

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -  
معهد التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس  
في التربية البدنية والرياضية  
قسم: التدريب الرياضي

الموضوع:

أهمية التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية  
لدى السباحين - صنف الأشبال - من 14 سنة إلى 16 سنة  
دراسة ميدانية لأندية ولاية مستغانم

إشراف الأستاذ:  
كمال كحلي

إعداد الطلبة:  
☞ ميسوم غانية  
☞ بلود لحسن  
☞ داسي إيمان

السنة الجامعية : 2015/2014



اللهم صلّ على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، النور الذاتي والسر الساري في سائر الأسماء  
والصفات وعلى آله وصحبه وسلم.

قال تعالى: (ولئن شكرتم لأزيدنكم) الآية (07) سورة إبراهيم؛ لك الحمد ربي حتى ترضى ولك  
الحمد إذا رضيت، ولك الحمد بعد الرضا حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك كما  
ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما وفقنا إليه.

يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل وأجلّ عرفان إلى أستاذنا المشرفه كمال علي، الذي دعانا  
بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة؛ فشكرا لما بذلته وتبذلت؛ في سبيل تحرير مقالنا من  
عبودية الجهل إلى نور اليقين، فكان نتاجها النجاح المغمور بالثناء و العرفان.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية عامة وأساتذة قسم  
التدريب الرياضي خاصة، الذين قدموا لنا يد العون والمساعدة، فجزاهم الله عنا خير الجزاء، كما لا  
يفوتنا؛ تقديم جزيل الشكر إلى كل الزملاء والزميلات الذين عاشوا معنا المشوار الدراسي.

غانية      لحسن      إيمان

# إهداء إهداء

إلى الذين بعثنا فيّ نور الحياة ، الذين قال فيهما تعالى : ( وقل ربّي ارحمهما كما ربياني صغيرا )

الآية ( 24 ) سورة الإسراء

إلى التي عمّرتني بحنانها وزرعته في قلبي العطف والحنان،

إلى التي قيل فيها: (الجنة تحت أقدام الأمهات)، إلى أمي حليلة الغالية أطال الله في عمريها

إلى الذي تحدى الدنيا وتعب وشقاً ولم يفرط في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى، أبي

العزير محمد أطال الله في عمري.

إلى أخي عبد القادر ، إلى أخي فيصل ، وإلى أختي ، إلى ابن أختي الكتكوت رفيق، وكل خالاتي

إلى عماتي، وكل من ساهم في انجاز هذا العمل خاصة بدءاً ونحوها إلى أستاذي المحترم كمال

كحلي.

وأصدقائي بالمعهد ورفقاء الحياة الجامعية: حليلة، هاجر، إيمان، حنان، لحسن وزين الدين وعبد

الجليل، وإلى كل من يحمل لقبه ميسوم،

إلى كل أصدقاء الجامعة.

إلى كل من عرفتهم في الدراسة.

إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء فاسمه مكتوب في قلبي حتى وان لم يكتبه

قلمي...

غانية

محتويات البحث:

الصفحة	العنوان	الرقم
أ	إهداء	01 -
ب	الشكر.	02 -
ج	محتويات البحث.	03 -
ح	فهرس الجداول.	04 -
ي	فهرس الأشكال البيانية.	05 -
<b>الجانب النظري</b>		
09	المقدمة	01 -
11	الإشكالية.	02 -
<b>الفصل الأول: التحضير النفسي</b>		
19	تمهيد.	01 -
20	مفهوم التحضير النفسي.	02 -
22	أهداف التحضير النفسي.	03 -
24	العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف التحضير النفسي.	04 -
26	أهمية التحضير النفسي في المنافسات الرياضية.	05 -
27	أنواع التحضير النفسي (طويل المدى - قصير المدى).	06 -

29	- طرق التحضير النفسي .	07
31	- العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية التحضير النفسي .	08
34	- المرشد النفسي الرياضي .	09
36	- خلاصة .	10
<b>الفصل الثاني: الدافعية للإنجاز في المجال الرياضي</b>		
38	- تمهيد .	01
39	- مفهوم الدافعية .	02
40	- وظائف الدافعية .	03
41	- تصنيف وتقسيم الدوافع .	04
44	- الدوافع والحاجات النفسية .	05
45	- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي .	06
45	- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية .	07
46	- معنى الدافعية في النشاط الرياضي .	08
47	- السمات الدافعية الرياضية .	09
47	- دافع الانجاز ( التفوق ) في المنافسة الرياضية .	10
50	- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي .	11
52	- تطور دوافع النشاط الرياضي .	12

53	- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.	13
54	- أهمية الدافعية في المجال الرياضي.	14
56	- خلاصة..	15
<b>الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية 14-16 سنة</b>		
58	- تمهيد.	01
58	- سباحة المراحل السنوية.	02
58	- العمر المناسب للبدء في تعليم السباحة.	03
60	- خصائص المرحلة العمرية.	04
64	- خلاصة.	05
<b>الجانب التطبيقي</b>		
<b>الفصل الأول: الدراسة المنهجية</b>		
65	- تمهيد.	01
65	- الدراسة الاستطلاعية.	02
65	- المنهج المتبع.	03
66	- مجتمع البحث.	04
66	- عينة البحث ومواصفاتها.	05
67	- المجال الزمني والمكاني للدراسة.	06

67	- تحديد متغيرات الدراسة.	07
68	- أدوات الدراسة.	08
70	- خلاصة.	09
<b>الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج</b>		
71	- تحليل ومناقشة نتائج السؤال الأول.	01
73	- تحليل ومناقشة نتائج السؤال الثاني.	02
74	- تحليل ومناقشة نتائج السؤال الثالث.	03
76	- تحليل ومناقشة نتائج السؤال الرابع.	04
77	- تحليل ومناقشة نتائج السؤال الخامس.	05
79	- تحليل ومناقشة نتائج السؤال السادس.	06
80	- تحليل ومناقشة نتائج السؤال السابع.	07
82	- استنتاج الفرضية الأولى.	08
83	- تحليل ومناقشة نتائج السؤال الثامن.	09
84	- تحليل ومناقشة نتائج السؤال التاسع.	10
86	- تحليل ومناقشة نتائج السؤال العاشر.	11
87	- تحليل ومناقشة نتائج السؤال الحادي عشر.	12
89	- تحليل ومناقشة نتائج السؤال الثاني عشر.	13

90	- تحليل ومناقشة نتائج السؤال الثالث عشر.	14
92	- تحليل ومناقشة نتائج السؤال الرابع عشر.	15
94	- استنتاج الفرضية الثانية.	16
95	- تحليل ومناقشة نتائج السؤال الخامس عشر.	17
96	- تحليل ومناقشة نتائج السؤال السادس عشر.	18
97	- تحليل ومناقشة نتائج السؤال السابع عشر.	19
99	- تحليل ومناقشة نتائج السؤال الثامن عشر.	20
100	- تحليل ومناقشة نتائج السؤال التاسع عشر.	21
102	- تحليل ومناقشة نتائج السؤال العشرون.	22
104	- استنتاج الفرضية الثالثة.	23
105	- الاستنتاج العام.	24
106	- خاتمة.	25
108	- توصيات.	26
109	- ملخص الدراسة باللغة العربية.	27
110	- ملخص الدراسة باللغة الفرنسية.	28
	- ملاحق.	29
	- قائمة المصادر والمراجع.	30

فهرس الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول يوضح أهمية التدريب بجدية لكي يصبح السباح أفضل.	71
02	جدول يوضح أفضلية مستوى اللاعبين في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة.	73
03	جدول يوضح أهمية الجهد المبذول في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات.	74
04	جدول يوضح أهمية التدريب الشاق في الوصول للتفوق الرياضي.	76
05	جدول يوضح طبيعة اللاعبين في مواجهة تحدي المنافس.	77
06	جدول يوضح مستوى تنافس اللاعبين في بعض المنافسات.	79
07	جدول يوضح درجة استطاعة اللاعب في العودة بسرعة إلى الهدوء عند الانفعال أثناء المنافسة.	80
08	جدول يوضح درجة تحكم اللاعبين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور في المنافسة.	83
09	جدول يوضح درجة تأثير الأخطاء في بداية المنافسة على أداء اللاعبين.	84
10	جدول يوضح درجة فقدان اللاعبين لأعصابهم أثناء المنافسة .	86
11	جدول يوضح اعتقاد الزملاء بأنه يتميز بشدة الانفعال .	87
12	جدول يوضح تأثير القلق والتوتر قبل المنافسة على اللاعبين.	89
13	جدول يوضح درجة تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب.	90
14	جدول يوضح أن الأخطاء الذاتية سبب هبوط وتدني مستوى اللاعب.	92

95	جدول يوضح علاقة اللاعبين بالمدربين الذين قاموا بتدريبهم.	15
96	جدول يوضح درجة استشارة اللاعبين لمدربيهم عند مواجهة بعض المشكلات.	16
98	جدول يوضح درجة تفهم المدرب للاعبين .	17
99	جدول يوضح نظرة اللاعب للمدرب عند عدم إشراكه كلاعب أساسي في المنافسة .	18
100	جدول يوضح علاقة اللاعب بالمدرّب.	19
102	جدول يوضح أهداف اللاعبين من وراء ممارسة الرياضة.	20

فهرس الأشكال البيانية:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	أعمدة بيانية توضح معرفة أهمية التدريب بجدية لكي يصبح السباح أفضل.	72
02	أعمدة بيانية توضح أفضلية مستوى السباحين في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة.	74
03	أعمدة بيانية توضح أهمية الجهد المبذول في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة.	75
04	أعمدة بيانية توضح أهمية التدريب الشاق في الوصول للتفوق الرياضي.	77
05	أعمدة بيانية توضح طبيعة اللاعبين في مواجهة تحدي المنافس.	78
06	أعمدة بيانية توضح جدية تنافس اللاعبين في بعض المنافسات.	80
07	أعمدة بيانية توضح درجة استطاعة اللاعب في العودة بسرعة إلى الهدوء عند الانفعال أثناء المنافسة.	81
08	أعمدة بيانية توضح درجة تحكم السباحين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور في المنافسة.	84
09	أعمدة بيانية توضح درجة تأثير الأخطاء في بداية المنافسة على أداء اللاعبين.	85
10	أعمدة بيانية توضح درجة فقدان اللاعبين لأعصابهم أثناء المنافسة.	87
11	أعمدة بيانية توضح اعتقاد الزملاء للاعب بأنه يتميز بأنه يتميز بشدة الانفعال.	88
12	أعمدة بيانية توضح درجة تأثير القلق والتوتر قبل المنافسة على اللاعبين.	90

91	أعمدة بيانية توضح درجة تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب.	13
93	أعمدة بيانية توضح أن الأخطاء الذاتية سبب هبوط وتدني مستوى اللاعب.	14
96	أعمدة بيانية توضح علاقة اللاعبين بالمدرسين الذين قاموا بتدريبهم.	15
97	أعمدة بيانية توضح درجة استشارة اللاعبين لمدرّبهم عند مواجهة بعض المشكلات.	16
98	أعمدة بيانية توضح درجة تفهم المدرب للاعبين.	17
100	أعمدة بيانية توضح نظرة اللاعب للمدرب عند عدم إشراكه كلاعب أساسي في المنافسة.	18
101	أعمدة بيانية توضح علاقة اللاعب بالمدرب.	19
103	أعمدة بيانية توضح أهداف اللاعبين من وراء ممارسة الرياضة.	20

## مقدمة:

تعتبر الرياضة من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم الأمم والتي تتطور مع تطور العصور، وتحتّم بارتقاء الإنسان إلى مستوى عالٍ، فهي المرأة الصديقة لمستوى نهضة الأمم، حيث تتسابق الدول الكبرى في كافة المجالات وخاصة في المجال الرياضي. وتحاول هذه الدول أن تتبع الأسلوب العلمي في الدراسة والبحث للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى المستويات، ولقد استعان علم التدريب الرياضي بالأسلوب العلمي في معالجة مشكلاته وخاصة فيما يتعلق بالتحضير النفسي للاعبين وذلك من أجل تنمية وتطوير الصفات النفسية وغيرها من العوامل السيكولوجية المرتبطة بالمنافسات الرياضية التي تؤثر بدرجة واضحة على المستوى الرياضي للاعبين.

وتعتبر رياضة السباحة على أنها إحدى أنواع الرياضات المائية والتي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتنقل والتحرك من خلاله وهي نشاط يمارس بشكل كبير للترفيه وكذلك كرياضة عالمية وأولمبية، وتحتل رياضة السباحة أهمية مميزة من بين سائر أنواع الرياضات الأخرى لما تكسبه للإنسان من فوائد بدنية ونفسية واجتماعية والحديث عن السباحة كرياضة أساسية لصحة الإنسان ولكونها عروس الألعاب الرياضية واحسن الرياضات الجسدية واجدورها للعناية والممارسة والتفوق الرياضي في المستوى التنافسي وفي الدورات الاولمبية عامة... اذ تعتبر ثاني رياضة من حيث التحصيل بعد ألعاب القوى فالسباحة تعتبر إحدى الرياضات الأكثر شعبية التي حث عليها ديننا الحنيف ولهذا اهتم بها اجدادنا واسلافنا القدامى لما لها من أهمية عظيمة وشجعوا ابناءهم على تعلمها وعرفت السباحة اهتماما كبيرا من طرف المدربين وذلك من خلال تقديمهم دروس تدريبية في السباحة حيث يستطيع المدرب تحصيل الاداء المهاري وتطويره لارتقاء بالرياضيين إلى مستوى عالٍ وعلى هذا الاساس اهتم

المدرّب السباحة بجميع الجوانب وخاصة الجانب النفسي والشيء الجدير بالاهتمام أن التحضير النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود الرياضي، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية والشخصية لكل رياضي وإجراء اختبارات نفسية وانفعالية والملاحظة اليومية وإنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط للتدريب النفسي من طرف المدرّب على أساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدرّبين التحكم في متغيّراته والتنسيق عملياً، في ما يسمى بجانب التحضير النفسي والذي هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الرياضية الاجابية بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والادراك المعرفي والانفعالي والعمل على تطوير السمات الادارية بالاضافة السالتوجيه والارشاد النفسي ومن بين أهم الموضوعات التي تهم المدرّب الرياضي وأكثرها إثارة واهتماماً موضوع الدافعية إذ أن يعرف لماذا يقبل بعض اللاعبين على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة ورؤية الأنشطة الرياضية دون ممارستها؟ أو لماذا يمارس بعض اللاعبين ألعاب أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى؟

ولعل أنه من بين أهم مراحل النمو في حياة الإنسان إن لم تكن أهمها مرحلة المراهقة التي يعتبرها علماء النفس بأنها المرحلة العبورية بين الطفولة والمراحل الأخرى التي تليها.

وتختلف هذه المرحلة عن سابقتها وتتميز بالتغيرات الفيزيولوجية التي تصحبها تغيرات عديدة تمس جوانب الشخصية والتي لها تأثيرات على النواحي الاجتماعية والانفعالية للمراهق بداية بالبلوغ إلى النضج العام والاستقلالية وتأكيد الذات.

وقد شملت دراستنا جانبين الجانب النظري الذي يتكون من ثلاث فصول، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى التحضير النفسي وتناولنا فيه مفهوم التحضري النفسي، مع ذكر الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة، وأيضا اهدافه واهمية التحضير النفسي وعلاقته بالنواحي التدريبية الأخرى أما الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى الدافعية مفهومها ووظائفها، وأيضا أقسامها بالإضافة إلى الدوافع والحاجات النفسية وخصائص الدوافع النفسية وذكر مصدر الدافعية في الميدان الرياضي ومعناها وأنواع تطور الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي، وذكر نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وأهميتها في المجال الرياضي أما الفصل الثالث تطرقنا فيه إلى التعريف سباحة المراحل السنوية العمر المناسب في البدئ لتعليم السباحة وخصائص المرحلة العمرية اما الجانب التطبيقي يتكون من ثلاثة فصول، الفصل الأول تم فيه ذكر الطرق المنهجية للبحث اما الفصل ثاني فتناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة والفصل الثالث الاستنتاجات ومقابلات الاستنتاجات بالفرضية والاستنتاج العام.

## 1- الإشكالية:

من المعروف أن اللاعبين على مستوى العالي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث قدراتهم البدنية والمهارية والخطوية، إلا أن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة الفروقات بينهم أثناء المنافسة الرياضية، والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق، ألا وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية. إذ أن الأداء الأمثل والأفضل للاعب والفريق يكون متكامل بين مستوى المهارات البدنية والتقنية الخطوية والنفسية.

وهذه الرياضة لا تتطلب التحضير والتدريبات البدنية والفنية فقط، بل أيضاً يلعب التحضير النفسي دوراً هاماً في تطوير العمليات النفسية للاعبين، منه الانتباه، التصور الحركي، القدرة على الاستجابة الحركية، الإدراك النفسي الحسي، وتنمية ذكائهم ومزاجهم وإرادتهم... الخ

وعليه فإن بعض البطولات المتعددة أظهرت بوضوح الدور الذي يقوم به التحضير النفسي بالنسبة للرياضيين، وبذلك أصبح التحضير النفسي بجانب التحضيرات الأخرى البدنية والتكتيكية والنفسية، جزءاً لا يتجزأ من عملية التعليم والتربية والتدريب الرياضيين، وتحضيرهم لخوض المنافسات الرياضية، وذلك من خلال المعرفة المسبقة للخصائص النفسية للنشاط الرياضي بالإضافة إلى حسن قيادة الدافع والحوافز، وهو ما ينتج أكثر فرص النجاح في المنافسات الرياضية.

إذن فللتحضير النفسي دور كبير وهام، كما أكد ذلك المختصين في هذا المجال على ضرورة التنسيق والتكامل بين التحضير البدني، الفني والتحضير النفسي للوصول إلى تحقيق النتائج والوصول إلى القمة، و من هذا المنطلق جاءت دراستنا إلى الاجابة عن التساؤل العام التالي :

- هل للتحضير النفسي أهمية في تحقيق سمة الدافعية لدى السباحين فئة الأشبال؟

التساؤلات الفرعية: من هذه الإشكالية تتفرع الأسئلة التالية:

- 1) هل للتحضير النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى السباحين - فئة الأشبال -؟
- 2) هل للتحضير النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى السباحين - فئة الأشبال -؟
- 3) هل للتحضير النفسي دور في تحقيق سمة التدريبية لدى السباحين - فئة الأشبال -؟

## 2- الفرضيات:

الفرضية العامة: كحل مسبق للإشكالية العامة يمكننا طرح الفرضية التالية:

❖ للتحضير النفسي أهمية في تحقيق سمة الدافعية لدى السباحين فئة الأشبال.

الفرضيات الجزئية: من هذه الفرضية العامة تتفرغ فرضيات جزئية وهي:

- 1- للتحضير النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى السباحين فئة الأشبال .
- 2- للتحضير النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى السباحين فئة الأشبال.
- 3- للتحضير النفسي دور في تحقيق سمة التدريبية لدى السباحين فئة الأشبال.

## 3- تحديد المصطلحات:

التحضير النفسي: هو عملية تربوية تدرج تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين، بهدف خلق وتنمية

الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية، بالإضافة إلى

التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين. (تهلايتي، مسعودي، كانوني، 2001/2000، 24)

الدافعية: الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم

اتزان، وهذه الحالة تثير السلوك وتوجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي أو الفسيولوجي. (هلايتي وآخرون، 2001/2000، 25)

### تعريف الدافعية في المجال الرياضي:

يعتبر Gros . G أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا ، هي من أصل فيزيولوجي ( لذة الحركة) واجتماعي ( الحاجة للفوز ) والبحث عن العيش في جماعة. (Gros, 1985, 223)

رياضة السباحة: إنها إحدى أنواع الرياضات المائية، والتي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجدع، بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا وعقليا واجتماعيا ونفسيا.

