباراة (محمد حسن علاوي، 2003، صفحة 334).

الخوف من الهزيمة: من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباريات الهامة أو المصيرية عند معظم اللاعبين عندما تكون أفكارهم مركزة أكثر من اللازم عن نتائج المباراة واحتمال الهزيمة وما سيترتب عليها، وأساس هذه الحالة الانفعالية غير الملائمة يرجع إلى الخوف من الهزيمة.

الخوف من المنافس: تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عم جوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها والتغلب عليها، وحالة الخوف من النافس من الممكن أن تنشأ أيضا عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى أعلى منه مهاريا وخططيا، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم.

الخوف من المسؤولية: هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل الهجوم ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفا من المسؤولية وتظهر أيضا عندما

يكون الإعداد النفسي سيئا واللاعبون مشحنون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضا عندما يكثر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام، وهذا ما يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها، والأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة.

الخوف من الإصابات: هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا وخاصة عند اللاعبين الذي أصيبوا بكسور أو تمزقات أو التواءات حادة، وان اللاعبين بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية هي:

1- مرحلة الرفض: فبعد إصابة اللاعب فانه يدخل أولا في مرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة.

2- مرحلة الغضب: يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله (محمد حسن علاوي، 2003، صفحة 335).

3- **مرحلة المساومة**: حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام تعليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال : قد يقوم احد الرياضيين المصابين بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبذل كل جهده إذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقده أثناء فترة الإصابة.

4- **مرحلة الاكتئاب**: وفيها يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما انه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة لذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي.

5- **مرحلة القبول وإعادة التنظيم**: يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكتئاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، صفحة 181).

خلاصة الفصل:

الضغوط النفسية والقلق يؤثران بشكل عميق على الرياضيين، حيث يمكن أن يؤديان إلى تشتت الانتباه وضعف التركيز، مما يؤثر سلبًا على الأداء البدني. بالإضافة إلى ذلك، تزيد هذه الضغوط من مخاوف الفشل، مما يضعف الثقة بالنفس ويقلل من الدافعية. القلق قد يتسبب أيضًا في توتر العضلات وزيادة احتمال الإصابات، مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة البدنية والنفسية. علاوة على ذلك، قد تعاني العلاقات الاجتماعية نتيجة الانعزال الناتج عن الضغوط، مما يؤثر على جودة الحياة بشكل عام. لذلك، تعتبر إدارة الضغوط النفسية والقلق أمرًا حيويًا لضمان أداء رياضي مستدام وصحة نفسية جيدة.

.

الفصل الثاني:

دافعية الإنجاز الرياضي

تمهيد:

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

2-1. تعريف الدافعية:

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

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

- تبدأ الدافعية في تغيير نشاط الكائن الحي و قد يشمل ذلك على بعض التغيرات الفسيولوجية
- التي تربط بالدوافع الأولية مثل دافع الجوع.
- تتميز الدافعية بحالة استشارة فعالة ناشئة عن هذا التغيير و هذه الاستشارة هي التي توجه سلوك الفرد في حالة معينة محققة اختزال حالة التوتر الناتجة عن وجود الدافع و تستمر حالة الاستشارة طالما يتم إشباع الدافع.
- و تتميز الدافعية بأنها توجه السلوك نحو تحقيق الهدف.

كما يعرفها محمد حسين علاوي 1998 بأنها قوة تثير الفرد و توجه نحو تحقيق هدف معين. و الدافعية تتضمن الدوافع و الحوافز و الاتجاهات و الميول و هي عبارة تثير الفرد و توجه نحو تحقيق هدف معين (علاوي، 1988، صفحة 42).

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

2-2. مفهوم الدافعية:

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

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

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

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

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

2-3. أهمية الدافعية:

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

و في مجال علم النفس الرياضي يمكن استعارة المقولة السابقة و تطبيقها في المجال الرياضي على النحو التالي (أبوعبيدة، 1997، صفحة 142):

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

كما يهم المربي الرياضي أن يتفهم لماذا يستمر البعض في ممارسة النشاط الرياضي و المواظبة على التدريب و محاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية، في حين ينصرف البعض الأخر عن الممارسة و يتقاعدون في منتصف الطريق؟ كما قد يتساءل المربي الرياضي دائما على أهمية الحوافز أو البواعث أو المثيرات التي يمكن أن تحفز أو تثير الفرد للوصول لأعلى المستويات الرياضية أو الحوافز التي تحفز الناشئ على ممارسة الرياضة و الاستمرار في ممارستها او عن نوعية هذه الحوافز و هم في تلك كله يتساءلون عن الدافعية و أهميتها و طرق استثمارها تطبيقيا في علمهم التربوي الرياضي.

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

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

2-4. حالات الدافعية:

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

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

2-4-2. الحاجة: هي حالة من حالات النقص و العوز ترتبط بنوع معين من التوتر يزول عند قضاء الحاجة و سد النقص و أشار العلماء أن هذا النقص قد يكون من الناحية الفسيولوجية (كالحاجة إلى الدفء).

2-4-3. الغريزة: يقصد حالة فطرية تحدث دائما أو بصورة منتظمة لاستجابات معينة و مركبة بين جميع أفراد الجنس الواحد عند حدوث أنماط مميزة أو معينة مثل الميراث (عنان، 2006، الصفحات 211-212).