المراهقة: عرف "شالي هول" المراهقة سنة 1882 بأنها: "المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج". (سامي، باي، 2004/2003، 34)

### 4- أهمية البحث:

تكمن الأهمية العلمية لموضوع بحثنا في أن للتحضير النفسي دور فعال في إعداد اللاعب للمنافسة، وفي موضوعنا تطرقنا إلى فئة الأشبال. هذه المرحلة أو الفئة تتوافق مع مرحلة حساسة من العمر الإنساني وهي مرحلة المراهقة التي تتميز بخصائص مختلفة عن باقي الفئات، بحيث حاولنا معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه التحضير النفسي في تهيئة اللاعب للمنافسة، وتحقيق وتنمية دوافعه نحو ممارسة النشاط الرياضي.

## 5- أهداف البحث:

- لعل لكل بحث أهدافه الخاصة به فبحثنا هذا تتجلى أهدافه في ما يلي:
- التعرف على أهمية التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى السباحين.
- التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمراهق لممارسة السباحة.
- الإلمام بخصائص سن مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها.

## 6- الدراسات السابقة:

من بين ما كان منطلق لبحثنا هذا هو التطرق لبعض المواضيع التي قاربت مضمونها موضوع بحثنا:

### 1. الدراسة الأولى: مذكرة تحت عنوان "دوافع ممارسة الرياضات الجماعية لدى المراهقين" من إعداد

الطالبة: تهلايتي يوسف ، مسعودي إسماعيل، كانوني نذير، وتحت إشراف الأستاذ: حسان شريط، معهد التربية

البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، الموسم الجامعي، 2001/2000.

وكان هدفهم إبراز دور الرياضات الجماعية في التقليل من المشاكل النفسية لدى المراهق، وإبراز دور الجماعة

والاندماج الاجتماعي في هذه المرحلة.

وكانت الأداة المستعملة في بحثهم هي: استمارة استبيان موجهة للاعبين، أما عينة البحث فكانت عشوائية.

## وكانت النتائج كالآتي:

- الدور الكبير الذي تلعبه الصحافة في نقل الأحداث الرياضية التي تؤثر في المراهق مما يجعله يميل إلى هذه الرياضة بصفة كبيرة.

- الدور الذي تلعبه جماعة الوفاق في التقليل من حدة المشاكل التقنية وتحقيق الاندماج الجيد في الجماعة.

- دور البيئة في إقبال المراهقين على الرياضات الجماعية من خلال المنشآت الرياضية وتوفير النوادي الرياضية.

**2. الدراسة الثانية:** مذكرة تحت عنوان: "دوافع ممارسة النشاط الرياضي الفردي والجماعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية" من إعداد الطالبين: **سامي خالد، باي علي**، وتحت إشراف الأستاذ: **عبدلي فاتح** من معهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم، جامعة الجزائر، الموسم الجامعي 2004/2003.

كان هدفهم التعرف على أصناف الدوافع باختلاف الأنشطة الرياضية الممارسة، والتعرف على أسباب التوجه إلى الرياضات الجماعية والفردية خلال حصة التربية البدنية والرياضية خلال مرحلة الثانوية.

وكانت الأداة المستعملة في البحث هي استمارة استبيان موجهة للتلاميذ وأخرى للأساتذة، أما عينة البحث فكانت عشوائية.

## وكانت النتائج كالاتية:

- إن دوافع التلاميذ نحو النشاط الرياضي تختلف باختلاف هذه الأخيرة ، فدوافع ممارسة الأنشطة الجماعية تختلف عن دوافع ممارسة الأنشطة الفردية.
- الدافع الذي يدفع التلميذ نحو النشاط الرياضي الجماعي هو دافع الترفيه واللعب حب المنافسة الابتعاد عن القلق والملل والدافع الأكبر الذي يدفع التلميذ نحو النشاط الرياضي الفردي هو بالدرجة الأولى دافع إبراز القدرات وإظهار التفوق وإثبات الذات في النشاط الرياضي الفردي الممارس.

**3. الدراسة الثالثة:** دراسة بعنوان "الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين مصادرهما وأعراضها" من إعداد الطالب بن عبد الله عبد القادر، مذكرة ماجستير بقسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 2004-2005.

### هدف الدراسة:

- تحديد مستوى الضغط النفسي لدى الناشئ الرياضي.
- معرفة مدى تباين مستويات الضغط النفسي باختلاف الخصائص للرياضية الثنائية (النشاط الرياضي، سنوات الممارسة، السن، الجنس).
- الكشف عن أهم عوامل ومسببات الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على الناشئ الرياضي.
- التعرف على أكثر أعراض الضغط النفسي ظهورا لدى الرياضيين الناشئين.
- الخوف من الهزيمة.

#### 4. الدراسة الرابعة: دراسة الدكتور أحمد السويغي 1994:

- معرفة الفروق بين الأفراد وفقا لأعمارهم السنية 14 - 16 سنة في متغيرات القلق الخاص والخوف من الماء وتعلم السباحة والاتجاهات نحو السباحة والمعتقدات الشخصية نحو السباحة والماء.  
منهج البحث: مسحي.

أدوات البحث: قائمة تقييم الذات لسليجر.

عينة البحث: شملت عينة البحث 150 فرد من المترددين على نادي الشباب الرياضي.

أهم النتائج: أشارت النتائج إلى:

1- زيادة القلق الخاص والخوف من الماء وتعلم السباحة بين مجموعة (17-18) سنة عنها في مجموعة (14-15-16) سنة.

2- زيادة القلق الناتج عن الاتجاهات نحو السباحة والمعتقدات الشخصية نحو الماء لدى مجموعة (17-18) - (14-15-16) سنة.

3- زيادة نسبة الاختلافات في قياسات القلق مع زيادة العمر الزمني للمجموعة.

## التعليق على الدراسات المشابهة :

أجمعت البحوث والدراسات السابقة على أهمية التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى السباحين فئة أشبال، حيث أوضحت دور التحضير النفسي في رفع مستوى الأداء الرياضي ودور القوي الذي أثبتته الدراسات في تنمية الجوانب النفسية، وتشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات المشابهة في المنهج المستخدم واختلفت في حجم العينة والمجال المكاني والزمني واستخدام الأداة الإحصائية بحيث اعتمدت الباحثة على استخدام النسب المئوية وكذا استخدام برنامج المعالجة الإحصائية بال SPSS هذا ما دفع بالباحثة إلى الاعتماد على هذه الدراسات لما لها من دفع في توضيح المنهج المستخدم إضافة إلى كيفية اختيار العينة وجاءت الدراسة الحالية كمكمل للدراسات السابقة .

# الفصل الأول:

## التحضير النفسي

- تمهيد.
- مفهوم التحضير النفسي.
- أهداف التحضير النفسي.
- العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف التحضير النفسي.
- أهمية التحضير النفسي في المنافسات الرياضية.
- أنواع التحضير النفسي (طويل المدى - قصير المدى).
- طرق التحضير النفسي.
- العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية التحضير النفسي.
- المرشد النفسي الرياضي.
- خلاصة.

## تمهيد:

إذا تتبعنا بدقة منافسات رياضة السباحة وما يبذله اللاعب خلالها من جهد بدني عصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة، وإذا اطلعنا على طريقة إعداد اللاعب من حيث الحجم والشدة، وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه جراء حساسية اللعب وأهمية المباريات، نقول لوضعنا كل ذلك أمام أعيننا لأحسننا بأهمية التحضير النفسي، ودعم اللاعب نفسياً بطريقة علمية سليمة من أجل أن نستطيع مواجهة كل السلبيات والتغلب عليها وإحراز الفوز والانتصار المرجو.

مفهوم التحضير النفسي:

التحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.

وعرف فورينوف: "التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل وسائل ومناهج التي يمكن خلالها يمنح الرياضي يصبح الرياضي مستعد نفسياً". (حسن علاوي، 2002، 96)

ودائماً حسب فورينوف، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائماً ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي التي تأخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

حسب فيليب موست عام 1982: "التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".

ويرى مارك لافاك: أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو غير المباشرة تمكن من تحسين القدرات النفسية للرياضي.

وأيضاً هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يؤثر إيجابياً على الأداء البدني والمهاري الخططي للاعب، وهو عملية مركبة يدخل فيها الإدراك المعرفي والجوانب الإرادية والانفعالية والحالة الدافعة التي تهدف في مجموعها إلى إبراز شخصية اللاعب، وتوضح مظاهر هذه العملية في الثقة بالنفس، التركيز، الانتباه والثبات الانفعالي. (عدنان، 2008، 67)

ويهدف التحضير النفسي إلى التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين الرياضيين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم للرياضة، وزيادة قدرتهم على التصدي لها ومواجهتها وكذلك بناء وتنمية قدرتهم على تحديد ووضع أهدافهم بصورة واضحة.

كما يسعى الإعداد النفسي إلى تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة لدى اللاعبين من حيث أنها عوامل هامة ترتبط بارتفاع مستوى قدراتهم وإمكاناتهم، ومن ناحية أخرى يتضمن التحضير النفسي إكساب اللاعبين المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة ومحاولة تنميتها وتطويرها من حيث أنها أساس لعملية التكامل بينها وبين المهارات الحركية.

ويعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات للاعب حيث هناك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب أو ذاك في أفضل الحالات لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه، حيث أصبح إعداد بدني والمهاري والخططية في متناول الجميع وبالمكان الوصول بها إلى أعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقارنين في هذه العناصر من حيث المستوى. ولذلك أصبح التنافس الآن للوصول باللاعب من جانب التحضير النفسي إلى أفضل حالته وذلك لتحقيق الإنجاز. وإن هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد حلول إيجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب.

### أهداف التحضير النفسي:

يعتبر عبد الفتاح وشعلان أن الإعداد النفسي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني خاصة بالنسبة للإصابات التي تستغرق وقتاً طويلاً لعودة اللاعب ، فبعض اللاعبين لا يتمتعون بصفات إرادية تجعلهم مؤهلين نفسياً لتقبل العلاج والعودة للتدريبات وذلك لآسهم الشديد وإحساسهم بعدم القدرة على ممارسة النشاط مرة أخرى، الأمر الذي يبرز أهمية الإعداد النفسي.

وحسب بيسوني وفاضل إن دور الإعداد النفسي يكمن فيما يلي: (بيسوني وفاضل، ب س، 206)

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول لأعلى مستوى من المهارات التكتيكية لرياضة السباحة.
- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية والاحتفاظ بها، مع رفع مستوى الكفاءة المركبة وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريبات والمنافسات.
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء المنافسات والتدريبات.
- المساعدة على الإعداد المعرفي والوعي الكامل بمتطلبات المنافسة.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- تكوين مناخ نفسي ايجابي للاعب.

في حين حمادة يرى أن التحضير النفسي للاعب يمكن فيما يلي: (حمادة، 2001، 235)

- يسمح الإعداد النفسي للاعب بإخراج أفضل مستوى بدني مهاري وخططي.
- الوقاية من التأثيرات السلبية للمشاكل النفسية التي تعترض اللاعب.
- الاقتصاد في الجهد والوقت المبذولين في التدريبات.
- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو ممارسة الرياضيين للنشاط الرياضي، مع استشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.
- التوجيه التربوي والإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب والمنافسات، مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.

ومن بين العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين: (حمادة، 2001، 235)

1. اعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب.

2. مدى العلاقة بين اللاعب والمدرّب ومدى تأثير المدرّب في ذلك.

3. العمل التدريبي للاعب.

4. اختيار أفضل الأوقات المناسبة للإعداد النفسي.

5. توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات.

6. يفضل أن يكون المدرّب ممارسًا لنوع اللعبة التي يدرّبها.

7. إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء، وفي غرفة معتمة الضوء وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة (22-25°).  
8. اتخاذ اللاعب وضعاً مناسباً لأداء تلك التدريبات.  
9. زيادة وتكرار وأداء تلك التدريبات النفسية الإيجابية عن المعدل مرتين في اليوم لا يترتب عليه إحداث أي ضرر على اللاعب.

### العوامل المؤثرة في تحقيق الإعداد النفسي:

إن فائدة الإعداد أو التدريب النفسي تعتمد على إحداث تأثير بواسطة عبارات الإيحاء النفسي الذاتي التي يكررها ويرددها اللاعب مع نفسه في إحداث حالة من الهدوء والطمأنينة أو حالة التنبيه والإثارة لديه ويتحقق ذلك بواسطة جملة من العوامل فيها ما يلي:

- اعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده في فاعلية وجدوى تلك الأساليب أو التدريبات النفسية الذاتية.
- العلاقة الروحية المتبادلة بين اللاعب والأخصائي النفسي.
- عمر الممارس (ناضج أم ناشئ) وجنسه (ذكر أم أنثى).
- درجة الممارسة المنتظمة للتدريبات النفسية الذاتية.
- توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات النفسية إذ تعطى هذه التدريبات أفضل النتائج إذا ما تم ممارستها قبل النوم أو عقب الاستيقاظ وقبل التدريب أو المنافسة أو بعدهما.

- أفضلية أن يكون الأخصائي النفسي يمارس الرياضة كما يفضل أن يكون ممارسا لنفس نوع اللعبة التي يتولى الإعداد النفسي للاعبها، وحيثذ يكون أقدر على متابعة الظروف المختلفة بشدة التحمل وما يستتبعه من كيفية مواجهة التعب بشكل إرادي ومعنوي. وعموما فإن الأخصائي النفسي الذي تتوافر له خبرة متميزة في المجال الرياضي يكون جديرا باحترام وثقة اللاعبين الذين يعمل معهم.

- إجراء التدريبات النفسية الهادفة لتحقيق الاسترخاء والتهدئة في حجرة معتمة الضوء نسبيا بعيدة ن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة.

- اتخاذ اللاعب وضعا مناسباً لأداء تلك التدريبات بحيث يتحقق الاسترخاء لعضلات الظهر والرقبة، وأفضل الأوضاع تنحصر إما في الرقود على الظهر أو في الجلوس على مقعد مريح. ويهمننا هنا أن يشير أن أخطائنا أهمية للوضع الذي تؤدي منه التدريبات النفسية يكون بصفة خاصة منذ بداية التعلم والتدريب لطرق الإعداد النفسي الذاتي، وعقب ذلك يمكن للاعب وعند إتقانه لها أن يؤديها من أي وضع مثل (الجلوس، الوقوف، المشي أثناء الأداء). (فوزي، 2008، 165)

- زيادة تكرار أو (أداء) التدريبات النفسية الإيجابية عن معدل مرتين في اليوم لا يترتب عليه إحداث أي ضرر على اللاعب، فتكرار الكلمات أو العبارات كمؤثرات نفسية يحدث سرعة لإتقان هذه التدريبات النفسية.

- إن الفاعلية والتأثير الذي ينتج عقب أداء التدريبات النفسية يحقق نتائج طيبة سواء لتنبه اللاعب وإثارته للاستعداد لبدء المسابقة أو على العكس إحداث من الطمأنينة والهدوء لمختلف أجهزته العضوية

والعصبية، ففي حالة تعرض اللاعب لأعباء نفسية أو عصبية أو بدنية زائدة. تبدأ مظاهر التأثير الناتجة عن أداؤها هذا النوع من الإعداد النفسي والمتمثل في إحداث حالة شبيهة بالاسترخاء الكامل (نسبيا)، يترتب عليها استرخاء في عضلات الوجه، ثم ينتقل بعد ذلك هذا الإحساس إلى باقي المجموعات العضلية، وهذا الاسترخاء يصاحبه الإحساس والشعور بهدوء التنفس وضربات القلب، الأمر الذي يعطي إحساسا عاما بالهدوء النسبي للاعب، وعموما يفضل أداء التدريبات النفسية الهادفة لإحداث الطمأنينة والهدوء لدى اللاعب قبل النوم، فتكرار أو ترديد اللاعب لهذه العبارات قبل إتقانه لها واعتقاده في جدواها يترتب عليه إحداث سرعة في عملية النوم نظرا لأن تكرار العبارات أو الكلمات الإيجابية المهدئة تتسبب في إحداث فرملة نسبية لأعمال الجهاز العصبي المركزي نظرا لأن هذه العبارات ذات طابع موجه وهادف لأحداث عملية النوم، بينما على العكس من ذلك فإن التدريبات النفسية من عبارات أو كلمات مثيرة ترفع درجة استعداد اللاعب وتنشط الجهاز العصبي المركزي، وترفع درجة تعبئة واستعداده لبدأ التدريب أو الاشتراك في المسابقة. (كاشف، 1991، 25-26)

#### أهمية التحضير النفسي في المنافسات الرياضية:

- كل المدربين يحققون تحضيرا نفسيا قبل أي لقاء مهما يكن مستوى المنافس، إلا أن المشكلة تختلف بطبيعة الحال، فيمكن القول أن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند نهاية المنافسة السابقة ويمكن أن

تتلخص أهمية التحضير النفسي للمنافسة فيما يلي: (Jürgen, 1997, 54)

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين المنافسة.
- خلق حيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد الفريق على الفوز.

- دعم اللاعبين في تكوين لديهم الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج و نظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة.
- الأخذ بعين الاعتبار بعض الخصائص الخاصة بالجو العام قبل و بعد المنافسة (سلوك المتفرجين الصحافة الحكام).
- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا التحضير النفسي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك يخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرجوة. (المعهد الوطني لتكنولوجيا الرياضة، 1997، 59)

#### أنواع التحضير النفسي:

- 1- التحضير النفسي طويل المدى: يعتبر من العمليات التربوية والتعليم والتدريب اللاعبين وإعدادهم لارتقاء بمستوياتهم الرياضية، ومن بين الجوانب الأكثر أهمية للإعداد النفسي طويل المدى:
  - التوجيه والإرشاد التربوي النفسي.
  - بناء وتنمية الدافعية الرياضية.
  - تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة.
  - تدريب المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة.

- 2- التحضير النفسي قصير المدى: يقصد بالتحضير النفسي قصير المدى انه إعداد نفسي مباشر قبل الاشتراك الفعلي في المنافسة الرياضية بوقت قصير، نسبي، من أجل تهيئة اللاعبين وتعبئة كل قواهم وطاقتهم الإمكانية واستثمارها لأقصى مدى ممكن من المباراة، غير أن بعض الباحثين يرون أن الإعداد

النفسي قصير المدى يجب أن يتجاوز نطاقه لفترة وجيزة، التي تسبق المنافسة إلى فترة اشتراكهم في المباراة وإلى الفترة التي تلي المنافسة. من أجل تجاوز حالات التعب النفسي والتحضير للمنافسات القادمة، ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية، يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة راحة إلى حالة العمل، أي حالة الانتصار السلبي الحالة الاشتراك الفعلي أو ممارسة الفعلية أو الممارسة الفعلية وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد لما سيقوم به من جهد.

- حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى التعبئة وتنشيط القدرات اللاعب التنافس بأعلى مستوى فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم أو ارق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير والفتور للاشتراك في المسابقة فمن واجب التحضير النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المنافسة وان استعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يجب أن تكون هدف للإعداد النفسي المخطط للرياضي. (شعلان، 1998، 337)

يمكن تحديد العمليات التطبيقية للتحضير النفسي قصير المدى والتي ينفذها المدرب الرياضي فيما يلي:

\* القلق.

\* الطاقة النفسية.

\* التصور الذهني.

\* توجيه السلوك العدواني.

### طرق التحضير النفسي:

**الإبعاد:** يقصد بها استخدام مختلف الطرق و الوسائل التي تبعد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في

المنافسة الرياضية.

و من أهم الطرق ووسائل الإبعاد ما يلي:

- متابعة بعض الأفلام المسرحيات المرححة.

- استغلال وقت اللعب ببعض الهوايات المحببة للنفس.