2-4-4. الحافز: يستخدم هذا المصطلح كبديل لمصطلح الغريزة على أساس أن الغريزة ما هي إلا حافز فطري يعمل على إثارة أنواع من السلوك لتحقيق أهداف معينة و الحافز حالة ناتجة عن الحاجات الفسيولوجية بحيث يرتبط بمثير معين.على ذلك ما يمثله الهدف الذي يسعى

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

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

2-4-7. الاتجاه: ينظر الاتجاه على أنه نوع معين من الدافعية المهيأة للسلوك. و هناك العديد من التعاريف التي قدمها عدد كبير من الباحثين لمصطلح الاتجاه و من بينها أن الاتجاه ميل لاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة خاصة أو معينة من الميراث (عنان، 2006، صفحة 214).

2-5. سيكولوجية الدافعية:

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

- لماذا يستمر بعض الناس الطاقة في القيام بأنشطة معينة؟.
- لماذا هذه الأنشطة دون غيرها؟
- لماذا يثابر البعض في الاتجاه المختار و يقطع عنه البعض الأخر؟

و اتفق كل من أنكسون. وديسي، مواري، أولمبيك في تناول عدة نظريات التي تتناول الدافعية في اتجاهات رئيسية ثلاث هي (عبد الفتاح، 1995، صفحة 177):

- ✓ نظريات مركز الدفاع.
- ✓ نظريات الغرائز.
- ✓ نظريات التوقع.

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

- ماذا نقرر أن نعمل؟
- اختيار نوع الرياضة.
- ما مقدار تكرار العمل ؟

- كمية الوقت و الجهد أثناء التدريب.
- كيفية إيجاد العمل؟
- المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

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

أما بخصوص كيفية إيجاد العمل؟ فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى أداء اللاعب باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية خاصة في موقف الاختيار أو المنافسة يتطلب مستوى ملائم من الحالة النشيطة و الاستشارة أهمية كبيرة حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم لاستشارته حتى يتحقق أفضل أداء موقف المنافسة (عبد الفتاح، 1995، صفحة 180).

2-7. دافعية الإنجاز الرياضي:

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

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

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

في حين يرى "أسامة كامل راتب" بأنها" الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز المهام التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة لبلوغ معايير الإختبار" (راتب، 1995)

وفي تعريف آخر:" دافعية الإنجاز الرياضي هي استعداد الفرد للتنافس في موقف من مواقف

الإنجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وهي كذلك الرغبة في الكفاح (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، 2006، صفحة 127).

2-8. مكونات دافعية الإنجاز الرياضي وأبعادها:

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

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

احتمال النجاح وجاذبيته وتحقيق الهدف.

2-8-2. إحتمال النجاح: من أهم المؤثرات على دافع إنجاز النجاح درجة الإقتناع الذاتي لإمكانية الوصول الهدف معين أو تحقيقه كالفوز ببطولة الجمهورية أو تحقيق مركز متقدم في المنافسات الأولمبية، فإذا كانت درجة الإقتناع الذاتي كبيرة لدرجة يمكن معها القول بأن هذا الهدف يسهل تحقيقه، أي أن هناك إحتمالا كبيرا لضمان النجاح أي توقع النجاح بدون مخاطر، فإن ذلك لا يساعد على إمكانية التأثير على دافع إنجاز النجاح بدرجة كبيرة ومن ناحية أخرى فإن الفرص الضئيلة لتحقيق هدف معين قد تؤدي إلى نفس النتيجة"

2-8-3. جاذبية تحقيق الهدف: "تعتبر جاذبية تحقيق الهدف من أهم مكونات دافع إنجاز النجاح، وهذا يني قيمة العائد من تحقيق الهدف. فكلما ارتفع العائد الاجتماعي (القيمة الاجتماعية المرتبطة بالهدف، ارتفعت درجة جاذبيته، فعلى سبيل المثال يعتبر الفوز في الألعاب الأولمبية أو الدورات العربية أو الإفريقية أكثر جاذبية من الفوز في بطولة الجمهورية نظرا لأن تقدير مستوى الهدف في الحالات الأولى أكبر من دون شك من الحالة الثانية " (زكي، 1997، صفحة 96).

2-8-4. دافع تجنب الفشل: "هو تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الإهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الأداء والوعي الشعوري بانفعالات غير سارة مما يسهم في محاولة تجنب أو تحاشي مواقف الإنجاز الرياضي، وهذا الدافع يكون واضحا لدى اللاعب كلما أرتفع خوف وقلق اللاعب من احتمال توقع الفشل أي كلما أعتقد بقلة فرصته في احتمال النجاح" (عبد الحميد، 2009، صفحة 26).

2-9. أهداف دافعية الإنجاز الرياضي:

- تسهم في إثارة الدافع الذاتي لدى اللاعب.
- توجه تركيز انتباه اللاعب لبعض الأهداف المعينة التي يحاول إنجازها.

- تدعم وتعزز عملية المثابرة والاستمرارية على بذل المزيد من الجهد والفاعلية لفترات أطول (سمير، 2004، صفحة 120).