- سماع بعض المقطوعات الموسيقية أو الأغاني أو القراءة.

- مناقشة بعض المواضيع البعيدة عن المجال الرياضي.

- البقاء في مكان بعيد عن مخالطة الناس غيرهم قد يتسببون في إثارة اللاعبين.

و يرى أيضا هذه الطريقة من أهم فوائد العمل على ادخار قوى الفرد وطاقاته التي يستهلكها في

التفكير بالخصم والمباريات.

**طريقة تأملية:** تتم هذه العملية عن طريق التوضيح للاعبين إيجابياته وسلبياته، في تنفيذ الواجبات

المطلوبة منه إذا أصبح بالضرورة مشاهدة المباريات بصورة وتحليل الفيديو لها، وما له من أهمية في التحضير

للاعب من الناحية النفسية ورفع من مستوى أدائه في المقابلات.

**الشحن:** من طرق الشحن النفسي للاعبين يقوم بها المدرب، توجيه انتباه اللاعبين لأهمية المباراة

والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يجب مراعاتها، وتذكيرهم بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز،

وبالخسارة التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة وغيرها، وغير ذلك من أساليب المعتمدة للشحن النفسي

للاعبين.

**استخدام التدليك:** استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد في التهدئة نظرا لإسهامه في ارتخاء العضلات، وتحسين عمل الدورة الدموية كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد إذ يكسبها الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق و التوتر

**اهتمام بتخطيط حمل التدريب:** التخطيط الجيد لحمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات، حتى لا يستظهره على اللاعب أعراض الحمل الزائد، وما يرتبط بذلك من الآثار النفسية، واستخدام التدريبات التي تساعد على تهدئة التدريبات الراحة الايجابية خلال الأيام الأخيرة للمنافسة.

**التعاون من الطيب الرياضي:** إن عملية الإعداد الجسمي والنفسي للرياضي يتطلب التعاون المستمر بين المدرب والطبيب وليس إلى المدرب وعلى المدرب أن يتعاون مع الطبيب.

حيث يسعى الإعداد النفسي إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى، فأحيانا اللاعبون قبل المسابقات يلجئون إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم أو الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة والوصول أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق، وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور والاشترك في المسابقة، فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المسابقات.

وان استعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة، هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز، ففي هذه الحالة يصبح الرياضي مستعدا يبدأ في المباراة بانجاز عالي نسبيا، وأن هذه الحالة يجب أن تكون هدف الإعداد النفسي المخطط للرياضي، وعلى المدرب أن يأخذ في الاعتبار عدة نقاط تؤثر في الإعداد النفسي مثل العمر الرياضي، وخبرته في المجال الرياضي؛ فاللاعب الناشئ يكون إعداده موجهها وقائما على إبراز إيجابياته، بينما اللاعب الذي يمتلك خبرة جيدة يكون إعداده متضمنا للتقدير والحساب الكامل لمختلف الظروف في

إطار من التواضع والشعور بالحماس.

### عوامل مؤثرة في حالة ما قبل بداية التحضير النفسي قصير المدى:

تختلف حالة الفرد قبل اشتراكه في المقابلة فيستطيع أن يكون اللاعب في حالة حمى البداية و في مقابلة أخرى يمكن أن نجد في حالة استعداد للكفاح وهكذا تختلف حالة الفرد الرياضي قبل بداية المنافسة من مباراة لأخرى.

ومن بين العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في تأثير على حالة الفرد قبل اشتراكه الفعلي في المباراة هي: النمط العصبي للفرد يختلف النمط العصبي من فرد لآخر قبل بداية المقابلة فهناك من يتميز بالهدوء و القدرة على ضبط عواطفهم و انفعالهم و البعض الآخر نجدهم يتميزون بالاستثارة السريعة. الخبرة السابقة تختلف من اللاعب ناشئ إلى لاعب دولي فاللاعب الناشئ تنقصه العديد من التجارب و الخبرات و العكس بالنسبة للاعب الدولي الذي يتمتع بالخبرات وبعده تجارب و القدرة على التكيف و الملائمة بمختلف المواقف.

الحالة التدريبية للفرد التحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها فاللاعب المحضر جيدا تتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة. مستوى المنافسة وأهميتها تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى المنافسة إذ تختلف حالة اللاعب عندما يكون المنافس قوي أو ضعيف كما تختلف حالة اللاعب في المباراة الرسمية بشكل على الحالة في المباريات التحضيرية.

الحالة المناخية تختلف حالة اللاعب في مردود الحالات المناخية فاللاعب يتميز بمردود معين في الجو الذي يتميز بالبرودة والجو الذي يتميز بالحرارة.

يرى علماء الاتحاد السوفييتي سابقا وألمانيا الديمقراطية أن التحضير النفسي قصير المدى للمنافسات الهامة يتركز فيها يسمى (بحالة ما قبل البداية)، إذ أنهم يرون أن الفرد يمر قبل اشتراكهم الفعلي في المنافسة الرياضية بزمان قصير نسبيا بحالة معينة يطلق عليها مصطلح (حالة ما قبل المنافسة).

وفي بعض ترتبط (حالة ما قبل المنافسة) ببعض المظاهر الايجابية مثل التركيز الوعي الانتباه أو الانفعالات السارة المحبة النفس مما يساهم في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل وترتبط في بعض الأحيان ببعض المظاهر السلبية زيادة التوتر أو الاستثارة والانفعالات السلبية مما يعمل على هبوط قدرة الفرد على العمل والأداء.

حيث قام بعض العلماء بإجراء عديد من التجارب على مجموعات متعددة من الأفراد الرياضيين في معظم أنواع الأنشطة الرياضية لمحاولة تحديد الأعراض التي تظهر على الأفراد في أثناء فترة الزمنية لحالة ما قبل البداية حالة ما قبل المنافسة (وقد أسفرت هذه التجارب إلى أن الفرد الرياضي بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه وقد يمر قبل اشتراكه الفعلي في المباراة بحالة معينة من الحالات التالية:

- حالة حمى البداية.

- حالة عدم مبالاة البداية.

- حالة الاستعداد والكفاح.

وتتميز كل حالة من الحالات السابقة ببعض المظاهر وهي الأعراض النفسية والفسولوجية التي تميزها عن غيرها كما تؤثر كل حالة من الحالات مختلفة على مستوى الفرد الرياضي بصورة معينة بحيث يمكن ملاحظة الفروقات الفردية بين الحالات المختلفة لما قبل البداية من حيث الأعراض الفسيولوجية والنفسية ومدى تأثير كل منها على مستوى الفرد في غضون المنافسة الرياضية (المباراة) كما يلي:

### حالة حمى البداية:

تعزى حالة حمى البداية إلى زيادة عمليات الإثارة العصبية في مراكز متعددة من المخ، وفي نفس الوقت هبوط ملحوظ في عمليات (الكف) التي تعمل على إبطال مفعول بعض المنبهات أو الإثارة العصبية كما بينها هي ما يلي:

### الأعراض الفسيولوجية:

- \* زيادة إفراز العرق.
- \* زيادة سرعة نبضات القلب.
- \* زيادة سرعة التنفس.
- \* الحاجة الماسة للتبول وتكراره.
- \* ارتعاش الأطراف.
- \* ارتفاع درجات القوى لعمليات الإدراك والتفكير والتذكر للواجبات التي ينبغي على الفرد القيام بها.

### الأعراض النفسية:

- \* شدة الاستثارة (النرفزة) قوية.
- \* ضعف التذكر إذ يشعر الفرد بأنه قد نسي خبراته السابقة.
- \* عدم ثبات الحالة الانفعالية للفرد وسرعة تغييرها من حالة لأخرى.
- \* تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز.
- \* الشعور بالخوف من المنافس والإحساس بفقد الثقة في القدرات الذاتية للفرد.

\* حالة عدم المبالاة بالبداية.

### الأعراض الفسيولوجية:

\* الارتخاء في معظم عضلات الجسم خاصة بالعضلات الكبيرة.

\* الخمول الحركي و الميل إلى الشاؤب.

\* انخفاض في سرعة التنفس وفي سرعة نبضات القلب.

### المرشد النفسي الرياضي:

تتضمن هذه الفئة من الأشخاص الذين لديهم خلفية علمية متسعة في مجال العلوم الرياضية و النشاط البدني إضافة إلى الدراسات المكثفة في بعض الفروع علم النفس مثل علم النفس الرياضي والإرشادي ويرتكز دوره فيما يلي: (راتب، ب س، 117-119)

### دور الأخصائي النفسي:

-الأخصائي النفسي له دور فعال في تطوير مستوى الأداء للاعبين، فيطور مهاراتهم من خلال معرفتهم لصياغة الأهداف، تنمية التخيل الايجابي قبل المنافسة، زيادة الثقة بالنفس ويعمل على إزالة التوتر والقلق المصاحب للمنافسات من خلال الترويح والاسترخاء، حيث يعود اللاعب ذهنيا على التركيز على المهمات والواجبات المطلوبة منهم بالملعب، مع عدم التأثير بالبيئة المحيطة، من خلال تدريبهم على تركيز الأهداف قصيرة معينة، فالمرشد النفسي دائما يقوم بتطبيق برامج التحكم بالضغط النفسية على المدى القصير والبعيد لكل لاعب على حدة، ويعمل على تعزيز روح الفريق كبناء كيان واحد من خلال خلق التجانس وإزالة الخلافات بين أعضاء الفريق.

- وكذا يعنى بالحالات النفسية الناتجة عن إصابات الرياضية، والتي قد تصل أحيانا الشعور اللاعب بالإحباط التام ونهاية مستقبلية للرياضي وذلك من خلال إعادة تأهيل اللاعب نفسيا.
- يقوم بتعويد اللاعبين على المهارات القيادة والقدرة على اتخاذ القرار المناسب وطريقة حل المشكلات بأسلوب علمي.
- يعود اللاعب على تقبل النقد بروح رياضية عالية خاصة من المدرب أو الإدارة.
- يوفر العديد من الاختبارات والمقاييس النفسية للاعبين حتى يستطيعوا تعرف على شخصياتهم.
- يقدم الحلول و الطرق الصحية النفسية المناسبة لعلاج أو تفادي بعض المشاكل كزيادة وزن أو اضطرابات غذائية الذي يتعرض لها الرياضيين.

## خلاصة:

فحتى وإن ألقينا الضوء في بحثنا هذا على أهمية التحضير النفسي، وأهدافه والعوامل المؤثرة في أهدافه، ودور المرشد النفسي الرياضي في هذا المجال، إلا أن هذا لا يكفي لمعالجة موضوع التحضير النفسي المعقد والشائك، بل يستوجب إعداد مخطط لتوعية المدرسين وتكوينهم في هذا الجانب قصد النهوض بمستوى رياضة السباحة الجزائرية.

ثم إن التحضير النفسي، أحد العناصر الأربعة للتحضير الرياضي، وبما أنه يساهم في تحسين أداء اللاعبين السباحين، وإكسابهم مهارات نفسية تسمح لهم بتسيير ضغوطاتهم النفسية، فإن هذا يستدعي الاعتناء به، من القائمين على شؤون الرياضية لرياضة السباحة في الجزائر، وذلك بإنشاء معاهد لتكوين المدرسين الأكفاء، تقدم برامج ودروسا قيمة في مجال علم النفس الرياضي وطرق تسيير التحضير النفسي.

## الفصل الثاني:

# الدافعية للإنجاز في المجال الرياضي

- تمهيد.
- مفهوم الدافعية.
- وظائف الدوافع.
- تصنيف وتقسيم الدوافع.
- الدوافع والحاجات النفسية.
- مصدر الدافعية في النشاط الرياضي.
- معنى الدافعية في النشاط الرياضي.
- سمات الدافعية الرياضية.
- دوافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية.
- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.
- تطور دوافع النشاط الرياضي.
- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.
- أهمية الدافعية في المجال الرياضي.
- خلاصة.

## تمهيد:

يعتبر الإنسان الوحيد من الكائنات الحية الذي بقدرته معرفة ما يدفعه إلى القيام بتصرف ما. كما يعتبر أيضا موضوع الدافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا ، فهو يهم الأب ويهم المربي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأفضل ، فالأداء لا يكون مشمرا إلا إذا كان يرضي دوافع لدى الفرد .

تلعب الدافعية دورا هاما في ميدان التعلم والنشاط الرياضي ، فعلى سبيل المثال يمكن أن يحضر الفرد طفلا أو شابا ذكر أو أنثى ، إلى المكان المخصص للتعليم أو التدريب ولكن إذا لم يكن له الدافع للتعلم والتدريب ، فلا شك أن الفائدة من التعلم والتدريب ستكون محددة ، بمعنى آخر فإنه للآباء أن يجبروا أولادهم على ممارسة نشاط رياضي معين ، بل يحضرون فعلا إلى الملعب المخصص للممارسة الرياضية ، ولكن في نفس الوقت لا يستطيع أي من الآباء أن يضمن أن هذا الناشئ سوف يبذل الجهد والعطاء المطلوبين للاستفادة من عملية التعليم والممارسة والرياضية لأنه يفتقد إلى الدافع والرغبة في التعلم والممارسة الرياضية ولذلك سنحاول أن نعطي شرحا كافيا لهذا الموضوع ، ( موضوع الدوافع ) .

## 1. مفهوم الدافعية :

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد من علماء النفس ، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر :

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي "الحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى". (أبو جادو، بدون سنة، 22)

ونجد الدافع عند مصطفى عشوي "أنه حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة". (عشوي، 1990، 83)

ويرى Thomas .r "أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف". (Thomas, 1991, 32)

ويرى أحمد أمين فوزي "الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك و توجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي و الفسيولوجي". (فوري، 81)

أما عند اليكسون "الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة". (جميل، 1986، 50)

ونستخلص أن تعريف الدافعية قد تتعدد وتتنوع وتختلف في مفهومها مع التحضير النفسي له علاقة مع تحضيرات الأخرى (الخططية، ومهارية وتكتيكية) ثم ومهما كان هذا الاختلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان الجسم في حالة نشاط .

## 2. وظائف الدوافع :

إن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائيا وإنما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد ومنه فالسلوك له أغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة بما هذا الفرد حاجياته وغرائزه ومنه نستخلص أن للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة :

### 2-1- السلوك بالطاقة :

ومعنى ذلك أن الدوافع تستثير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه وتدل الملاحظة على أن الإنسان والحيوان من خلال التجارب في الحياة اليومية كلاهما خاملا طالما حاجاته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات والرغبات فالدافع يمد السلوك بالطاقة فمثلا يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسين قدراته وتكليلها بالنجاح ، لكن سرعان ما تفتقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من اجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية .

### 2-2- أداء وظيفة الاختيار :

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق و يهمل الأنشطة الأخرى ، كالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلا ، كما أنها تحدد الحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى ، فقد أقر جوردن ألبرت " أنه عندما تكون اتجاه عام للمواقف والميول

فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استشارتها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه ."

### 2-3- توجيه السلوك نحو الهدف :

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسين والنمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها وتحقيقها فالدكتور حلمي المليجي يلخص وظائف الدوافع فيما يلي :

أ- إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل

ب- السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثبرات الخارجية التي تثير السلوك .

ج- اختيار نوع النشاط وتحديدده .

د- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت.

(المليجي، 1984، 94-95)

### 3- تصنيف وتقسيم الدوافع :

#### 3-1- تصنيف الدوافع :

يوضح "ساج" (Sage) عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما: الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية، ويتعلق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التطبيق السابق في متناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر " فوس " ( Fousse ) و "تروپمان " ( Troppmanet ) عام 1981 "ليون"

(Liewelin) و "بلوكر" (Bluker) عام 1982، " محمد علاوي " عام 1983، " سنجر (Singer) عام 1984، " دروش " ( Harris ) و " هارس " ( Drothy ) عام 1984.

### 3-1-1- الدافع الداخلي :

يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء، ويعبر عن هذا المعنى " مارتتر " عام 1980 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءاً مكملاً لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعاً بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة، وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره فدافع الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد ، ويحدث أثناء الأداء .

### 3-1-2- الدافع الخارجي:

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي بالاستمرار والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يتحصل عليها. فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها. إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودافع الخوض في النشاط الرياضي ، وعادة تقابل الدافعية الخارجية فالشخص المحفز داخليا يتصرف حتى يتحصل على المكافأة مرتبطة بالفعل ذاته ، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر أثناء القيام بالفعل الرياضي .

أما الشخص المحفز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافأة خارجية عن فعله فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على المكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته. (راتب،

1990، 38)

### 3-2- تقسيم الدوافع:

ونقسمها إلى قسمين هما: الدوافع الأولية، الدوافع الثانوية.

### 3-2-1- الدوافع الأولية:

وتسمى أيضا بالدوافع الفسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها :

الحاجة إلى الطعام ، الحاجة إلى الشراب، الحاجة إلى الراحة، الحاجة الجنسية، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) والحاجة إلى الحركة والنشاط... الخ.

وقديما كانت تسمى هذه الدوافع بـ "الغرائز" إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان.

### 3-2-2- الدوافع الثانوية:

تسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعل مع البيئة، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية، غير أنها تستغل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة، وأمثلة الدوافع الثانوية، الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة، السيطرة والقوة والأمن والتقدير، والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات ... الخ. (علاوي، 1987، 205).

## 4 - الدوافع والحاجات النفسية:

يرى "مصطفى عشوي: أنه" ينبغي أن نعرف أن وراء كل سلوك دافع فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا تصدر الأحكام ضده، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك إن كان متكبرا أو يثير المشاكل في العمل أو في الممارسة، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتحقيق من التوتر والإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة".

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالاتي:

. الحاجة إلى الاطمئنان.

. حاجة التفوق.

. حاجة التبعية.

. حاجة التعلم والمعرفة. (عشوي، 1990، 38)

## 4-1- الدوافع النفسية :

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة ، أو دوافع نفسية اجتماعية .

نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن ، الحاجة إلى الحب الحاجة إلى احترام وتقدير الذات

والحاجة إلى تأكيد الذات. (عشوي، 1990، 87-90)

## 4-2- خصائص الدوافع النفسية :

يشير مصطفى عشوي أنه "لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة. للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع.

لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الاجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكاملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والاجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الاتصال بهم والتعامل معهم، وكل ذلك انطلاقا من إدراكه قاعدة هامة تسيير وتقييد سلوك الأشخاص، وهي أن وراء كل سلوك دافع، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص إلى آخر، كما أنه يختلف من موقف إلى، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والانفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما.

## 5 - مصدر الدافعية في الميدان الرياضي:

يعتبر Gros . G أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا ، هي من أصل فيزيولوجي ( لذة الحركة) واجتماعي ( الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة. (Gros, 1985, 223)

## 6 - الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية :

يشير " Macolin " إلى أنه " من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي أو أداء الفريق ، نذكر القامة الفيزيائية ، مستوى القدرة ، درجة من الشروط الفيزيائية ، الشخصية وأخيرا

الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب " ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية :

$$\text{الدافعية} + \text{التعلم} = \text{النتيجة ( الأداء ) الرياضية} .$$

تبين هذه المعادلة المختصرة ، شرطا ضروريا ولكن غير كافي ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي . (Macolin, 1998, 12)

### 7 - معني الدافعية في النشاط الرياضي:

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة .

#### 7-1- شدة الجهد:

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة، فعلى سبيل المثال: فعن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع، لكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد.

#### 7-2- اتجاه الجهد:

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط بممارسه، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة... إلخ .

#### 7-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد :

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب ( اتجاه الجهد ) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها ( شدة الجهد

( وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب . (راتب، 1990، 42)

### 8 - سمات الدافعية الرياضية:

#### 8-1- الحاجة للإنجاز :

وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية و مواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول للتفوق الرياضي.