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

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

2-10-2. عوامل متعلقة بنتائج الأداء الرياضي: مثل خبرات النجاح الفشل، والتعزيز الإيجابي والسلبي والتهديد والعقاب، وهذا العوامل تعد مصادر كامنة يمكنها أن تؤثر في مستوى دافعية الإنجاز لدى الرياضي، وباستطاعة المدرب أن يؤثر في هذه العوامل بأساليب مختلفة.

2-10-3. عوامل متعلقة بالمنافسة الرياضية: مثل مستوى المنافسة، وأهميتها، نظامها ومكانها، وحضور الجمهور وطبيعته. هذه العوامل تعد مستقلة نسبيا عما يقوم به المدرب الرياضي إذ أن دور المدرب بسيط في إحداث تأثير فيها.

2-10-4. عوامل متعلقة بطبيعة المهارة: مثل سهولة المهارة وصعوبتها، التغذية الراجعة ودرجة الانتباه الخاص الذي يتطلبه أداء المهارة، وباستطاعة المدرب أن يؤثر فيها من خلال عملية التدريب " (سمير، 2004، صفحة 144).

خلاصة الفصل:

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

:

الدراسة الميدانية

الفصل الأول:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-1. منهج البحث:

استخدم الطالب المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث حيث يعتبر المنهج الوصفي استقصاء يقوم على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الوقت الحاضر بهدف تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات القائمة بين عناصرها والعلاقات بينها ولبين ظواهر أخرى ويشار أيضا أن الأسلوب الوصفي في البحث هو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم الذي يصف ظاهرة أو مشكلة محددة ويقوم الباحث العلمي من خلال الأسلوب الوصفي بتحليل الظاهرة تحليلا دقيقا (السيد، 2014)

1-2. مجتمع وعينة البحث:

ويعرف مجتمع البحث على أنه: ""هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى". (رضوان، 2000، صفحة 79)، تم تحديد المجتمع الأصلي المتمثل طلبة التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم بمختلف أطوره.

وتعريف العينة على أنها: " العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت 20 طالبا في ميدان التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية والرياضي بجامعة مستغانم في تخصص السباحة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

1-3. مجالات البحث

المجال المكاني: معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس ببلدية مستغانم.

المجال البشري: وتمثل في 25 طالبا من قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية والرياضي للسنة الجامعية (2024-2023)

المجال الزمني: واستمر من بداية شهر فبراير إلى نهاية شهر جويلية (2024)

1-4. متغيرات البحث:

- **المتغير المستقل:** يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما وهنا المتغير المستقل هو **"المتغيرات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي"**
- **المتغير التابع:** يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الاتجاه الإيجابي فإن كان المتغير المستقل إيجابي كان لمتغير التابع مباشرة إيجابي والعكس صحيح وهنا المتغير التابع هو: **"العلاقة الارتباطية بين المتغيرات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي "**.

1-5. ادوات البحث

قصد انجاز البحث على أكمل وجه استعان الطالب الباحث بمجموعة من الادوات

- **المصادر والمراجع:** واعتمد الطالب الباحث على ما توفر من الكتب والمجالات العلمية إضافة إلى بعض المذكرات والدراسات المشابهة، بالإضافة إلى شبكة الأنترنت والمواقع الخاصة بالمنصات العلمية.
- **مقياس الضغط النفسي:** تم الاعتماد على مقياس الضغط النفسي لإياد ناصر "الضغوط النفسية على وفق التحمل النفسي (العالي-الواطئ) وعلاقتها بالأداء المهاري"، أطروحة دكتوراه، كلية التربية – جامعة بابل، 2010. وتكون المقياس في صورته النهائية من 13 عبارة، تم تصحيح المقياس باستخدام قمياس ليكرت خماسي.

- **مقياس القلق النفسي**: تم الاعتماد على مقياس القلق الرياضي لـ "كفافي علاء الدين، وفاء صلاح الدين، أحمد عمر سليمان روبي، بناء مقياس القلق الرياضي، 1990"، وتكون المقياس فس صورته النهائية من 15 عبارة، تم تصحيح المقياس باستعمال مقياس ليكرت الخماسي.
- **مقياس دافعية الإنجاز الرياضي**: تم الاعتماد على مقياس دافعية الإنجاز الرياضي، تصميم "جو و لس" وتعريب الدكتور: "محمد حسن علاوي"، ويتكون المقياس من 20 عبارة وصفية حيث يقوم الرياضي بالإجابة على مقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا.

1-6. الدراسة الاستطلاعية:

وتمت بتاريخ 2024/02/20، حيث قام الطالب بزيارة أقسام التدريب الرياضي بمهد التربية البدنية والرياضية لطوري اليسانس و الماستر، حيث إلتقى الطالب برئيس القسم وتم عرض المشروع وتم عرض مشروع البحث عليه حيث أبدى الموافقة التامة وقام بتسهيل المهمة، كما قام الطالب الباحث بتوزيع المقاييس المستعملة في البحث على أفراد العينة الاستطلاعية وجمعها بعد أسبوع، وتم بعدها التفاهم على توقيت إجراء الدراسة الأساسية.