#### 8-2- ضبط النفس :

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة بلا انفعالات في أثناء المنافسات الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط.

#### 8-3- التدريبية:

اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين.

(علاوي، 1987، 27-28)

### 9 - دافع الانجاز ( التفوق ) في المنافسة الرياضية :

يعني دافع الانجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها .

9-1- أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء ( المراهق ) :

9-1-1- اختيار النشاط :

يتضح في اختيار النشاط لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب

معه.

9-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف :

ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع.

9-1-3- المثابرة:

ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف

ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر

في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية. (راتب، 1990، 47)

9-2- مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي :

● تعبر عن العلاقة بين : - مفهوم القدرة

- صعوبة الواجب .

- الجهد المبذول .

وعلى نحو خاص أوضح " نيكولز " أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشتملان مفهومين مختلفين هما :

- هدف الاتجاه نحو الأداء .

- هدف الاتجاه نحو الذات. (صدقي، 1998، 11)

من خلال ما تم التكلم عنه عن دافعية الانجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات ( تمرين صعب - واجب معقد ) بقدر كبير من الفعالية والسرعة ، أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز .

### 9-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي :

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي :

ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة .

ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .

كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني ، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة ، وليس ثمة شك ، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة ، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام لهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة ، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة .

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية ( الاستثارة ) حيث كل لاعب المستوى الملائم من

الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة . (راتب، 1990، 27)

### 10 - أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

يقسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

#### 10-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي : ومن أهمها :

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي .
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد، ونذكر على سبيل المثال الجمباز، التزحلق على الثلج ، وغيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الأداء والحركات .
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الاشتراك في المنافسات ( المباريات ) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعدد.

■ تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وإحراز الفوز .

#### 10-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي : ومن أهمها :

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ، فإذا سالت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا .
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل .
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه .

■ الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أن عليه أن يكون رياضياً مشتركاً في الأندية والفرق الرياضية وليس للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضياً. (علاوي، 1987، 208)

كما قامت وداد الحامي ، بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة ، وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها روديك مع بعض الدوافع الإضافية وهي :

- الميل الرياضي ، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي .
- الترويج ، فممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة .
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية ، بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين .

حيث قام محمد صالح علوي في سنة 1970 ، بإجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات ، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى :

- المكاسب الشخصية
- التمثيل الدولي
- تحسين المستوى
- التشجيع الخارجي
- اكتساب نواحي اجتماعية
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية

- اكتساب سمات خلقية

- الميول الرياضية

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم.

(علاوي، 1987، 162)

### 11 - تطور دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر، بل تتناولها بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي.

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقاً لمستواه الرياضي، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن الدوافع لتلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظراً لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها. (راتب، 1990، 27)

يقسم " جوني " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقاً للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد ، إذ يرى الفرد أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها وهذه المراحل هي :

- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي : وتكون في مدة 6 سنوات إلى 14 سنة .
- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي : وتكون من 15 سنة إلى 18 سنة .
- مرحلة المستويات الرياضية العالية : وتكون من 18 سنة فما فوق .

وبما أن المرحلتين الأولى والثالثة هي التي نتمنا ، اقتصرنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى

المرحلتين الأولى والثالثة .

وهذه المرحلة ترتبط بدوافع المراهق بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ، إذ يرغب المراهق في أن يكون لاعبا في كرة السلة أو في كرة القدم أو جمبازيا مثلا . ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة:

- ميل خاص نحو نشاط معين .
- اكتساب معرف خاصة .
- الاشتراك في المنافسات.
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية.
- اكتساب قدرات خاصة.
- اكتساب سمات خلقية وإرادية.

## 12 – نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

### 12-1- نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة :

(الانسحاب أو عدم الميل والرغبة في المشاركة)، ويحتوي على ثلاثة بناءات نظرية تفسر أسباب

انسحاب الناشئ من الرياضة .

### 12-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة :

ويذهب هذا البناء النظري إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء درجة إنجاز

الأهداف ومدى إدراكه لنجاح تحقيقها .

### 12-1-2- نظرية دافعية الكفاية :

ويشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية

والاجتماعية والمعرفية. (راتب، 1990، 27)

**12-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر :**

ويعني أن قرار الانسحاب يمكن أن يكون سبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء ومقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات أو نتيجة لافتقاده القدرة على التواتر الناتج عن المنافسة.

**12-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة ( الرغبة أو الميل ) الناشئ للرياضة :**

ويوضح أن هناك أسباب شخصية وأخرى موقفية ، وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية وبدنية ، ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشئ في الرياضة : الشعور بالمتعة ، تكوين الأصدقاء ، خبرة التحدي والإثارة لتحقيق النجاح والفوز .

أما الأسباب البدنية ، فيأتي في مقدمتها : تعلم مهارات وقوانين اللعب أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة ، مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق ، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة ، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاث التي أشرنا إليها مسبقاً. (راتب، 1990، 27)

**13 - أهمية الدافعية في المجال الرياضي :**

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً . في سنة 1908م ، اقترح " وود ورت " ( Wood worth ) في كتابه : علم النفس الديناميكي ميدانا حيويًا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي " Molivational psychology " أو علم الدافعية

" Molivology " وفي سنة 1960م ، تنبأ " فاينكي " ( Foyniki ) بأن الحقبة التالية من

تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية .

وفي سنة 1982م، أشار كل من " ليولن وبلوكر" ( Liewelln and Blucker ) في كتابيهما:  
سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30%  
من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين .  
وفي سنة 1983 أشار "وليام وارن" ( William ) في كتابه التدريب والدافعية ، أن استشارة الدافع  
للرياضي يمثل في 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية ثم يأتي دور الدافعية  
ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، وللتدريب عليها بفرض صقله  
وإتقانها، وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات  
سيكولوجية ، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية :  
إن كل سلوك وراءه دافع ، أي وراءه قوى دافعية معينة.([WWW.ELAZAYEM.COM](http://WWW.ELAZAYEM.COM))

# الفصل الثالث

## خصائص المرحلة العمرية 14 سنوات حتى 16 سنة

تمهيد:

1- سباحة المراحل السنوية.

2- العمر المناسب للبدء في تعليم السباحة.

3- خصائص المرحلة العمرية.

خاتمة.

تمهيد:

يختلف تعلم السباحة باختلاف الأعمار النسبية، حيث لكل مرحلة عمرية خصائصها التي تميزها، ومن ثم معرفة الباحث وهذه الخصائص وأن يصفها في الاعتبار خلال مراحل التعلم المختلفة ويجعل عملية التعلم أكثر كفاءة.

**1- سباحة المراحل السنوية:**

مع التطور السريع المتلاحق في كل أنحاء العالم ومع التقدم الكبير في البحث العلمي اتفق العلماء وخبراء على أن السباحة من أهم الرياضات كما لها من قيم كبيرة تفيد ممارسيه بدنيا نفسيا واجتماعيا.

لذلك تمت هذه الأهمية إنشاء أحواض سباحة متعددة بالمناطق السكنية وداخل الأندية ومراكز الشباب ليستطيع كل مواطن وطفل ممارسة السباحة في وقت فراغه، فالهواء والماء ضروريان لكل إنسان في تكوين حسبه وأعصابه.

ويطلق الألمان مثلهم الشائع (السباحة طريق إلى الصحة)، لذلك يجب على الجميع تعلمها وممارستها في سن مبكر.

**2- العمر المناسب للبدء في تعليم السباحة:**

يتعلم الناشئ الصغير أن يسبح في عمر المدرسة (حوالي ستة سنوات) ويستمر حوالي سنتين لتحسين الأداء في الأربع سباحات ويبدأ في عمر تسع سنوات تعلم مهارات أكبر.

الفترة السنوية من 5 - 8 سنوات تعتبر من أنسب المراحل للتعليم المنظم لرياضة السباحة. (23:45)

هناك اختلافات بين آراء كبار المعلمين والمدربين فيما يتعلق بالسن المناسب لبدأ السباحة ونستطيع أن نثبت بالقول المعزز على نتائج بحوث عديدة أن السن المناسب من 5 - 6 سنوات و10 سنوات. ومن الجدير بالذكر أن لبعض سباحي البطولة تظهر لديهم في سن مبكرة تقريبه (8) سنوات وتظهر كذلك متأخرة في سن (18) سنة.

ويمكن أن نؤكد هذا كلما تقدم السباح في السن كلما كان الاختيار أصعب لأن فترة الإعداد تصبح قصيرة كما ينبغي دراسة مراحل النمو المختلفة وخاصة مرحلة المراهقة والطفولة المبكرة، من (04 - 06 سنوات).

للتعرف هل الصفات البدنية والعقلية المطلوبة يؤكد الخبراء السباحين السن المثالي للتعلم السباحة من (14-16 سنة) بحيث في هذه المرحلة يكون استيعاب الحركات جيدة يكفي إعطاء شرح بسيط والتطبيق يكون بينه في هذه السن بحيث نلاحظ نموا كبيرا في الصفات البدنية: المداومة + المرونة والسرعة + التحمل والتوافق.

## 3- خصائص المرحلة العمرية:

3-3-1 النمو الحركي: يتميز النمو الحركي في هذه المرحلة ببعض التغيرات الجوهرية، ويلخص

(مانيل) الخصائص العامة للنمو الحركي بهذه المرحلة بما يلي:

- ظهور النمو التدريجي بالنسبة للأداء الهادف لمختلف النواحي الحركية، كما يظهر التحسن الواضح بالنسبة لأداء الحركات وخاصة من الناحية الكيفية.

- عدم استقرار الطفل في هذه المرحلة على حال أو وضع ولا يلبث مدة طويلة في أداء عمل معين أو ممارسة نشاط واحد وذلك راجع إلى عدم وصول العمليات العصبية عن اعمل إلى درجة كافية من النمو والتطور.

كما نلاحظ أن في سن الثامنة يميل الطفل إلى الاقتصاد في حركاته، كما يستطيع تركيز انتباهه لفترة طويلة في أداء نشاط معين دون أن تستطيع بعض المؤثرات العارضة أن نحوله عن متابعة ما يمارسه من نشاط كما تظهر على حركات الطفل معالم الدقة والتوقيت الصحيح واتجاهها لتحقيق هدف معين. كما يذكر كذلك "ماتفايف" بأن الطفل يستطيع في نهاية هذه المرحلة إتقان وتثبيت الكثير من المهارات الحركية

الأساسية في المشي والجري والوثب والقفز والرمي. (زهرا، ب س، 345-346)

**3-3-2 النمو العقلي:** إن مميزات هذه المرحلة: أنها مرحلة استقرار وتكيف وسهولة في النمو العقلي

للطفل فلا يعرف هذه المرحلة أزمة الشخصية حي تتكون بنية جديدة لدى الطفل في لامركزية التفكير.

فتصبح له على تحقيق العلاقة المنطقية وإعطاء مفاهيم للوقت والقضاء والإعداد وفي هذا السن تنمو قدرات الذاكرة للطفل بشكل سريع، إذ نجده يتعلم الأشياء بصفة سهلة كما يتميز بالدفاع عن الألعاب عن حقوقه بشدة ويصبح له ميول للأعمال التطبيقية والرياضية وخاصة الألعاب التي يأخذ فيها راحته النفسية. (حمدان، 2000، 28)

كما أن هناك بعض الخصائص العامة رغم اختلاف بعضهم عن بعض في نصيب كل منهم:

- يزداد ميل الطفل إلى الاستطلاع، الطفل يرغب في كشف أسرار البيئة التي يعيش فيها ويجاوب أن يستطيع نموها فيزداد اهتماما ويظل يعمل ويفكر ويجر إلى أن يصل إلى حل المشكلات.
- اتساع مجال الانتماء والإدراك للعالم الخارجي كما تزداد قدرته على التفكير المجرد. (14:30)
- ويشير (قاسم حسن المندلاوي) أن الطفل في سن الثامنة من الدراسة يبدأ في تعلم وضع قواعد اللعب ويطبقها مطالبا بدوره حفظ حقه.

**3-3-3 النمو الانفعالي والاجتماعي:** يتأثر النمو الانفعالي للطفل في هذه المرحلة بعدة عوامل منها

البيولوجية العضوية، ومنها عوامل بيئية تتصل بالمناخ النفسي الذي ينشأ فيه الطفل وأساليب التنشئة الاجتماعية التي يتبعها الوالدان في ظل تربية الطفل ورعايته، وتتميز انفعالات الطفل في هذه المرحلة بالشدة

والعنف والاندفاع والتدفق وكما تبدأ هذه الانفعالات بسرعة تنتهي بسرعة لكونها غير مستقرة. (زهرا،

ب س، 352-354)

ويشير أيضا "سعد جلال" و"محمد علاوي" إلى أن الطفل في هذه المرحلة تكثر لديه الأحلام المفزعة وتطور عليه فترات يكون فيها حزينا كثير الشكوى، غير سعيد ومتهجما وانطوائي ويخجل من رؤيته وهو يبكي.

وفي نهاية المرحلة يكون حساسا للنقد فيبكي بسرعة ويكون غير صبور، انفعاليا ولجوا وأنانيا ويهتم بالكبار ويسترجع معهم، يبدأ في رؤية نفسه كفرد، ولدفع فهذا السن يعتبر من المتطرفات.

أما من الناحية الاجتماعية فنلاحظ أن الطفل في السنوات الأولى من الدراسة يمتاز بالإنسانية والغير والتكتم في أعماله وأفعاله ويتطور في اللغة، ويتطور عنده السلوك الاجتماعي الذي يساعد على الاندماج في الجماعة ويزداد حبه للتعاون مع الأصدقاء والجماعة ويجب الصراع والتنافس، غير أنه لا يتمتع بروح الرياضة ولا يحب الخسارة مطلقا. (إسلام، 1986، 76)

**3-3-4 النمو الحسي:** تبلغ الحواس الدنيا - الشم، الذوق واللمس - درجة عالية من النضج منذ بداية المرحلة، لكن السمع والبصر تتأخر قليلا، أما حاسة البصر فنجد غالبية الأطفال في بداية هذه المرحلة حوالي 80% منهم مصابين بطول النظر في حيث نجد حوالي 3% منهم يعانون قصر النظر. ولا يزال هذا الاضطراب البصري الطارئ إلى ما بعد الثامنة، وهذه الحقيقة العلمية أهمية كبرى من الناحية التربوية، إن الأطفال في هذه المرحلة وبخاصة في السنتين الموالتين منه لا يجيد قراءة الخط المطبوع الصغير، أو

الاشتغال بأن عمل قريب من أعينهم مباشرة مدة من الزمن، وأما بالنسبة لحاسة السمع عند الأطفال في هذه المرحلة فإنها تتضح في نهاية السنة السابقة، لكن الطفل لا يستطيع أن يتذوق الألحان الموسيقية ذات النغم والحد، وفي تمام السن الثامنة يكون النضج الجسمي قد بلغ أقصاه ويحاول الطفل أن يمارس الأمور التي تكسبه سيادة وسيطرة على البيئة نتيجة هذا النضج. (حمودة، ب س، 43)

**3-3-5 النمو النفسي:** حق الطفل بالمدرسة الأساسية ويعتبر هذا التغيير حدا مهما في حياته الاندماجية المفاجئ في الحياة التي تتضمن عمليات طويلة من النمو والتطور التي تحتاج إلى جهد كبير، ويتميز الطفل بقدرة على التخيل مما يساعده على الابتكار وتذهب تفكير إلى جانب ليونته وطاعته والتعاون واللعب مع الآخرين، وهو كلما تعدم في السن اضطرابي النمو فكريا وبدنيا واجتماعيا، واللعب يعتبر إحدى مميزات هذه المراحل، يبدأ في التصرف الهائج الحركات ويعود إلى الحالة الطبيعية مع اكتمالها، لذا يجب استغلال هذه المرحلة لتوجيه الطفل وتزويده بالمعرفة والخبرات والمعروف أن عند اقتراب انتهاء هذه المرحلة تظهر على الطفل اضطرابات. وذلك نتيجة دخوله إلى مرحلة ما قبل البلوغ والتي تؤدي على عدة تغيرات نفسية وبيولوجية.

## خلاصة:

إن تطور النمو يكون متشابهًا عند كل الأشخاص، ولذا يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار تقييم بعض الخصائص البدنية والنفسية والاجتماعية لمدى هذه المرحلة العمرية، وذلك من خلال وضع أو تسطير الوحدات التعليمية وأن يكون على علم بما بغية الوصول إلى الهدف المنشود، كما يجب مراعاة المراحل السنوية المختلفة قبل البدء في تعليم السباحة.

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقّة مليئة بالنشاط والمجازفات التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، التحليل الخصب، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة... إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية للنجاح.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، بالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة و موضوعية.

## 1- المنهج المتبع:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي، إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس. وانطلاقاً من موضوع البحث الذي يهتم بدراسة أهمية التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى السباحين فئة الأشبال، فإن المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي نظراً لملائمته و طبيعة الموضوع ، وهو كل استقصاء على ظاهرة معينة بقصد تخصيص وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها والعلاقة بينهما وبين الظواهر الأخرى، ويتم ذلك عن طريق جمع البيانات وتحليلها ويستخرج منها الاحتياجات ذات الدلالة بالنسبة إلى المشكلة المطروحة.

## 2- مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترويح في معظم الحالات على الأفراد، والذي يمكن تحديده على أنه "كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي". و يتمثل مجتمع بحثنا هذا في الرياضيين السباحين فئة الأشبال بولاية مستغانم ، و المقدر عدد هم 45 سباحا يتوزعون على الأندية الرياضية للسباحة بنفس الولاية .

## 3- عينة البحث ومواصفاتها:

إن العينة هي نموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث، فهي جزء من المجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وفي بحثنا هذا شملت العينة 45 سباحا على مستوى أندية لفرق الآفاق وفرق سباح لولاية مستغانم.

## 4- المجال الزمني والمكاني:

### 1-5 المجال الزمني:

كانت بداية القيام بهذه الدراسة من بداية السنة الجامعية 2014 – 2015 أي من شهر أكتوبر 2014 أين تم الاتفاق مع الاستاذ المشرف على موضوع البحث و الشروع في الدراسة النظرية و الامام بالجانب النظري للدراسة الى غاية شهر مارس أين تم اعداد أداة الدراسة المتمثلة في المقياس و الشروع في التطبيق الميداني للبحث في الفترة الممتدة بين 2015/04/1 إلى غاية يوم 2015/05/01 حيث تم توزيع الاستبيان على السباحين و استرجاعها ثم الشروع في التفرغ و التحليل الاحصائي للنتائج و استخلاص الاستنتاجات العامة

للدراسة.

## 2-5 المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على بعض الفرق أندية ولاية مستغانم بملعب 5 جويلية (فرق الآفاق، فرق سبام). أين تتم الحصص التدريبية للأندية مما سهل علينا تطبيق الدراسة .

## 5- تحديد متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث أهمية كبيرة، لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، فلا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق، إذ أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته.

## 1-6 المتغير:

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان:

### 1-1-6 المتغير المستقل:

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع و يتمثل المتغير المستقل في درستنا هاته هو .

المتغير المستقل : التحضير النفسي .

### 2-1-6 المتغير التابع:

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر لمتغير مستقل.

يتمثل المتغير التابع في بحثنا فيما يلي:

- المتغير التابع : يتمثل في: تحقيق سمة الدافعية.