1-7. الاسس العلمية للاختبارات المستعملة

الجدول رقم (01): يبين قيم معاملات الصدق والثبات لأدوات البحث:

المقاييس	العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
الضغط النفسي	05	0.850	0.921
القلق		0.903	0.950
دافعية الإنجاز الرياضي		0.844	0.918

قمنا بحساب معلات الثبات باستعمال معامل الارتباط بيرسون فمن خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان معاملات الثبات للمقياس المستعمل في البحث لدى عينة قوامها 05 محكمين تراوحت ما بين 0.844 و0.903 وهي قيم أكبر من قيمة ر-الجدولية المقدرة بـ 0.729 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=4، وللتأكد من صدق المقياس استخدمنا معامل الصدق الذاتي الذي يساوي $\sqrt{(\text{الثبات})}$ وتراوحت القيم بين 0.918 و 0.950 وهي قيم دالة ومن هنا تبين لنا أن للمقياس معاملات ثبات و صدق عالية وقابلة للتطبيق على عينة البحث في الدراسة الأساسية.

1-8. الوسائل الإحصائية:

لقد اعتمد الطالب الباحث خلال إصدارهما للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى نتائج بغرض الاستناد عليها في إصدار أحكام موضوعية وتم ذلك من خلال الاستخدام الأمثل لبعض الوسائل الإحصائية التالية:

أ-المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالا، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س 2، س3، س4 .....س ن. على عدد القيم (n)

وصيغت المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

حيث:

$$س = \frac{\Sigma س}{ن}$$

س: المتوسط الحساب

سΣ: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 153)

ب. معامل الارتباط بيرسون:

$$ر = \frac{ن \text{ مجـ } س ص - (\text{مجـ } س)(\text{مجـ } ص)}{\sqrt{ن \text{ مجـ } س^{2} - (\text{مجـ } س)^{2}} \cdot \sqrt{(ن \text{ مجـ } ص^{2}) - (\text{مجـ } ص)^{2}}}$$

الفصل الثاني:

عرض وتحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات والاستنتاجات

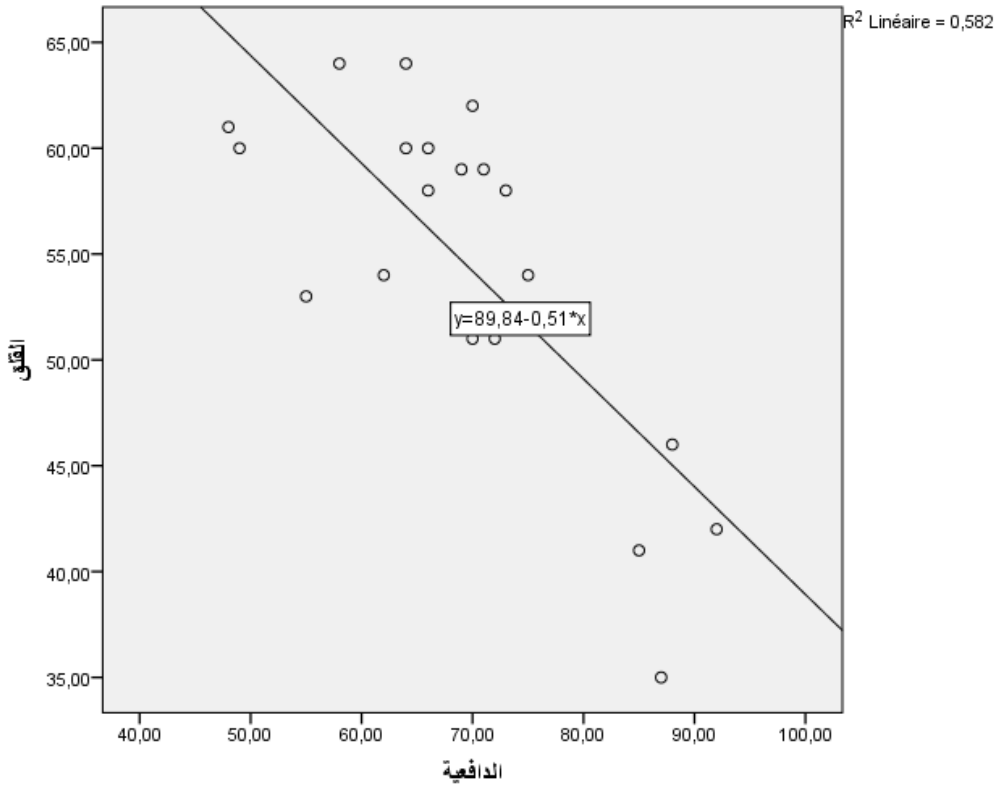
2-1. عرض وتحليل النتائج:

الجدول رقم (02): يبين معامل الارتباط بيرسون بين مستوى القلق ودافعية الإنجاز الرياضي للعينة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	مجموع الدرجات	معامل الارتباط	قيمة (sig)	الدلالة عند 0.01
القلق النفسي	54.60	1092	-0.763	0.000	دال
دافعية الإنجاز الرياضي	69.20	1384			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي في مقياس القلق النفسي للعينة بلغ 54.60 فيما قدر مجموع الدرجات بـ 1092، اما بالنسبة لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي فبلغ المتوسط الحسابي للعينة 69.20 فيما بلغ مجموع الدرجات 1384. وبالنسبة للاختبار الإحصائي لمعامل الارتباط بيرسون فقد بلغت قيمته 0.763- فيما بلغت قيمة (sig) 0.000 وهي قيمة دالة عند المستوى 0.01، ومنه نستنتج أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى القلق ودافعية الإنجاز الرياضي لدى العينة المبحوثة.