2-6 أدوات الدراسة:

1-2-6 الاستبيان:

اعتمدنا في بحثنا هذا ما يعرف بالاستمارة أو الاستبيان، الذي هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبطة بطريقة المنهجية يتم وضعها في استمارة لترسل أو تسلم إلى الأفراد الذين تم اختيارهم لموضوع البحث، ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة وإعادتها للباحث تطرقنا التقسيم الاستبيان إلى ثلاث محاور:

**المحور الأول:** التحضير النفسي له أهمية في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى السباحين، (07 أسئلة).

**المحور الثاني:** للتحضير النفسي أهمية في تحقيق سمة ضبط النفس لدى السباحين، (07 أسئلة).

**المحور الثالث:** يلعب التحضير النفسي دورا في تحقيق سمة التدريب لدى السباحين، (06 أسئلة).

1-2-2-6 الأسئلة المغلقة:

وهي أسئلة بسيطة في غالب الأحيان تطرح على شكل استفهامي ، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق

للأجوبة من نوع موافقة وعدم الموافقة أو الإجابة بنعم أو لا.

2-2-2-6 الأسئلة نصف مفتوحة:

تحتوي هذه الأسئلة على فرعين أو أكثر فرعها الأول يكون مغلقا وفرعها الأخير يتميز بالحرية الكاملة

للمجيب.

### 3-6 كيفية تفريغ الاستبيان:

قمنا بجمع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للاعبين عن طريق الاستبيان ووضعناها في جداول مع عدد التكرارات لكل الإجابات ثم قمنا باستخراج النسب المئوية لكل وحدة.

### 4-6 الأدوات الإحصائية المستعملة:

تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالا من أجل تحديد المعطيات العددية وهذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال لهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي:

$$\frac{ع \times 100}{س} = \text{النسبة المئوية}$$

### 5-6 إجراءات التطبيق الميداني:

في دراستنا حول موضوع أهمية التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى السباحين فئة الأشبال " حيث توجهنا إلى الأندية التي تنشط على تراب ولاية مستغانم من أجل تشخيص جمع الأفكار والمعلومات ، والتحقق من الفرضيات.

ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع استبيان الذي وجهنا إلى السباحين بالأندية ولاية مستغانم.

### 6- الدراسة الاستطلاعية:

من خلال دراستنا حول موضوع "أهمية التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى السباحين فئة الأشبال"، توجهنا إلى بعض أندية ولاية مستغانم، واتصلنا باللاعبين من أجل الوقوف على واقع وأهمية

التحضير النفسي من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في تحقيق وتطوير دوافعهم.

## 6-6 حدود الدراسة:

اقتصرت دراستنا على الأندية ولاية مستغانم وهذا بحكم قربها ولذلك لضيق الوقت بالإضافة إلى تفادي الأعباء المادية التي تتطلبها الدراسة.

## خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث، من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة.

إن هذا الفصل يُعتبر بمثابة الدليل أو الرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

في هذا الفصل تناولنا أهم العناصر التي تهم دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، أدوات البيانات... الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي في دراسته.

✕ المحور الأول: للتحضير النفسي له دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى السباحين.

بعد جمع الاستمارات الموزعة على عينة السباحين المتمثلة في (45) سباحا ينشطون على مستوى أندية مختلفة بولاية مستغانم، تم تفرغ الاستمارات في برنامج المعالجة الإحصائية (SPSS) فكانت النتائج التالية، وهي حسب الأسئلة بالترتيب:

. السؤال الأول:

هل تتدرب بجدية لكي تصبح أفضل سباح؟

\* الغرض من السؤال :

معرفة إمكانية التدرب بجدية لي يصبح السباح أفضل.

جدول رقم 01 : جدول يوضح أهمية التدرب بجدية لكي يصبح السباح أفضل.

		التكرارات	النسبة المئوية %
الإجابة	نعم	41	91,1
	لا	4	8,9
	المجموع	45	100,0

تحليل مناقشة النتائج:

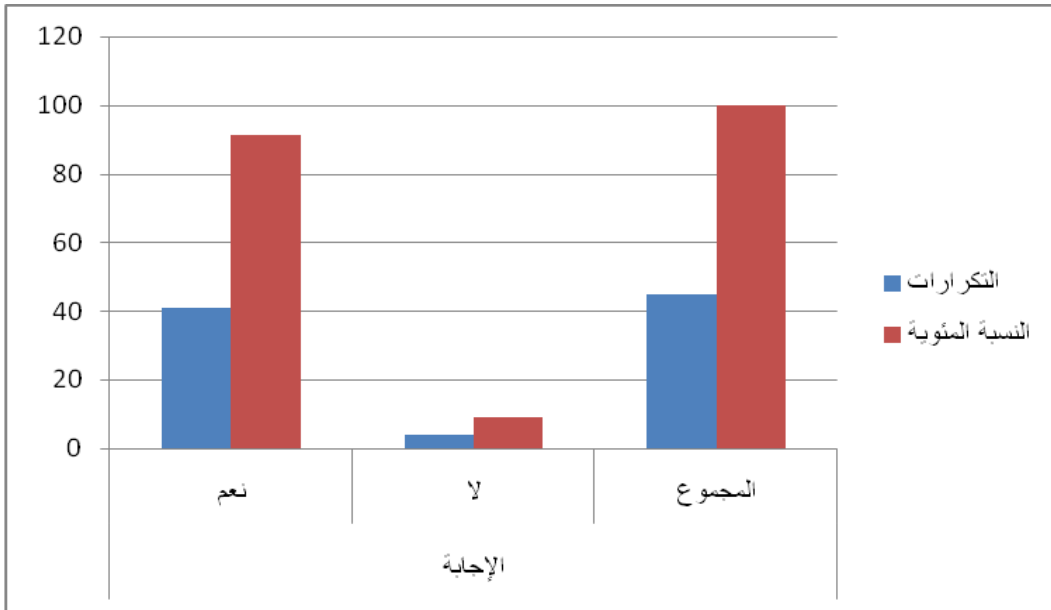
من خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية اللاعبين السباحين أجابوا بنعم، أي نسبة قدرت بـ : 91,1 %

ما تكراره 41 ، وهذا يعني أنهم يتدربون بجدية لكي يصبحوا أفضل السباحين، أما نسبة 8,9 % والتي

يمثلها التكرار 4 من اللاعبين السباحين الذين يرون أن التدريب بجدية ليس هو السبيل للوصول إلى أعلى وأفضل المستويات .

ومنه نستنتج أن التدريب بجدية من أفضل السبل للوصول للاعب السباح من صنف أشبال إلى أعلى المستويات.

أعمدة بيانية رقم 01 توضح معرفة أهمية التدريب بجدية لكي يصبح السباح أفضل.



. السؤال الثاني:

هل مستواك أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة ؟

\* الغرض من السؤال:

معرفة إذا ما كان مستوى اللاعبين السباحين أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة.

جدول رقم 02: جدول يوضح أفضلية مستوى اللاعبين في المنافسات القوية عن المنافسات

السهلة.

		التكرارات	النسبة المئوية %
الإجابة	نعم	34	75,6
	لا	11	24,4
	المجموع	45	100,0

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 75,6 % من اللاعبين السباحين يرون أن مستواهم أفضل في

المنافسات القوية عن المنافسات السهلة، بينما يرى بقية اللاعبين والمقدرة نسبتهم ب: 24,4 % أن

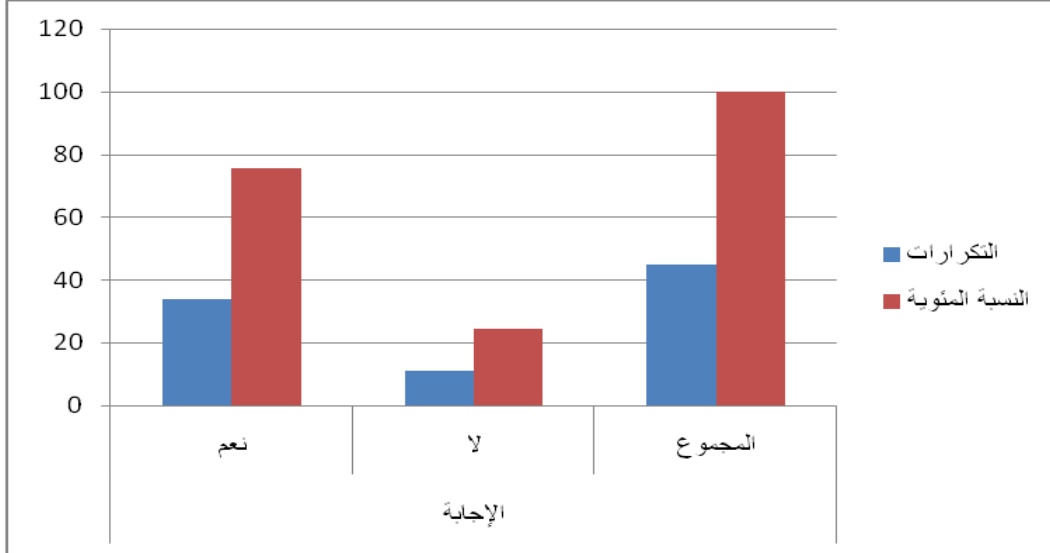
مستواهم ليس أفضل في المنافسات القوية على ما هو عليه في المنافسات السهلة.

ومنه نستنتج أن مستوى اللاعبين يكون أفضل في المنافسات القوية ويرجع ذلك إلى عدة أسباب منها

نوعية المنافسة ودرجة استعداد اللاعبين لها والحاجة إلى الفوز.

أعمدة بيانية رقم 02: توضح أفضلية مستوى السباحين في المنافسات القوية عن المنافسات

السهلة.



. السؤال الثالث:

هل تبذل قصارى جهدك في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة؟

\* الغرض من السؤال :

معرفة إذا كان السباحون يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة.

جدول رقم 03: جدول يوضح أهمية الجهد المبذول في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات.

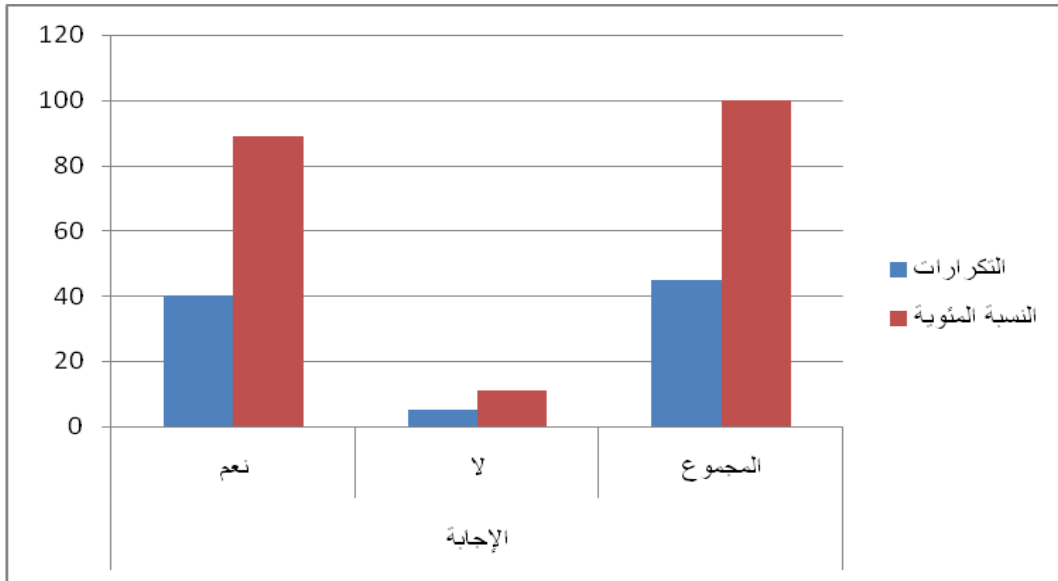
		التكرارات	النسبة المئوية %
الإجابة	نعم	40	88,9
	لا	5	11,1
	المجموع	45	100,0

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم السباحين أجابوا بنعم بنسبة 88,9% وهذا يعني أنهم يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة. على عكس القليل منهم الذين يمثلون نسبة 11,1%.

ومنه نستنتج أنه كلما كان الجهد المبذول أكبر من طرف اللاعبين، كلما استطاع هؤلاء الوصول إلى أهدافهم والمتمثلة في الوصول إلى أعلى المستويات في رياضتهم.

أعمدة بيانية رقم 03: توضح أهمية الجهد المبذول في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة.



. السؤال الرابع:

هل التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي؟

\* الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي.

جدول رقم 04: جدول يوضح أهمية التدريب الشاق في الوصول للتفوق الرياضي.

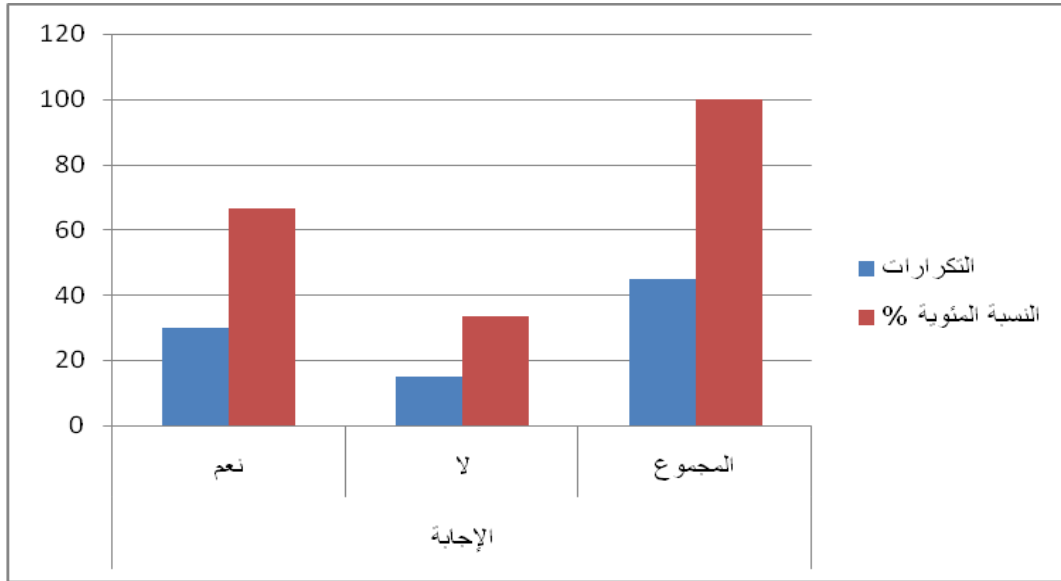
		التكرارات	النسبة المئوية %
الإجابة	نعم	30	66,7
	لا	15	33,3
	المجموع	45	100,0

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 66,7 % من اللاعبين أجابوا بنعم، بمعنى أنهم يرون أن التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي، بينما ترى نسبة 33,3 % من اللاعبين أن التدريب الشاق لفترات طويلة ليس هو السبيل للتفوق الرياضي.

ومنه نستنتج أن طول فترة التدريب وكثافته يمكن اللاعبين من زيادة رصيدهم المهاري وتحسين قدراتهم البدنية والنفسية والعقلية وبالتالي خوضهم لأي منافسة مهما كان حجمها والوصول من خلالها إلى هدف واحد ووحيد وهو التفوق والنجاح على المستوى الرياضي.

أعمدة بيانية رقم 04: توضح أهمية التدريب الشاق في الوصول للتفوق الرياضي.



. السؤال الخامس:

هل من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس؟

\* الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان من طبيعة اللاعبين مواجهة تحدي المنافس.

جدول رقم 05: جدول يوضح طبيعة اللاعبين في مواجهة تحدي المنافس.

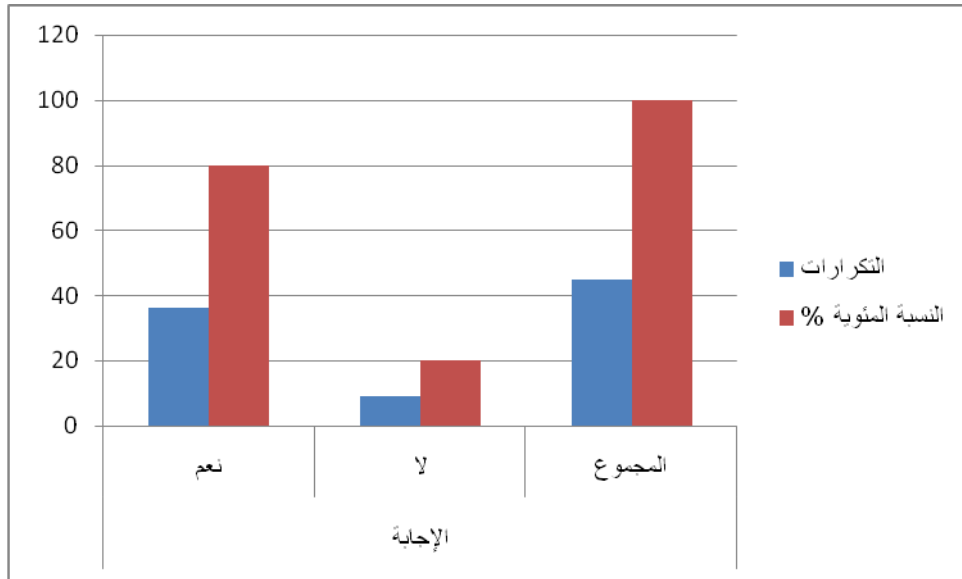
		التكرارات	النسبة المئوية %
الإجابة	نعم	36	80,0
	لا	9	20,0
	المجموع	45	100,0

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم اللاعبين أجابوا بنعم بنسبة 80 % بمعنى أن أغلبهم يواجهون تحدي المنافس، بينما نسبة 20 % من اللاعبين والذين أجابوا بلا يرون العكس وأنه ليس من طبيعتهم مواجهة تحدي المنافس.

ومنه نستنتج أن مواجهة تحدي المنافس من طرف السباحين أمر ضروري لما يزيده من ذلك من اللعب بأكثر كفاءة وتحسين مهاراتهم وزيادة الإصرار والرغبة في الفوز واثبات وجودهم.

أعمدة بيانية رقم 05: توضح طبيعة اللاعبين في مواجهة تحدي المنافس.



. السؤال السادس:

هل يبدو لك في بعض المنافسات أنك لا تتنافس بصورة جدية ؟

\* الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان يبدو للسباحين أنهم لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات.

جدول رقم 06: جدول يوضح مستوى تنافس اللاعبين في بعض المنافسات.

		التكرارات	النسبة المئوية %
الإجابة	نعم	25	55,6
	لا	20	44,4
	المجموع	45	100,0

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 55,6 % من اللاعبين أجابوا بلا وهذا يعني أنهم لا يبدو

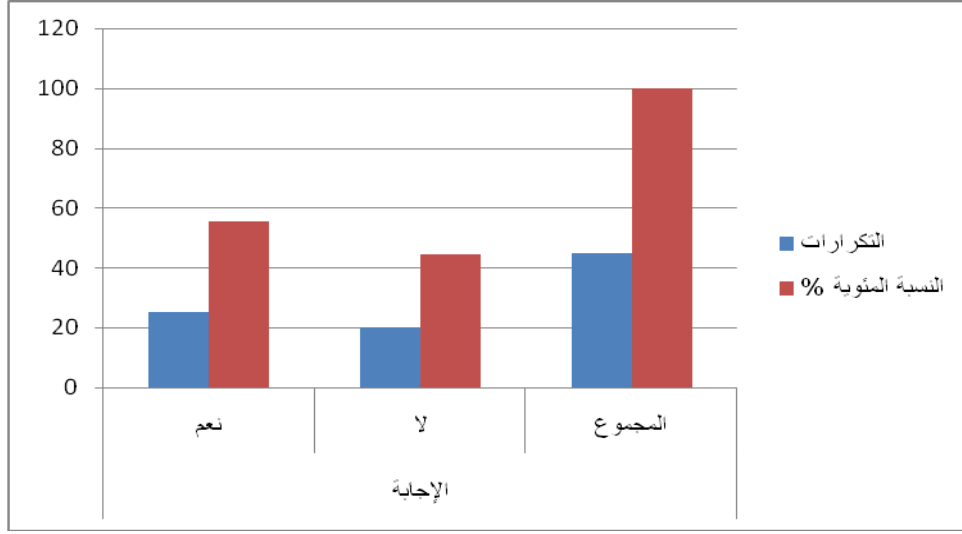
لهم أنهم لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات بينما نسبة 44,4 % من اللاعبين أجابوا بنعم

فهم يرون أنهم لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات.

وعليه نستنتج أن التنافس بصورة جدية يكون في أغلب المنافسات مهما كان نوعها وحجمها

وذلك من أجل الظفر بالنتائج النهائية للمنافسات، بالإضافة إلى إثبات اللاعبين السباحين لوجودهم.

أعمدة بيانية رقم 06: توضح جدية تنافس اللاعبين في بعض المنافسات.



. السؤال السابع:

هل أثناء المنافسة عندما تنفعل بسبب ما تستطيع أن تهدأ بسرعة؟

الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان اللاعبون يستطيعون أن يهدؤوا بسرعة إذا انفعلوا بسبب ما.

جدول رقم 07: جدول يوضح درجة استطاعة اللاعب في العودة بسرعة إلى الهدوء عند

الانفعال أثناء المنافسة.

		التكرارات	النسبة المئوية %
الإجابة	نعم	26	57,8
	لا	19	42,2
	المجموع	45	100,0

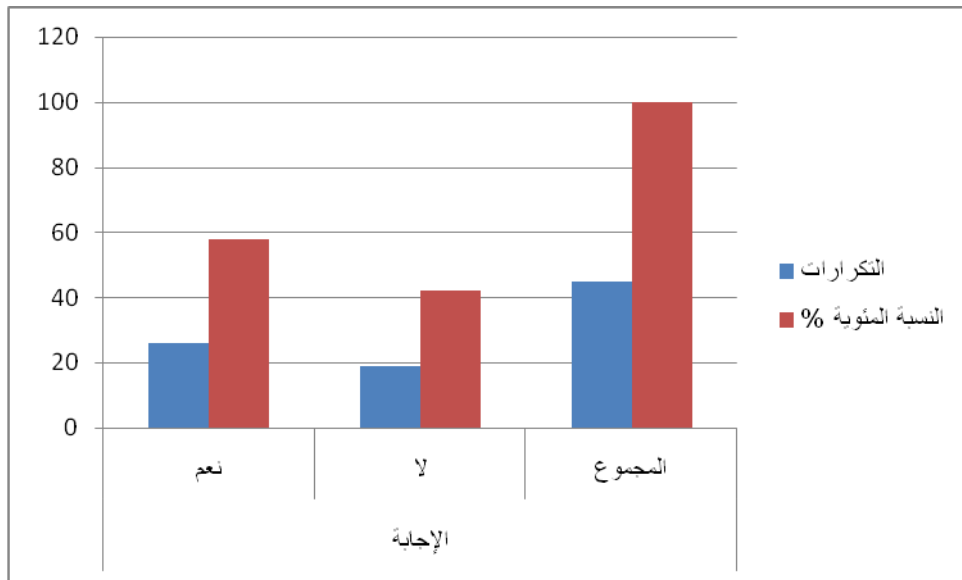
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 57,8% من اللاعبين أجابوا بنعم وهذا يعني أنهم يرون بأنهم يستطيعون الهدوء بسرعة واضحة عندما يفعلون أثناء المنافسة بسبب ما ، بين اللاعبين الذين أجابوا بلا والمقدرة نسبتهم بـ 42,2% أنهم لا يمكنهم العودة بسرعة إلى الهدوء أثناء المنافسة إذا ما انفعلوا لسبب ما.

ومن هنا نستنتج أن التحكم في الأعصاب وضبط النفس أثناء المنافسة له دور كبير للفصل في النتائج لكثير من المباريات.

أعمدة بيانية رقم 07: توضح درجة استطاعة اللاعب في العودة بسرعة إلى الهدوء عند الانفعال

أثناء المنافسة.



استنتاج الفرضية الأولى: للتحضير النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى السباحين.

- من خلال الجداول (01، 02، 03، 04، 05، 06، 07): والتي تبين نتائج المحور الأول فيما يخص سمة الحاجة للإنجاز لدى السباحين نتيجة تحضيرهم نفسياً نستنتج ان للتحضير النفسي دور هام في سمة الانجاز لدى السباحين فئة اشبال وعليه يمكننا القول ان الفرضية الجزئية الأولى والمتمثلة في أن التحضير النفسي له أهمية في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى السباحين فئة أشبال قد تحققت .

⊗ المحور الثاني: للتحضير النفسي أهمية في تحقيق سمة ضبط النفس لدى السباحين.

. السؤال الثامن:

عندما تسوء الأمور في المنافسة تستطيع أن تتحكم في انفعالاتك بدرجة كبيرة؟

الغرض من السؤال: معرف إذا ما كان باستطاعة اللاعبين التحكم في انفعالاتهم بدرجة كبيرة عندما

تسوء الأمور في المنافسة.

جدول رقم 08: جدول يوضح درجة تحكم اللاعبين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور في

المنافسة.

		التكرارات	النسبة المئوية %
الإجابة	نعم	30	66,7
	لا	15	33,3
	المجموع	45	100,0

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 66,7 % من اللاعبين السباحين أجابوا

بنعم وهذا يعني أنهم يرون أنه باستطاعتهم التحكم في انفعالاتهم بدرجة كبيرة عندما تسوء الأمور في

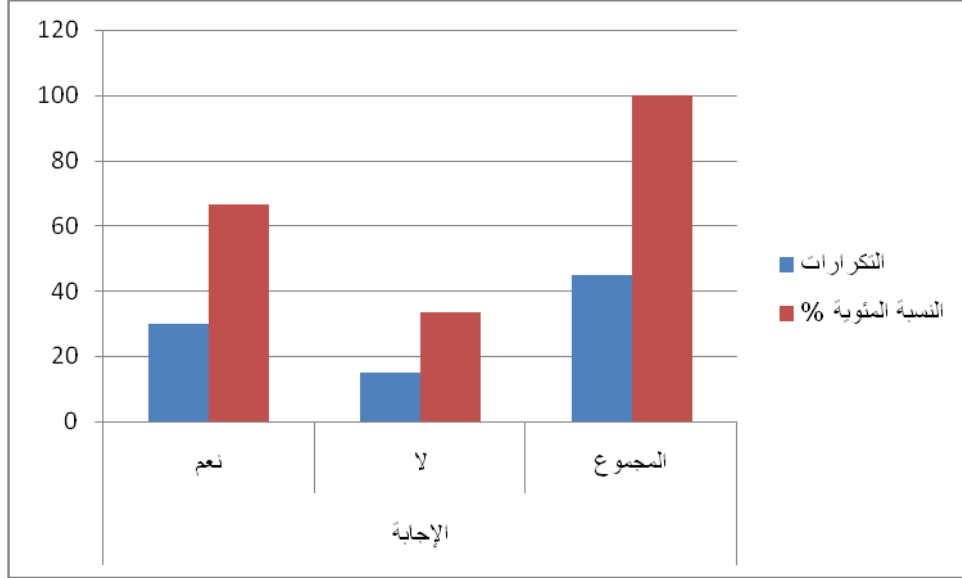
المنافسة، بينما نسبة 33,3 % من السباحين والذين يمثلون 15 فردا من العينة يرون عكس ذلك وهم لا

يستطيعون التحكم في انفعالاتهم.

ومنه نستنتج أنه كلما استطاع السباح التحكم في انفعالاته كلما كان الأقرب للفوز في المنافسة.

أعمدة بيانية رقم 08: توضح درجة تحكم السباحين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور في

المنافسة.



. السؤال التاسع:

عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائك ؟

\* الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أداء السباحين.

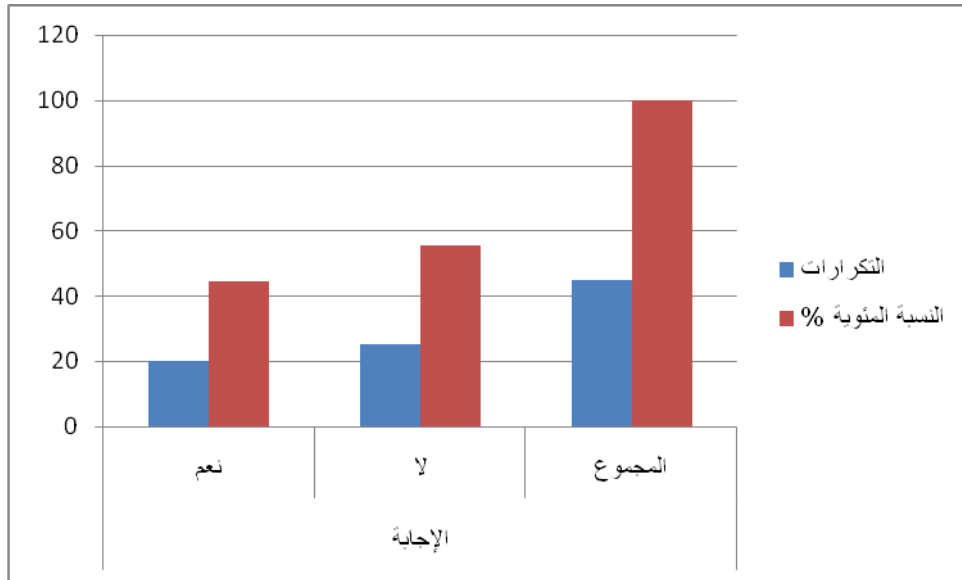
جدول رقم 09: جدول يوضح درجة تأثير الأخطاء في بداية المنافسة على أداء اللاعبين.

		التكرارات	النسبة المئوية %
الإجابة	نعم	20	44,4
	لا	25	55,6
	المجموع	45	100,0

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 44,4% من اللاعبين أجابوا بنعم وهم يرون أن ارتكابهم للأخطاء في بداية المنافسة يؤثر ذلك على أدائهم، فيما ترى نسبة 55,6% من اللاعبين أن ذلك لا يؤثر على أدائهم.

ومنه نستنتج أن ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسات يؤثر بصورة كبيرة على مستوى الأداء، شريطة تداركها ومحاولة التخلص منها، فتأثيرها يظهر جليا إذا ما تكررت كثيرا أثناء المنافسة.

أعمدة بيانية رقم 09: توضح درجة تأثير الأخطاء في بداية المنافسة على أداء اللاعبين.



. السؤال العاشر:

هل تفقد أعصابك بصورة نادرة أثناء المنافسة؟

\* الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان اللاعبين يفقدون أعصابهم بصورة نادرة أثناء المنافسة.

جدول رقم 10 : جدول يوضح درجة فقدان اللاعبين لأعصابهم أثناء المنافسة .

		التكرارات	النسبة المئوية %
الإجابة	نعم	23	51,1
	لا	22	48,9
	المجموع	45	100,0

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 51,1 % من السباحين أجابوا

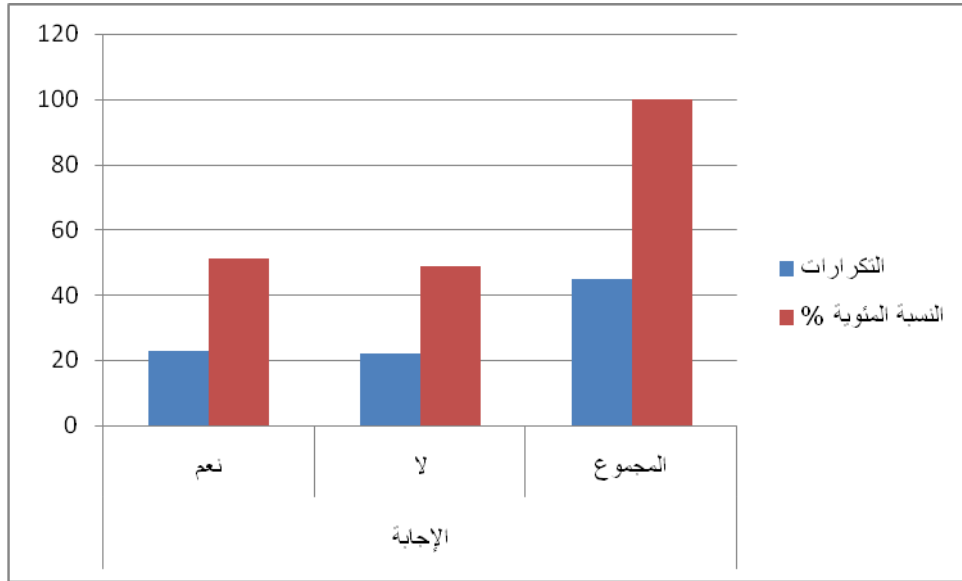
بنعم فهم يرون أنهم يفقدون أعصابهم بصورة نادرة أثناء المنافسة، أما 48,9 % من السباحين فيرون أنهم

يفقدون أعصابهم أثناء المنافسة.

ومنه نستنتج أن ضبط النفس في المنافسة أمر هام وضروري خاصة في المنافسات الرسمية التي تتطلب

جهدا وصبرا كبيرين.

أعمدة بيانية رقم 10 توضح درجة فقدان اللاعبين لأعصابهم أثناء المنافسة.



. السؤال الحادي عشر :

هل يعتقد بعض زملائك بأنك من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال ؟

\* الغرض من هذا السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعب يرى بأن زملائه يعتقدون أنه يتميز بشدة الانفعال.

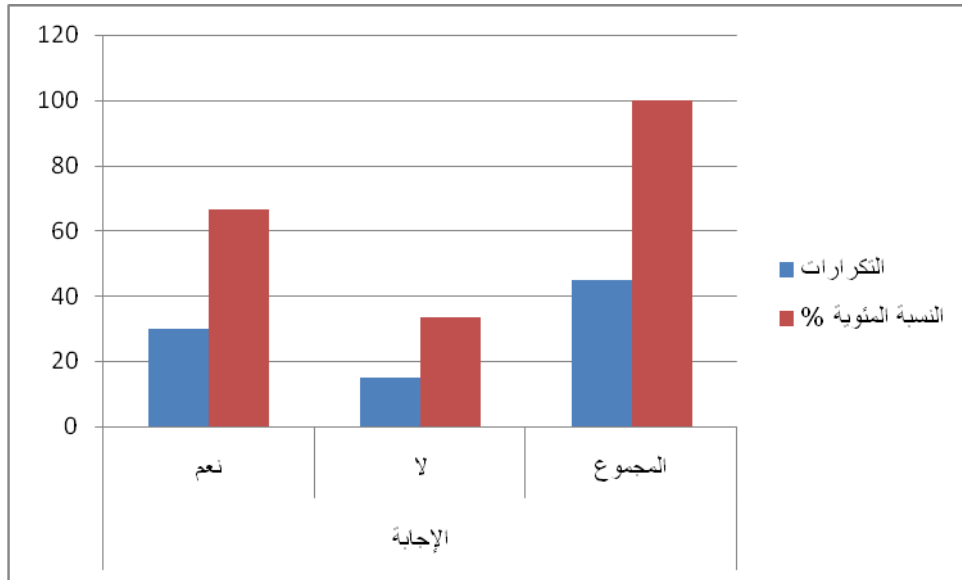
الجدول رقم 11 : جدول يوضح اعتقاد زملاء بأنه يتميز بشدة الانفعال.

		التكرارات	النسبة المئوية %
الإجابة	نعم	30	66,7
	لا	15	33,3
	المجموع	45	100,0

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 66,7% أجابوا بنعم أي أن زملائهم ينظرون إليهم أنهم شديدي الانفعال ونسبة 33,3% أجابوا ب لا، أي أن زملائهم ينظرون إليهم أنهم لا ينفعلون بشدة.

وعليه نستنتج أن نظرة الآخرين من الزملاء للاعب خاصة إذا كانت سلبية مثل أنه يتميز بشدة الانفعال حيث نقص ثقة اللاعب بنفسه وبالآخرين وبالتالي تذبذب العلاقات فيما بين اللاعبين.

أعمدة بيانية رقم 11: توضح اعتقاد الزملاء للاعب بأنه يتميز بأنه يتميز بشدة الانفعال.



. السؤال الثاني عشر:

هل القلق والتوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يضايقك؟

\* الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان القلق والتوتر الذي قد يشعر به اللاعبون قبل المنافسة يضايقهم.

جدول رقم 12: جدول يوضح تأثير القلق والتوتر قبل المنافسة على اللاعبين .

		التكرارات	النسبة المئوية %
الإجابة	نعم	29	64,4
	لا	16	35,6
	المجموع	45	100,0

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول أن معظم اللاعبين ما نسبته 64,4 % أجابوا

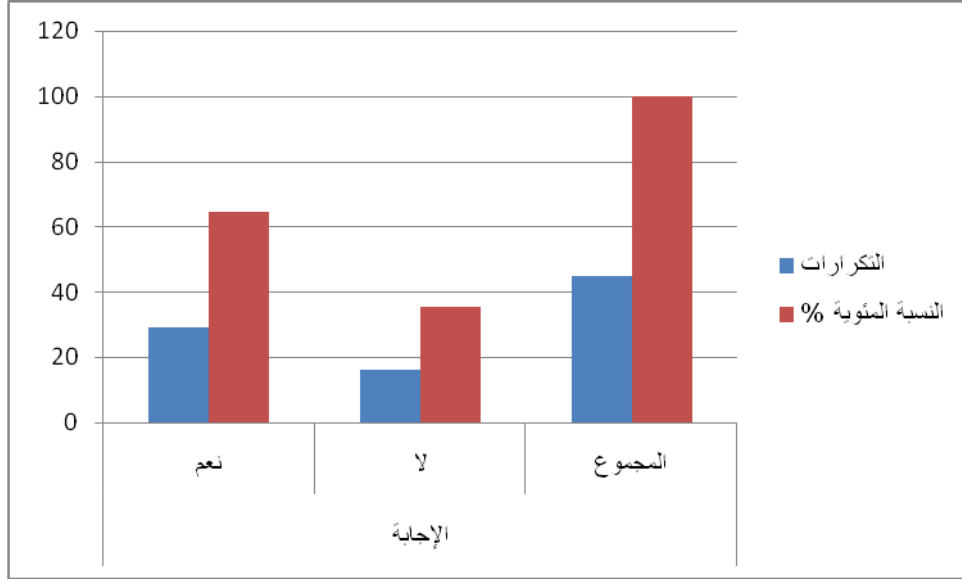
بنعم منهم يرون أن القلق والتوتر الذي قد يشعرون به قبل المنافسة يضايقهم بينما يرى البقية من اللاعبين

والذين تقدر نسبتهم بـ 35,6 % أن ذلك لا يؤثر عليهم أو يضايقهم .

ومن هنا نستنتج أن الحالات النفسية والمزاجية السيئة التي قد يشعر بها اللاعبون قبل المنافسة تنعكس

سلبيًا على مستوى أدائهم، ويختلف هذا الانعكاس حسب درجة تأثير هذه الحالات على اللاعبين.

أعمدة بيانية رقم 12: توضح درجة تأثير القلق والتوتر قبل المنافسة على اللاعبين.



. السؤال الثالث عشر:

هل تنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب منك؟

\* الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان اللاعبون ينفذون بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه منهم المدرب.