الشكل رقم (01): يبين التمثيل البياني بين مستوى القلق النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي للعينة

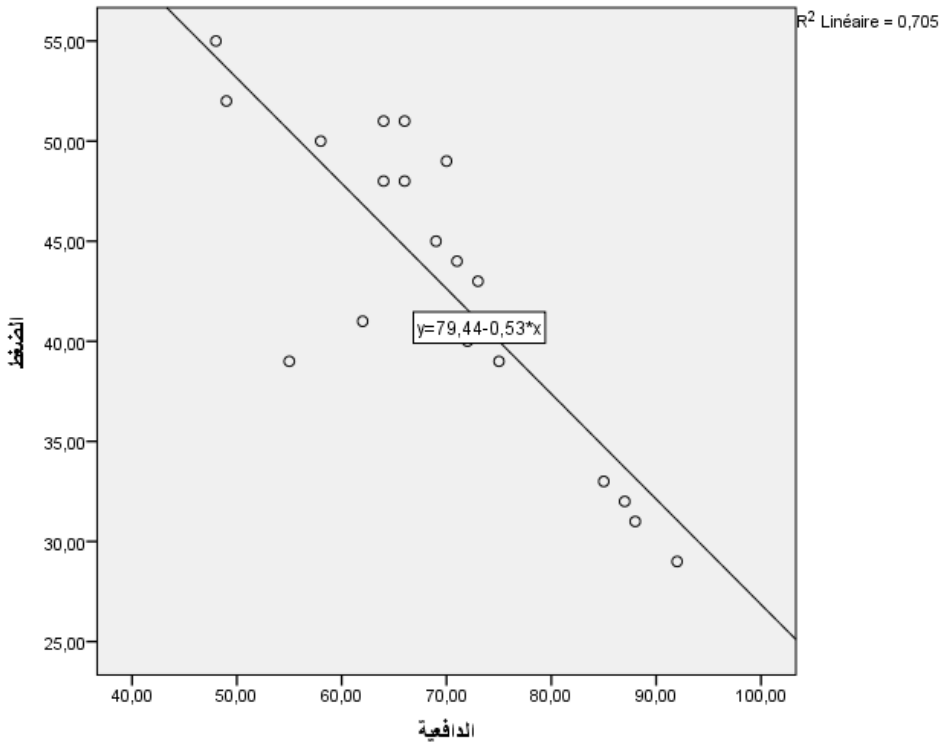


الجدول رقم (03): يبين معامل الارتباط بيرسون بين مستوى الضغط النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي للعينة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	مجموع الدرجات	معامل الارتباط	قيمة (sig)	الدلالة عند 0.01
الضغط النفسي	43.05	861	-0.839	0.000	دال
دافعية الإنجاز الرياضي	69.20	1384			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي في مقياس الضغط النفسي للعينة بلغ 43.05 فيما قدر مجموع الدرجات بـ 861، اما بالنسبة لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي فبلغ المتوسط الحسابي للعينة 69.20 فيما بلغ مجموع الدرجات 1384. وبالنسبة للاختبار الإحصائي لمعامل الارتباط بيرسون فقد بلغت قيمته 0.839- فيما بلغت قيمة (sig) 0.000 وهي قيمة دالة عند المستوى 0.01، ومنه نستنتج أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى الضغط ودافعية الإنجاز الرياضي لدى العينة المبحوثة.

الشكل رقم (02): يبين التمثيل البياني بين مستوى الضغط النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي للعينة