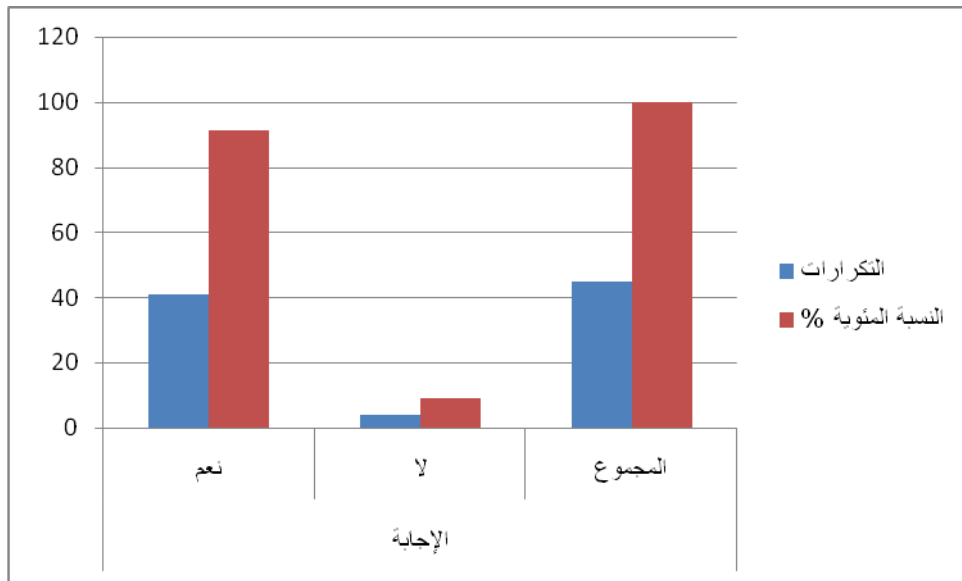
جدول رقم 13: جدول يوضح درجة تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب.

		التكرارات	النسبة المئوية %
الإجابة	نعم	41	91,1
	لا	4	8,9
	المجموع	45	100,0

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 91,1 % أجابوا بنعم ، أي أنهم ينفذون بدقة كبيرة جدا ما يطلبه منهم مدرّهم هم ، ونسبة 8,9 % أجابوا ب:لا أي أنهم لا ينفذون بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدربون منهم.

وعليه نستنتج أن تنفيذ خطط المدرب وإتباع كل ما يطلبه من اللاعبين والانضباط والتقيد بتعليماته ونصائحه ، يمكن اللاعب من تطوير مهاراته واكتساب مهارات جديدة كما يمكن للفريق الوصول إلى أهدافه وتحقيق النجاح والتفوق في المنافسات .

أعمدة بيانية رقم 13: توضح درجة تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب.



. السؤال الرابع عشر:

هل هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليس نتيجة لأخطاء المدرب؟

\* الغرض من السؤال:

معرفة إذا ما كان هبوط مستوى اللاعبين هو نتيجة لأخطائهم وليست نتيجة لأخطاء المدرب؟

الجدول رقم 14: جدول يوضح أن الأخطاء الذاتية سبب هبوط وتدني مستوى اللاعب.

		التكرارات	النسبة المئوية %
الإجابة	نعم	26	57,8
	لا	19	42,2
	المجموع	45	100,0

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 57,8 % أجابوا بنعم أي أن بسبب

هبوط المستوى اللاعبين هو نتيجة لأخطاء اللاعبين ونسبة 42,2 % منهم يرون أن بسبب هبوط

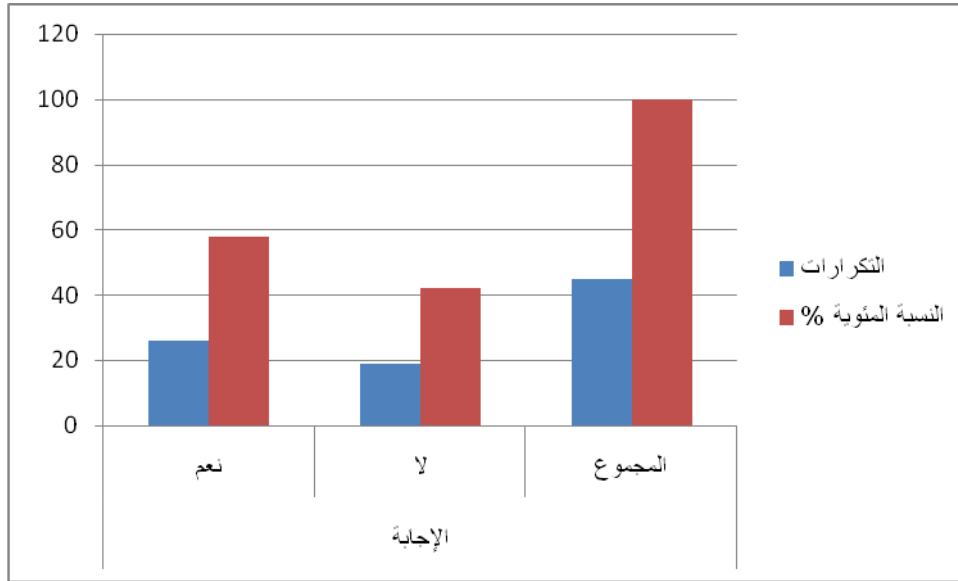
المستوى اللاعبين هو نتيجة لأخطاء المدربين.

ومنه نستنتج أن تحمل اللاعبين مسؤولية أخطائهم وليست نتيجة لأخطاء المدرب هو دليل على روح

المسؤولية التي يتمتع بها اللاعبون وهي من السمات والصفات النفسية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب

بالإضافة إلى الثقة بالنفس وروح المبادرة والشجاعة والمثابرة والتصميم إلى غير ذلك من الصفات النفسية.

أعمدة بيانية رقم 14: توضح أن الأخطاء الذاتية سبب هبوط وتدني مستوى اللاعب.



استنتاج الفرضية الثانية: للتحضير النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى السباحين فئة الأشبال.

من خلال الجداول رقم (07، 08، 09، 10، 11، 12، 13، 14) والتي تمثل المحور الثاني للتحضير النفسي أهمية في تحقيق سمة ضبط النفس لدى السباحين، والذي نستنتج منه أن التحضير النفسي الجيد للسباحين الأشبال يعود بالإيجاب على تحقيق سمة ضبط النفس وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الثانية.

المحور الثالث: يلعب التحضير النفسي دورا في تحقيق سمة التدريب لدى السباحين.

. السؤال الخامس عشر:

هل تحترم كل مدرب قام بتدريبك ؟

\* الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان اللاعبون يحترمون كل مدرب قام بتدريبهم.

جدول رقم 15: جدول يوضح علاقة اللاعبين بالمدرسين الذين قاموا بتدريبهم.

		التكرارات	النسبة المئوية %
الإجابة	نعم	39	86,7
	لا	6	13,3
	المجموع	45	100,0

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول نلاحظ أن 86,7 % من اللاعبين أجابوا بنعم وهذا

يوضح أن اللاعب بصفة عامة والسباح بصفة خاصة عليه أن يحترم من قام على إنشائه وتدريبه على

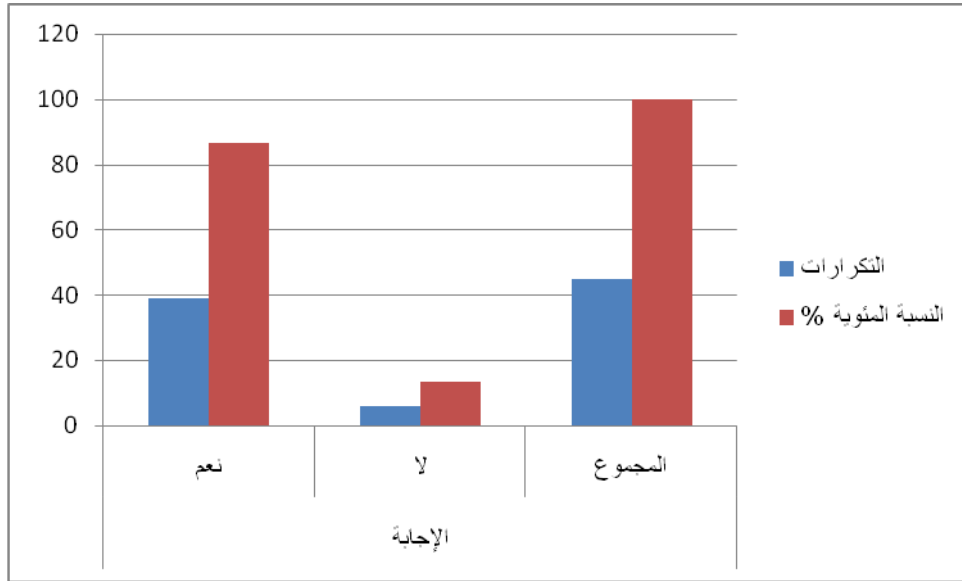
عكس القليل منهم الذين أجابوا ب (لا) وهو ما نسبته 13,3 %.

إن معظم اللاعبين يرون بأنهم يحترمون كل من قام بتدريبهم ومنه نستنتج أن ممارسة رياضة السباحة

بشكل عام تكسب ممارسيها بالإضافة إلى الصفات البدنية والمهارية صفات أخلاقية كاحترام الزميل

والمدرّب وحتى الجمهور إلى غير ذلك من الأخلاق التي تغرسها الرياضة في اللاعبين.

أعمدة بيانية رقم 15: توضح علاقة اللاعبين بالمدرسين الذين قاموا بتدريبهم.



. السؤال السادس عشر: هل تستشير مدربك دائما عندما تواجه بعض المشكلات ؟

\* الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان اللاعبون يستشيرون مدربيهم دائما عند مواجهة بعض المشكلات ؟

الجدول رقم 16 : جدول يوضح درجة استشارة اللاعبين لمدربيهم عند مواجهة بعض

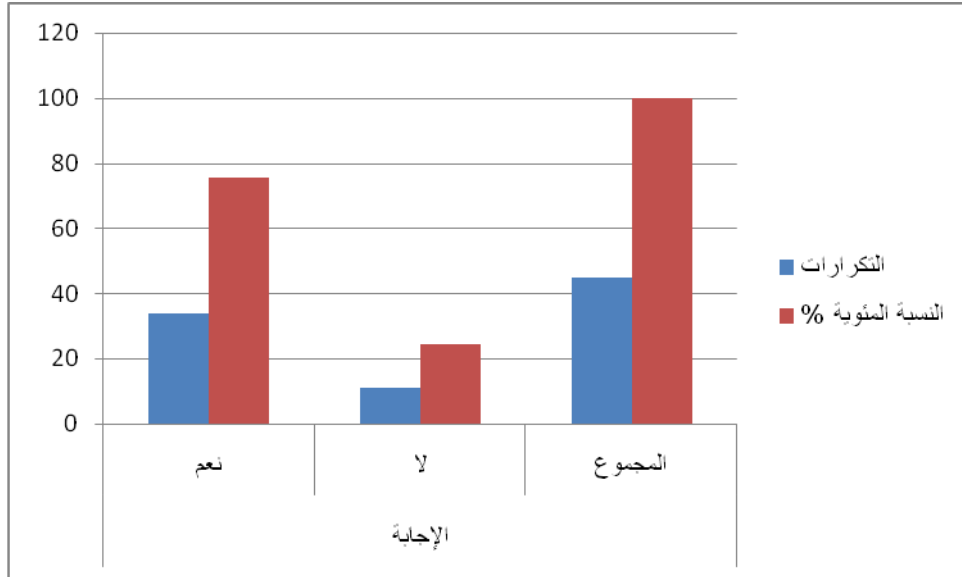
المشكلات .

		التكرارات	النسبة المئوية %
الإجابة	نعم	34	75,6
	لا	11	24,4
	المجموع	45	100,0

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 75,6 % من اللاعبين يستشيرون المدربين دائما عندما تواجههم بعض المشكلات ونسبة 24,4 % من اللاعبين لا يستشيرون مدربيهم دائما عندما تواجههم بعض المشكلات.

وبالتالي نستنتج أن المدرب يلعب دورا كبيرا في حل مشاكل اللاعبين خاصة إذا ما استشاروه في ذلك شريطة أن يكون المدرب ملما بالنواحي النفسية للاعبين.

أعمدة بيانية رقم 16: درجة استشارة اللاعبين لمدربهم عند مواجهة بعض المشكلات.



. السؤال السابع عشر :

هل تشعر بأن مدربك لا يفهمك ؟

\* الغرض من هذا السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعبون يشعرون بأن مدربيهم لا يفهمهم جيدا .

الجدول رقم 17 : جدول يوضح درجة تفهم المدرب للاعبين .

		التكرارات	النسبة المئوية %
الإجابة	نعم	20	44,4
	لا	25	55,6
	المجموع	45	100,0

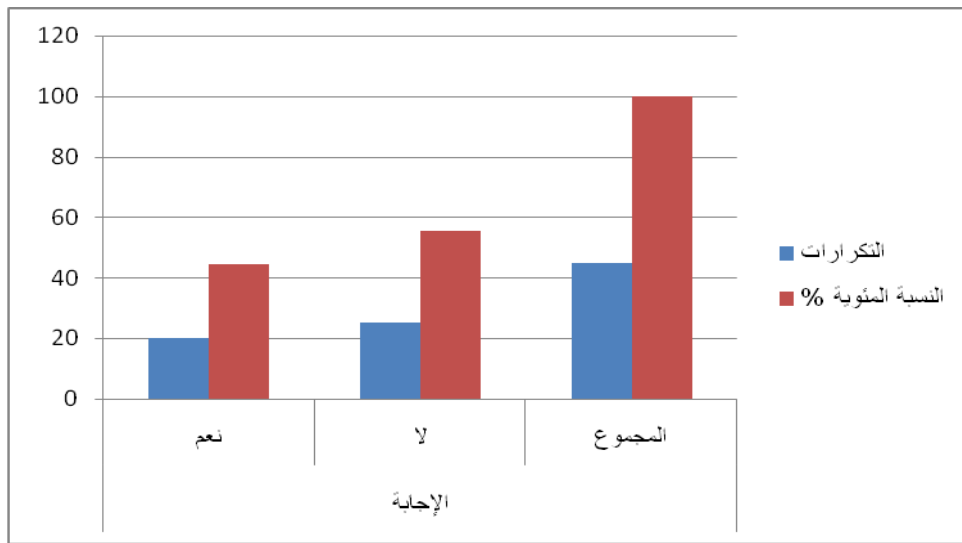
تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 44,4 % أجابوا بنعم، أي أن مدربوهم

لا يفهموهم جيدا ونسبة 55,6 % أجابوا ب:لا أي أن مدربوهم يفهموهم جيدا.

ومنه نستنتج أن التعرف على اللاعبين وتفهمهم أمر ضروري بالنسبة للمدرب لكي يستطيع بذلك

التقرب إليهم ومحاولة التعرف على مشكلاتهم وحلها إن وجدت.

أعمدة بيانية رقم 17: يوضح درجة تفهم المدرب للاعبين.



. السؤال الثامن عشر :

هل إذا لم يشركك المدرب كأساسي في المنافسة تعتقد أنه يتخذ منك موقفاً ؟

\* الغرض من هذا السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعبون يعتقدون بأن مدريهم يتخذ منهم موقفاً إذا لم يشركهم كأساسيين في

المنافسة.

جدول رقم 18: جدول يوضح نظرة اللاعب للمدرب عند عدم إشراكه كلاعب أساسي في

المنافسة .

		التكرارات	النسبة المئوية %
الإجابة	نعم	25	55,6
	لا	20	44,4
	المجموع	45	100,0

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 55,6 % أجابوا بنعم أي أن المدرب

إذا لم يشركه في المنافسة كلاعب أساسي ، أنه بذلك يتخذ منه موقفاً ، بينما نسبة 44,4 % أجابوا بـ لا

أي أن مدريهم إذا لم يشركه في المنافسة كلاعب أساسي فهذا لا يعني أنه يتخذ منه موقفاً.

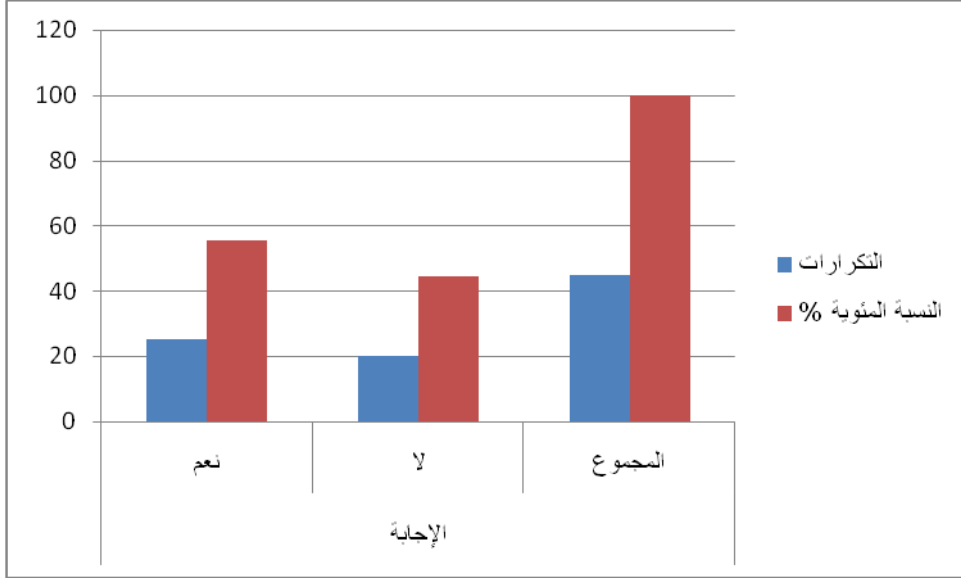
ومنه نستنتج أن احترام قرارات المدرب من الأساسيات الواجب توفرها في الفريق الرياضي فالمدرب يتخذ

بعض القرارات قد تكون ضد رغبة اللاعب لكن ظروف المنافسة هي التي تفرض ذلك كنوع الخطط

واللاعبين المناسبين لتنفيذها وفق حجم ونوع المنافسة.

أعمدة بيانية رقم 18: توضح نظرة اللاعب للمدرب عند عدم إشراكه كلاعب أساسي في

المنافسة.



. السؤال التاسع عشر:

هل علاقتك بمدربك حسنة؟

\* الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كانت علاقة اللاعبين بمدربهم حسنة.

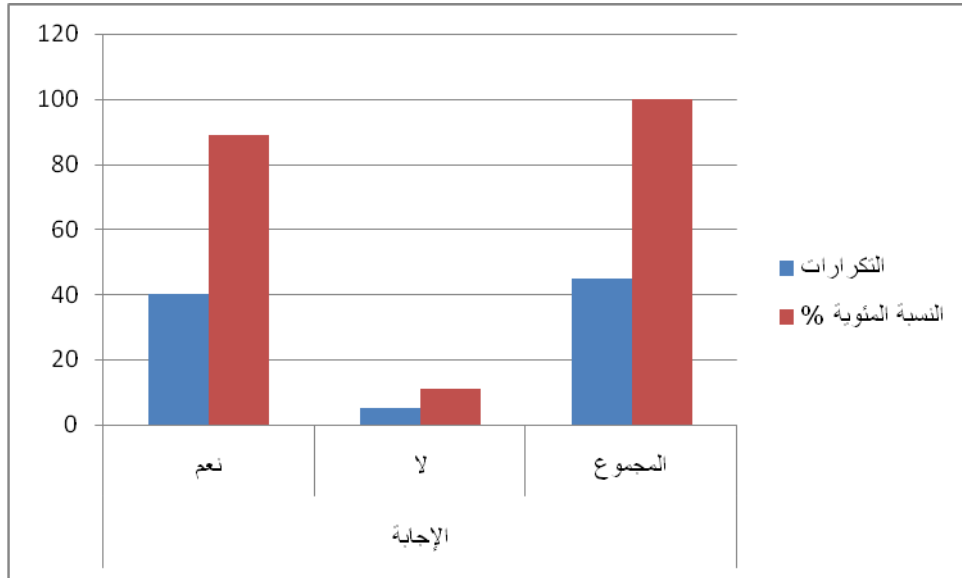
جدول رقم 19: جدول يوضح علاقة اللاعب بالمدرب.

		التكرارات	النسبة المئوية %
الإجابة	نعم	40	88,9
	لا	5	11,1
	المجموع	45	100,0

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 88,9% أجابوا بنعم أي أن علاقتهم بمدربهم حسنة، ونسبة 11,1% أجابوا بـ لا أي أن علاقتهم بمدربهم غير حسنة واختلف تبريرهم في ذلك فمنهم من يرى أن المدرب لا يقحمهم كأساسيين ومنهم من يرى أن المدرب لا يضعهم في مراكز اللعب التي يجذبونها.

نستنتج أن الوصول إلى الاستقرار في الفريق والنجاح والتفوق في المنافسات يشترط أن تكون العلاقات بين المدرب واللاعبين فيما بينهم علاقات جيدة لكي يستطيع المدرب تفهم انشغالاتهم وحل مشاكلهم والوصول بالفريق إلى نجاحات أكثر.

أعمدة بيانية رقم 19: توضح علاقة اللاعب بالمدرب.



. السؤال العشرون:

من وراء ممارستك لهذه الرياضة هل تسعى أن تكون ؟

\* الغرض من السؤال:

معرفة هدف اللاعبين من وراء ممارستهم لرياضتهم .

جدول رقم 20: جدول يوضح أهداف اللاعبين من وراء ممارسة الرياضة.

		التكرارات	النسبة المئوية %
الإجابة	بطلا	18	40,0
	الرغبة في الفوز	22	48,9
	الحاجة للاعتماد على الجماعة	1	2,2
	جواب آخر	4	8,9
	المجموع	45	100,0

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 40 % الهدف من وراء ممارستهم لرياضة

السباحة من أجل أن يصبحوا أبطالاً ، ونسبة 48,9 % من أجل الرغبة في الفوز ، ونسبة 2,2 %

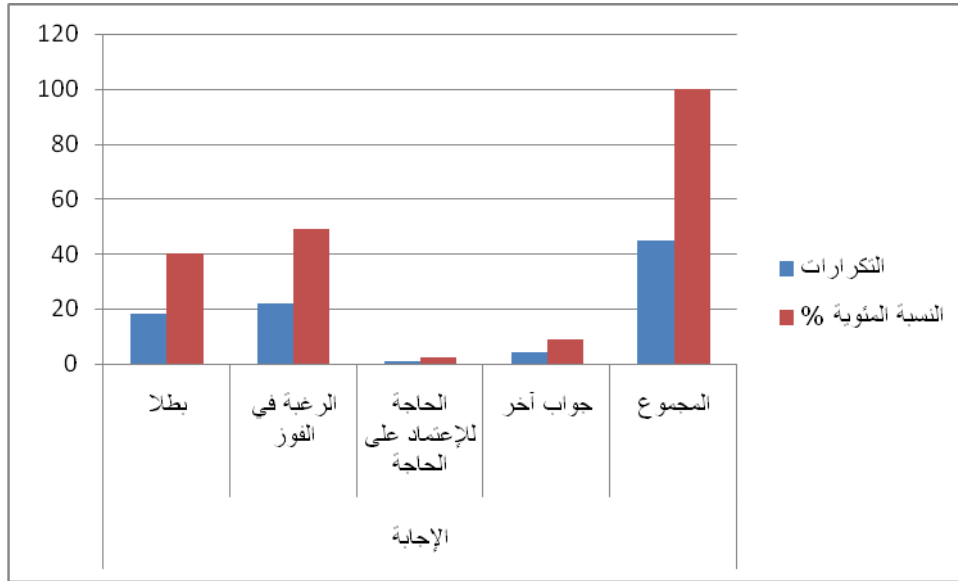
الحاجة للاعتماد على الجماعة و8,9 % أجابوا إجابات مختلفة تراوحت بين حبا في اللعبة أو تنمية

القدرات البدنية والصفات الأخلاقية .

ومنه نستنتج أن اللاعبين يختلفون من حيث الأسباب وراء ممارستهم للرياضة وكذلك حيث الأهداف

التي يريدون الوصول إليها، فلكل لاعب مبتغى يرد تحقيقه من خلال ممارسته للسباحة.

أعمدة بيانية رقم 20 توضح أهداف اللاعبين من وراء ممارسة الرياضة.



استنتاج الفرضية الثالثة: " للتحضير النفسي دور في تحقيق سمة التدريبية لدى السباحين فئة الأشبالي. " من خلال الجداول رقم (15، 16، 17، 18، 19، 20) والتي تمثل دور التحضير النفسي في تحقيق سمة التدريبية للسباحين الأشبالي فيما يخص دورهم الفعال في الحصة التدريبية و إدماج المدرب له، ومنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن التحضير النفسي يلعب دورا في تحقيق سمة التدريبية لدى السباحين قد تحققت.

### الاستنتاج العام:

ومن خلال عرضنا وتحليلنا ومناقشتنا لجميع النتائج المحصل عليها والتي حققت فرضيات البحث الجزئية، نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والمتمثلة في أن للتحضير النفسي دور في تحقيق سمة الدافعية لدى اللاعبين الممارسين لرياضة السباحة.

## خاتمة:

السباحة لها مكانة مرموقة تعادل العديد من الرياضات الأخرى، ومهاراتها الأساسية تعتبر مهارات مختلفة عن باقي الأنشطة الرياضية، ونظرية التدريب الحديث تتطلب الإلمام بأصول التحضير والتكامل في جميع الجوانب كالتحضير النفسي الذي لا بد منه قبل الشروع في أي رياضة أو منافسة.

لقد حاولنا جاهدين من خلال هذا الموضوع، الذي يعتبر من بين أهم المواضيع ذات الشأن الكبير في المجال الرياضي بصفة عامة، ومجال السباحة بصفة خاصة، أن نبين ما إذا كان التحضير النفسي يلقي العناية من طرف المدربين ومسؤولي الفرق من جهة ومن جهة أخرى نريد التعرف على دور التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى هاويي رياضة السباحة، حيث أن موضوع الدافعية يختلف أبعادها (الحاجة للانجاز، ضبط النفس، التدريبية... الخ) يعتبر من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة واهتمام الناس جميعاً، خاصة في المجال الرياضي فهو يهم المدرب في معرفة دوافع ممارسة اللاعبين للنشاط الرياضي حتى يمكن له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأحسن، بالخصوص فئة الأشبال التي تتزامن مع مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان، هي مرحلة المراهقة والتي تتميز بعدة تغيرات فسيولوجية، وجسمية، عقلية، انفعالية واجتماعية بالنسبة للاعب.

وحاولنا من خلال دراستنا أن نصل إلى نتائج أكثر دقة عن طريق الدراسة الميدانية أو التطبيقية التي قادتنا إلى بعض ملاعب الولاية ووضع بعض الأسئلة بين أيدي السباحين، كان الهدف منها التعرف عن دور التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية، وتم التوصل بذلك إلى نتائج حققت فرضيات دراستنا الجزئية والفرضية العامة.

ولقد حاولنا أيضا الإحاطة بموضوع دراستنا من شتى الجوانب والخروج بنتائج موضوعية ودقيقة ، نأمل أن لا تكون نقطة نهاية بل دفعة جديدة للدخول أكثر والتعمق الأكبر في هذا الموضوع المتشعب والذي يتطلب دراسات وبحوث عديدة متنوعة.

وفي الختام نأمل أن تساهم هذه الدراسة في تحسين وتطوير الرياضة وخاصة السباحة وذلك من خلال تبيننا لمسؤولي الفرق والمدربين لأهمية دور التحضير النفسي في تحقيق وزيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة رياضة السباحة، وأن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجوانب البدنية والتقنية فحسب، ولكن من الضروري أن يكون هناك تكامل بين هذه الجوانب، وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لرياضة السباحة في بلادنا.

## التوصيات والاقتراحات:

بعد تطرقنا في هذا البحث المتواضع والإشارة إلى دور التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال- واعتمادا على الدراسة النظرية والميدانية، جاءت توصياتنا واقتراحاتنا كالتالي:

- ضرورة توفير مدرّبين مختصين في منهجية التحضير في مختلف الرياضات عموماً ورياضة السباحة خصوصاً لدى الأندية.
- الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.
- ينبغي على مدرّبي رياضة السباحة الإطلاع على كل خصائص مرحلة المراهقة.
- اعتناء مسؤولي الفرق بهذه الفئة الحساسة وذلك بالتوفير لهم كل الوسائل والتجهيزات الخاصة بالتدريبات وتقديم المعنوي لهم.
- يجب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تربصات مستمرة للمدرّبين لتكوينهم و خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
- ضرورة التوفير للأندية مختصين نفسانيين.
- تنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرّب والمختص النفسي في تقديم برامج خاصة للتدريبات.
- ينبغي على المدرّبين إدراج جانب التدريب النفسي في برامجهم التدريبية.
- يجب على المدرّبين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين، ولا بد من إدراج التدريب النفسي نظراً لدوره وأهميته.

## قائمة المصادر والمراجع:

### I. قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- القرآن الكريم.
- 2- أبو علاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان، (1998)، "فسيولوجية التدريب" دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- أحمد أمين فوزي، (2003)، "مبادئ علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، مصر.
- 4- أسامة كامل راتب، (1990)، "دوافع التفوق الرياضي"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر.
- 5- أسامة كامل راتب، (1997)، "علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)"، دار الفكر العربي، ط2، مصر.
- 6- أسامة كامل راتب، (2000)، "التدريب المهاري- تدريب المهارات النفسية- التطبيقات في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، مصر.
- 7- حامد عبد السلام زهران، (1982)، "علم نفس النمو للطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ب ط، مصر.
- 8- حامد عبد السلام زهران، (2001)، "علم نفس النمو للطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ط5، مصر.
- 9- حلمي المليحي، (1984)، "علم النفس المعاصر"، دار العربية، ط1، بيروت.
- 10- رومي جميل، (1986)، "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان.
- 11- صالح محمد علي أبو جادو، (ب س)، "علم النفس التربوي"، دار المسيرة، ط1، الأردن.

12- صدقي نور الدين محمد، (1998)، "المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.

13- د.عزت محمود كاشف، (ب،س)، "الإعداد النفسي للرياضيين"، دار الفكر العربي، القاهرة.

14- محمد حسان علاوي، (1987)، "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف، ط4، مصر.

15- محمد حسان علاوي، (1994)، "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر، ب ط، مصر.

16- محمد حسان علاوي، (1994)، "علم النفس للتدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر.

17- محمد حسان علاوي، (1985)، "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ط4، مصر.

18- محمد زياد حمدان، (2008)، "علم النفس النمو التربوي-مجالاته و نظرياته و تطبيقاته المدرسية"، دار التربية الحديثة، ط1، الأردن.

19- محمود حمودة، (ب س)، "الطفولة والمراهقة"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر.

20- مصطفى عشوي، (1990)، "مدخل إلى علم النفس"، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، الجزائر.

21- مفتي إبراهيم حمادي، (2001)، "التدريب الرياضي الحديث"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.

22- د.وجدي مصطفى فاتح، د.محمد لطفي السيد، (ب،س)، "الأسس العلمية للتدريب الرياضي"، دار الهدى للنشر والتوزيع.

## .II رسائل علمية:

1- عدنان مقييل عون أحمد، (2008)، "تأثير التدريب بعض المهارات النفسية على الأداء

المهاري" رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله.

2- تهلتي يوسف، مسعودي إسماعيل، كانوني نذير، (2001/2000)، "دوافع ممارسة الرياضات

الجماعية لدى المراهقين" وتحت إشراف الأستاذ: حسان شريط، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي

إبراهيم، جامعة الجزائر.

3- سامي خالد، باي علي، (2004/2003)، "دوافع ممارسة النشاط الرياضي الفردي

والجماعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية"، تحت إشراف الأستاذ: عبدلي

فاتح من معهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم، جامعة الجزائر.

## .III المجالات والدوريات:

1- المعهد الوطني للتكنولوجيا الرياضية، (1997)، "التحضير النفسي للرياضة" مطبوعات جامعة

لطلبة السنة الثالثة، دالي إبراهيم.

## .IV المراجع باللغة الأجنبية:

1- Jaugent Wei neck, (1997), «**manuel d'entrainement**», ed 4,

Paris.

2- R-Thomas, (1991), "**préparation psychologique du sportif**"

ed 1 vigot Paris.

.V مواقع الكترونية :

1- [www.ELAZAYEM.COM/a\(40\)htm-15/03/2008](http://www.ELAZAYEM.COM/a(40)htm-15/03/2008)

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

استمارة لغرض التحكيم خاصة بالأساتذة:

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تحتوي على مجموعة من الأسئلة، بغرض تحكيمها قصد استخدامها في إنجاز مذكرة ليسانس في "التدريب الرياضي".

موضوع:

**أهمية التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى  
السباحين صنف الأشبال من 14 سنة إلى 16 سنة**

التوقيع	الدرجة العلمية	اسم ولقب الأستاذ

تحت إشراف الأستاذ:

كحلي كمال

إعداد الطلبة:

ميسوم غانية.

بلود لحسن.

داسي إيمان.

السنة الجامعية:

2015/2014

جامعة مستغانم  
كلية التربية البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

في إطار إعداد مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية فرع : التدريب الرياضي تحت عنوان :

**أهمية التمهيز النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى السباحين  
الأهبال من 14 سنة إلى 16 سنة**

أرجوا من سيادتكم التكرم بالإجابة على الأسئلة التالية وذلك باستخدام المعلومات المطلوبة في هذه الصفحة وقراءة التعليمات . إذ أن تعاونكم معنا عنصر أساسي لنجاح هذا البحث العلمي.

ملاحظة: وضع علامة x أمام الإجابة المناسبة ونشكر صدق مساهمتكم ومساعدتكم.

تحت إشراف الأستاذ

كحلي كمال

إعداد الطلبة:

ميسوم غانية

بلود لحسن

داسي إيمان

السنة الجامعية: 2015/2014

معلومات شخصية

مدة الانخراط :

ثانوي

متوسط

ابتدائي : المستوى الدراسي

الأسئلة

1- هل تتدرب بجدية لكي تصبح أفضل سباح؟

نعم

لا

2- هل مستواك أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة؟

نعم

لا

3- هل تبذل قصارى جهدي في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة؟

نعم

لا

4- هل التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي؟

نعم

لا

5- هل من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس؟

نعم

لا

6- هل يبدو لك في بعض المنافسات أنك لا تتنافس بصورة جدية؟

نعم

لا

7- هل أثناء المنافسة عندما تنفعل بسبب ما تستطيع أن تفعل بسرعة واضحة؟

نعم

لا

8- عندما تسوء الأمور في المنافسة تستطيع أن تتحكم في انفعالاتك بدرجة كبيرة ؟

نعم

لا

9- عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائك ؟

نعم

لا

10- هل تفقد أعصابك بصورة نادرة أثناء المنافسة ؟

نعم

لا

11- هل يعتقد بعض زملائك بأنك من السباحين الذين يتميزون بشدة الانفعال ؟

نعم

لا

12- هل القلق والتوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يضايقك ؟

نعم

لا

13- هل تنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب منك ؟

نعم

لا

14- هل هبوط مستوى السباح هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليس نتيجة لأخطاء المدرب ؟

نعم

لا

15- هل تحترم كل مدرب قام بتدريبك ؟

نعم

لا

16- هل تستشير مدريك دائما عندما تواجه بعض المشكلات ؟

نعم

لا

17- هل تشعر بأن مدربك لا يفهمك ؟

نعم

لا

18- هل إذا لم يشركك المدرب كأساسي في المنافسة تعتقد أنه يتخذ منك موقفا ؟

نعم

لا

19- هل علاقتك بمدربك حسنة ؟

نعم

لا

..... وإذا كانت لا فلماذا ؟

20- من وراء ممارستك لهذه الرياضة هل تسعى أن تكون ؟

بطلا .

الرغبة في الفوز .

الحاجة للاعتماد على الجماعة .

..... جواب آخر .

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



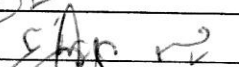

قسم: التدريب الرياضي

استمارة لغرض التحكيم خاصة بالأساتذة:

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تحتوي على مجموعة من الأسئلة،  
بغرض تحكيمها قصد استخدامها في انجاز مذكرة ليسانس في "التدريب الرياضي".

موضوع:

أهمية التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى  
السباحين صنف الأشبال من 14 سنة إلى 16 سنة

التوقيع	الدرجة العلمية	اسم ولقب الأستاذ
	أ.م.أ	عبد الحامد بواب
	ر.ك.و.ر.ا	محمد بواب
	أ.م.أ	محمد بواب
	أ.م.أ	محمد بواب

تحت إشراف الأستاذ:

كحلي كمال

إعداد الطلبة:

➤ ميسوم غانية.

➤ بلود لحسن.

➤ داسي إيمان.

السنة الجامعية:

2015/2014

## ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: أهمية التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى السباحين -صنف الأشبال- من 14 سنة إلى 16 سنة "دراسة ميدانية لأندية ولاية مستغانم".

تهدف الدراسة إلى التعرف على أهمية التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى السباحين، التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمراهق لممارسة السباحة، وكذا الإلمام بخصائص سن مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها. والغرض من الدراسة معرفة أهمية التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى السباحين - صنف أشبال- من 14 سنة إلى 16 سنة.

العينة: في بحثنا هذا شملت العينة 45 سباحا على مستوى أندية لفرق الآفاق وفرق سبام لولاية مستغانم. وقد كانت طريقة اختيارها قصدية قدر حجمها بـ 45 سباحا. هذا ولقد كانت الأداة المستخدمة عبارة عن استمارة يتم ملؤها من طرف السباحين المنخرطين في مختلف الأندية بالولاية. وكاستنتاج عام ومن خلال عرضنا وتحليلنا ومناقشتنا لجميع النتائج المحصل عليها والتي حققت فرضيات البحث الجزئية، نستنتج أن للتحضير النفسي دور في تحقيق سمة الدافعية لدى اللاعبين الممارسين لرياضة السباحة.

وأهم اقتراحات يمكن إدراجها في هذه الدراسة: ضرورة توفير مدربين مختصين في منهجية التحضير في مختلف الرياضات عموما ورياضة السباحة خصوصا لدى الأندية. الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم. ومن أهمها كذلك أنه ينبغي على مدربي رياضة السباحة الإطلاع على كل خصائص مرحلة المراهقة.

## **Synthèse de l'étude:**

Titre de l'étude: l'importance de la préparation psychologique dans la réalisation de la motivation chez les nageurs trait - classe Adolescent- de 14 ans à l'étude terrain des clubs de 16 années Province Mostaganem ".

L'étude vise à identifier l'importance de la préparation psychologique dans la motivation pour atteindre les nageurs disposent, identifier les véritables motifs qui animent adolescent pour la baignade, ainsi que la connaissance des caractéristiques de l'âge de l'adolescence dans tous ses aspects. Le but de l'étude pour connaître l'importance de la préparation psychologique dans la réalisation de la motivation trait chez les nageurs - classe Adolescent - de 14 ans à 16 ans.

Échantillon: Nous avons discuté de cela dans l'échantillon comprenait 45 nageurs au niveau des clubs, équipes et les équipes mails perspectives du mandat de Mostaganem. La méthode choisie était intentionnel que la taille de 45 nageurs. Cela a été un outil

forme utilisée est peuplée par les nageurs impliqués dans divers clubs dans l'état.

Et comme déduction général an et grâce à notre offre et notre analyse et la discussion de tous les résultats obtenus et qui a atteint hypothèses partielles, nous concluons que la préparation psychologique pour le rôle de la motivation dans la réalisation des joueurs disposent praticiens du sport de la natation.

Les propositions les plus importantes pourraient être inclus dans cette étude: la nécessité pour les professionnels formés à la méthodologie de la préparation dans divers sports en général et en particulier pour le sport de clubs de natation. Prenant en compte les motivations des adolescents de pratiquer leur sport favori. Il est le plus important aussi bien comme il se doit sur le sport de la natation entraîneurs accès à toutes les caractéristiques de l'adolescence.