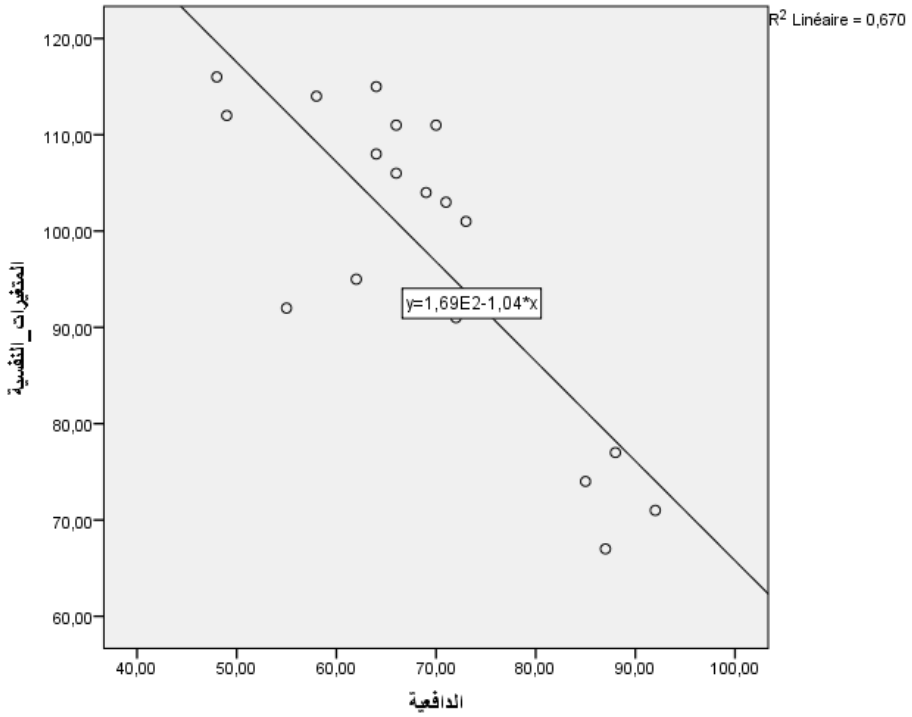


الجدول رقم (04): يبين معامل الارتباط بيرسون بين مستوى المتغيرات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي للعينة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	مجموع الدرجات	معامل الارتباط	قيمة (sig)	الدلالة عند 0.01
المتغيرات النفسية	97.65	1953	-0.818	0.000	دال
دافعية الإنجاز الرياضي	69.20	1384			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمتغيرات النفسية للعينة بلغ 97.65 فيما قدر مجموع الدرجات بـ 1953، اما بالنسبة لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي فبلغ المتوسط الحسابي للعينة 69.20 فيما بلغ مجموع الدرجات 1384. وبالنسبة للاختبار الإحصائي لمعامل الارتباط بيرسون فقد بلغت قيمته 0.818- فيما بلغت قيمة (sig) 0.000 وهي قيمة دالة عند المستوى 0.01، ومنه نستنتج أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى المتغيرات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى العينة المبحوثة.

الشكل رقم (03): يبين التمثيل البياني بين مستوى المتغيرات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي للعينة



2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (02) توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية يبين مستوى القلق ودافعي الإنجاز الرياضي لدى العينة وتفسر العلاقة الارتباطية العكسية بين هاذين المتغيرين على أنه كلما زاد مستوى القلق انخفضت دافعية الإنجاز الرياضي لدى الفرد، حيث يقول (محمد حسن علاوي، 2002، الصفحات 397-402): "...في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له أثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين، وهذا ما يؤكد على أن ارتفاع مستوى القلق يؤثر سلبا على السباح فتنخفض دافعية الإنجاز لديه فيما أن مستوى القلق العادي (المنخفض) يمكن أن يكون له تأثيرا إيجابيا عل دافعية الإنجاز لدى السباح وهو ما أكدته النتائج المتحصل عليها في الجدول، ومن هنا ثبتت صحة الفرضية الجزئية للدراسة.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

دلت نتائج الجدول رقم (03) عن وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) بين مستوى الضغط النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي، باستعمال معامل الارتباط بيرسون، وهذا ما يفسر على أن الضغط النفسي المرتفع يشكل عائقا للسباح في تحقيق استقراره النفسي وتنمية الدافعية لديه، الضغط النفسي يمكن أن يؤثر بشكل كبير على دافعية الإنجاز لدى السباح، فعندما يكون السباح تحت ضغط نفسي شديد، قد يشعر بالإرهاق أو التوتر الذي يؤثر سلباً على أدائه. هذا الضغط يمكن أن يقلل من الثقة بالنفس ويعزز مشاعر الفشل، مما يؤدي إلى انخفاض الدافعية. من جهة أخرى، في بعض الحالات، قد يكون الضغط النفسي دافعاً إيجابياً، إذا تمكن السباح من إدارة مشاعره بشكل

جيد واستغلالها كحافز لتحسين أدائه. بالتالي، إدارة الضغط النفسي بشكل فعّال تعد مفتاحاً للحفاظ على دافعية الإنجاز وتحقيق النتائج المرجوة، ومن هنا ثبتت لنا صحة الفرضية الجزية الثانية للدراسة.

2-2-3. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (04) توصل الصالب إلى وجود علاقة طردية سالبة (عكسية) بين المتغيرات النفسية (الضغط والقلق) ودافعية الإنجاز الرياضي لدى العينة المبحوثة، وتفسر العلاقة على أنه كلما زادت المتغيرات النفسية انخفضت الدافعية، بينما كلما قلت المتغيرات النفسية ارتفعت دافعية الإنجاز الرياضي لدى السباحين، حيث تؤدي المتغيرات النفسية (الضغط والقلق) إلى إفراز هرمونات التوتر مثل الكورتيزول، التي قد تؤدي إلى مشكلات في التركيز والأداء البدني. الضغط النفسي المزمن قد يؤثر على دافعية الإنجاز عبر تآكل الثقة بالنفس، مما يجعل السباح يشعر بالإرهاق والعجز، وبالتالي تقليل الحافز للعمل بجد أو متابعة الأهداف، بينما يمكن أن تكون المتغيرات النفسية محفزًا إيجابيًا إذا كان في المستوى المعقول (متوسطة أو منخفضة). فتشكل تحديًا يعزز دافعية السباح للتحسين من خلال تحفيز الأداء في ظل ظروف صعبة. في هذه الحالة، يتمكن السباح من تحويل التوتر إلى طاقة إيجابية عن طريق استخدام تقنيات التأمل، التمرين العقلي، والتخطيط الاستراتيجي، وتشابهت النتائج المتوصل إليها في دراستنا مع ما تم التوصل إليه في دراسة محمد ابراهيم محمد احمد خليل بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى سباحي المسافات القصيرة"، (2005)، ومن هنا تأكدت صحة الفرضية العامة.

2-3. الاستنتاجات:

- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى القلق النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى طلبة التدريب الرياضي في اختصاص السباحة.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى الضغط النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى طلبة التدريب الرياضي في اختصاص السباحة.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى المتغيرات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى طلبة التدريب الرياضي في اختصاص السباحة.

2-4. الاقتراحات والتوصيات: من خلال النتائج المتوصل إليه يقترح الطالب الباحث جملة من التوصيات وهي كالتالي:

- ✓ ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لدى السباحين من خلال إدارة المتغيرات النفسية واستغلالها كدافع نحو الإنجاز لدى الرياضيين.
- ✓ إدراج محضرين نفسيين في أطقم تدريب السباحين بهدف تنمية المهارات النفسية كالاسترخاء والتصور الذهني والتحديد الواضح للأهداف.
- ✓ تخصيص برامج تدريب ذهني تتناسب مع احتياجات السباحين الفردية لتحسين فعالية استراتيجيات التعامل مع الضغوط في المنافسات.

2-5. خلاصة عامة:

يُعد التدريب النفسي أداة حيوية في كبح الضغوط النفسية والقلق وتعزيز دافعية الإنجاز الرياضي لدى السباحين. من خلال التقنيات النفسية المتقدمة مثل التأمل، اليقظة، والتصور الإيجابي، يستطيع السباحون تطوير استراتيجيات فعّالة للتعامل مع التحديات النفسية التي تواجههم في المنافسات والتدريبات.

إن الضغوط النفسية والقلق يمكن أن تؤثر بشكل كبير على الأداء الرياضي، حيث تؤدي إلى تقليل التركيز، انخفاض الثقة بالنفس، وتزايد مشاعر الإرهاق. لكن، من خلال دمج التدريب النفسي في برامج التحضير الرياضي، يمكن للسباحين تحسين قدرتهم على إدارة هذه الضغوط بشكل فعال. تمكّن تقنيات مثل استراتيجيات الاسترخاء والتصور الإيجابي السباحين من زيادة قدرتهم على التركيز، تعزيز الثقة بالنفس، والاحتفاظ بالدافعية القوية لتحقيق أهدافهم الرياضية.

كما يلعب التدريب النفسي دورًا مهمًا في تنمية دافعية الإنجاز من خلال مساعدة السباحين على تحديد أهداف واضحة، وتحفيزهم على التكيف مع التحديات، وتعزيز قدرتهم على التغلب على الفشل. من خلال تحسين استراتيجيات التعامل مع الضغوط، يصبح السباحون أكثر استعدادًا للتفوق تحت ضغط المنافسات الشديدة، مما يساهم في تحقيق الأداء الأمثل.

في الختام، يبرز التدريب النفسي كعنصر أساسي في تعزيز الأداء الرياضي من خلال إدارة الضغوط النفسية والقلق. إن استثمار الوقت والجهد في تطوير مهارات نفسية متقدمة يمكن أن يوفر للسباحين أدوات فعالة لتحسين الأداء، وزيادة الدافعية، وتعزيز النجاح الرياضي.

قائمة المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

أ. قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

1) أسامة كامل راتب. (1995). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

2) أبوعبيدة, م. ح. (1997). المنهج في علم النفس الرياضي. مصر: دار المعارف.

3) أحمد أمين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

4) إخلاص محمد عبد الحفيظ. (2002). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

5) أسامة كامل راتب. (1990). دوافع التفوق في النشاط الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

6) الجسماني, ع. ا. (2003). مدخل في علم النفس. القاهرة: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.

7) حسن, ط. ع. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية. دار الفكر.

8) رضوان. (2000). علم الاجتماع والمنهج العلمي. الاسكندرية: دار المعارف الجامعية.

9) زكي, م. أ. (1997). علم النفس الرياضي. القاهرة: مكتبة النهضة العربية للنشر والتوزيع.

10) زيدان, م. م. (2001). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الشروق للنشر والتوزيع.

11) سمير, م. ب. (2004). مدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي. القاهرة: المكتبة الأنجلو مصرية للنشر.

12) شلبي, م. ح، الدافعية نظريات و تطبيقات. مركز للكتاب و النشر.

13) عبد الحميد, م. (2009). علم النفس الرياضي. عمان: دار الفرقان للنشر والتوزيع.

14) عبد الفتاح, م. (1995). سيكولوجية التربية الرياضية النظرية و التطبيقية و التجريب. مدينة النصل: دار الفكر العربي.

15) علاوي, م. ح. (1988). التباين في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

16) علاوي, م. ح. (2006). مدخل في علم النفس الرياضي. مصر: مركز الكتاب للنشر.

17) عنان, م. ح. (2006). مدخل في علم النفس الرياضي. مصر, مركز الكتاب للنشر.

18) محمد حسن علاوي. (2002). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

19) محمد حسن علاوي. (2003). الإعداد النفسي في كرة اليد. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ط1.

20) محمد عبد الظاهر الطيب. (1994). مبادئ الصحة النفسية.

21) مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي. عمان: دار الفكر.

ب. المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

1) Lazarus, R. S. (1998). The stress and coping paradigm. Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial Issues.

2) Raglin, J. S. (2001). Psychological factors in sport performance: The mental health model revisited. Sports medicine, 31.

3) Sagar, S. S. (2009). Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. Journal of Clinical Sport Psychology, 3(1).

4) Smith, D. J. (2002). Performance evaluation of swimmers: scientific tools. Sports medicine, 32.

5) WEINBERG.D.GOULD, R. (1997). PSYCHOLOGIQUE.SPORT.ETDE.LACTIVITE.PHIISIQUE. CANADA.

الملاحق

مقياس القلق الرياضي

العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1. لا أشعر بالثقة في نفسي قبيل اشتراكي في المنافسة					
2. أفكر أثناء المنافسة في النتائج التي تترتب على الفوز أو الخسارة					
3. عندما يسوء أدائي في بداية المنافسة فإني أستطيع أن أستعيد مستواي وأن أؤدي الأداء المتوقع مني					
4. حتى بعد المنافسة أجد نفسي متوترا بسبب مستوى أدائي					
5. شعوري بذاتي (انتباهي إلى تصرفاتي) يقلل من مستواي في المنافسة					
6. بعد المنافسة أشعر بأنه كان بإمكاني أن أؤديّ أفضل					
7. عندما أكون في المنافسة فإن انفعالاتي لا تؤثر في مستوى أدائي تأثيرا سلبيا					
8. مشاعر العداء من المتفرجين تقلل من مستوى أدائي إلى حد كبير					
9. أشعر أن المشرفين على النادي لا يهتمون كثيرا بظروف اللاعب النفسية					
10. أفكر في مستوى أدائي أثناء المنافسة مما يؤثر على أدائي تأثيرا سلبيا					
11. أفقد شهيتي للطعام قبيل المنافسة					
12. أشعر بأنني بحاجة إلى التدريب قبل أية منافسة خاصة لو كانت هامة					
13. أخاف أن أصاب بنوبات مغص أو إضطرابات في المعدة في المنافسة وقبلها					
14. يزيد حماسي في المنافسات الهامة لذا يكون أدائي فيها أفضل					
15. ما يساعدني على الأداء الجيد في المنافسة الهامة هو تركيز الانتباه والروح المعنوية العالية					

مقياس دافعية الإنجاز الرياضي

العبارة	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة صغيرة	بدرجة صغيرة جدا
1. أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة					
2. يعجبني الرياضي الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه					
3. عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ					
4. الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية					
5. أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة					
6. استمتع بتحمل أي مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة					
7. أخشى الهزيمة في المنافسة					
8. الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد					
9. في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فان ذلك يضايقني لعدة أيام					
10.لدي استعداد للتدريب طوال العام دون انقطاع لكي أنجح في رياضتي					
11.لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في المنافسة					
12.الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا					
13.أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية					
14.أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية					
15.عندما أرتكب خطأ في الأداء فان ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة					
16.لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضتي					
17.قبل اشتراكي في المنافاة ال أنشغل في التفكير عما يمكن ان يحدث في المنافسة أو نتائجها					
18.أحاول بكل جهدي أن أكون الأفضل					
19.أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة					
20.هدفي هو أن أكون مميزا في رياضتي					

مقياس الضغط النفسي للرياضيين

العبارة	أبدًا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا
1. أشعر أحيانا بمغص في بطني كلما يحين موعد التدريب					
2. أشعر بالحاجة إلى دخول الحمام قبل كل منافسة					
3. أشعر بتعب شديد عندما يقترب موعد المنافسة					
4. أشعر بجفاف حلقي عندما أرتكب خطأ					
5. أشعر بالانزعاج عندما يتحدث المدرب معي في شؤوني الخاصة					
6. أشعر بالاضطراب عندما أتذكر المنافسة المقبلة					
7. أهز رجلي بسرعة كبيرة عندما أعرف حضور شخصيات مهمة يوم المنافسة					
8. أشعر بالضغط على أسناني بقوة عندما يصفر الحكم في بداية المنافسة					
9. انضباطي متميز مهما كانت المواقف صعبة					
10. أشعر أن زملائي لا يحبونني ويحاولون مضايقتي					
11. أشعر بالتهميش رغم تميزي					
12. أشعر بأن أسرتي لا تساندني في التواصل بالتدريب الرياضي					
13. تشجيع الأقارب مصدر سعادتي					

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=القلق الدافعية
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
القلق	54,6000	8,12015	20
الدافعية	69,2000	12,16379	20

Corrélations

		القلق	الدافعية
القلق	Corrélation de Pearson	1	-,763**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	20	20
الدافعية	Corrélation de Pearson	-,763**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	20	20

**. La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=الضغط الدافعية
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
الضغط	43,0500	7,61906	20
الدافعية	69,2000	12,16379	20

Corrélations

		الضغط	الدافعية
الضغط	Corrélation de Pearson	1	-,839**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	20	20
الدافعية	Corrélation de Pearson	-,839**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	20	20

**. La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=المتغيرات_النفسية الدافعية
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
المتغيرات_النفسية	97,6500	15,38377	20
الدافعية	69,2000	12,16379	20

Corrélations

		المتغيرات_النفسية	الدافعية
المتغيرات_النفسية	Corrélation de Pearson	1	-,818**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	20	20
الدافعية	Corrélation de Pearson	-,818**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	20	20

**. La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).