

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجزائر
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في
نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

“ “

إشراف
أ. د. بن التومي عبد الناصر

إعداد الطالب
سامر سعدالله داود

2005 - 2004

•

— — —

•

•

— — — —

•

•

•

بعد أن أعاننا الرب الإله في الإيفاء بمتطلبات هذا البحث كان من الواجب على الباحث أن يرفع أكف الذراعين إلى العزة الإلهية لتمكنه من رد الإحسان والجميل إلى أساتذته وأصدقائه ممن أعانوه في إعداد هذا البحث.

ومن أجل الاعتراف بالجميل يسجل الباحث شكره وامتنانه إلى أستاذه الفاضل الدكتور " بن التومي عبد الناصر " الذي كان لتوجيهاته العلمية وإرشاداته المخلصة الأثر الكبير في إخراج هذا البحث، جزاه الله كل خير.

ويقدم الباحث شكره وتقديره إلى الأستاذ الدكتور " نواني حسين " الذي أعطى لهذا البحث قيمة علمية كبيرة من خلال ملاحظاته العلمية التي تمكن الباحث من استغلالها لصالح هذا البحث، جزاه الله كل خير ووفقه في حياته العملية والعلمية.

ويتقدم الباحث بالشكر والتقدير إلى أساتذة كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد- الذين كان لهم الفضل في إنجاح هذا العمل وأخص بالذكر الدكتور " شامل كامل " والدكتور " حامد صالح " لملاحظتهما القيمة التي عززت من قيمة البحث العلمية.

كما يتوجه الباحث بالشكر والتقدير إلى السيد " يفصح جعفر " مدير الدورة العربية العاشرة، والسيد " دحمان رابح " رئيس الفيدرالية الجزائرية للسباحة، والسيد " خدّاش عبد المجيد " مدرب منتخب وطني، كما يشكر الباحث كل من ساعده في إنجاز هذا العمل.

وأخيراً أتقدم بمحبة وشكر إلى زوجتي الغالية، وبرأس منحنٍ معبراً عن احترام و عرفان عاليين إلى والديّ اللذين كانا الشمعة التي أنارت مسيرتي الدراسية.

02	مقدمة.
07	الإشكالية
08	فروض البحث.
09	مجالات البحث.
10	تحديد المصطلحات.
12	الخلاصة.

	:	- 1
14	<u>الفصل الأول: الانفعالات النفسية.</u>	1 - 1
14	مقدمة.	1 - 1 - 1
15	مفهوم الانفعال.	2 - 1 - 1
19	الانفعالات والفرد.	3 - 1 - 1
21	قياس الانفعالات.	4 - 1 - 1
22	استجابة الجلد لجهاز الكلفانومتر.	1 - 4 - 1 - 1
23	ضغط الدم وتوزيعه.	2 - 4 - 1 - 1
23	سرعة ضربات القلب.	3 - 4 - 1 - 1
23	اتساع حدقة العين.	4 - 4 - 1 - 1
23	جفاف الحلق والفم.	5 - 4 - 1 - 1
23	حركة المعدة والأمعاء.	6 - 4 - 1 - 1
23	تغيير كيمياء الدم.	7 - 4 - 1 - 1
23	تغيير نظام عملية التنفس.	8 - 4 - 1 - 1
25	نظريات الانفعال.	5 - 1 - 1
25	نظرية القوس المقلوب.	1 - 5 - 1 - 1
28	نظرية جيمس - لانج.	2 - 5 - 1 - 1
28	نظرية كانون - يارد.	3 - 5 - 1 - 1
29	نظرية جان بول سالتز.	4 - 5 - 1 - 1
29	نظرية السلوكيين.	5 - 5 - 1 - 1

30	نظرية علم النفس الجشتالتي.	6-5-1-1
30	نظرية بروجز.	7-5-1-1
30	النظرية المعرفية المسببة للانفعال.	8-5-1-1
31	خصائص الانفعالات .	6-1-1
31	الذاتية.	1-6-1-1
31	التعدد.	2-6-1-1
31	الاختلاف في الدرجة.	3-6-1-1
32	الانفعالات والأداء.	7-1-1
37	المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعال.	8-1-1
37	الحركات التعبيرية للوجه.	1-8-1-1
39	الحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم.	2-8-1-1
42	التعبيرات الصوتية.	3-8-1-1
43	المظاهر الفسلجية المصاحبة للانفعال.	9-1-1
43	مظاهر الدورة الدموية.	1-9-1-1
43	مظاهر الجهاز التنفسي	2-9-1-1
44	مظاهر الجهاز الهضمي وإفراز الغدد.	3-9-1-1
45	النشاط الرياضي والخبرات الانفعالية.	10-1-1
47	فوائد ومضار الانفعال.	11-1-1
47	فوائد الانفعال.	1-11-1-1
48	مضار الانفعال.	2-11-1-1
49	العوامل الإرادية في السلوك الانفعالي.	12-1-1
49	الجهاز العصبي السمباتي.	1-12-1-1
50	الجهاز العصبي البراسمباتي.	2-12-1-1
51	الأعداد النفسية للسباح.	13-1-1
57	الخلاصة.	14-1-1
59	<u>الفصل الثاني: رياضة السباحة.</u>	2-1
59	مقدمة.	1-2-1
60	تأريخ السباحة في العالم القديم.	2-2-1
65	تأريخ السباحة في العالم الحديث.	3-2-1
70	أهمية السباحة.	4-2-1
71	تأثير السباحة على جسم الإنسان.	5-2-1
71	تأثير الماء والهواء والشمس.	1-5-2-1

72	التأثير في جهازى القلب والدوران.	2 - 5 - 2 - 1
72	التأثير في جهازى العضلى والحركى.	3 - 5 - 2 - 1
73	التأثير في عملية التبادل الغذائى.	4 - 5 - 2 - 1
73	التأثير في الجهاز العصبى.	5 - 5 - 2 - 1
74	التأثير في الجهاز التنفسى.	6 - 5 - 2 - 1
75	التنفس في السباحة.	6 - 2 - 1
77	العوامل المؤثرة في تعلم السباحة.	7 - 2 - 1
77	العوامل النفسية.	1 - 7 - 2 - 1
78	العوامل الفسلجية.	2 - 7 - 2 - 1
78	العوامل الفيزيائية.	3 - 7 - 2 - 1
80	ملخص مصور لأداء طرائق السباحة.	8 - 2 - 1
80	ملخص مصور لأداء السباحة الحرة.	1 - 8 - 2 - 1
82	ملخص مصور لأداء سباحة الظهر.	2 - 8 - 2 - 1
84	ملخص مصور لأداء سباحة الصدر.	3 - 8 - 2 - 1
86	ملخص مصور لأداء سباحة الفراشة.	4 - 8 - 2 - 1
88	الخلاصة.	9 - 2 - 1
90	<u>الفصل الثالث: مرحلة المراهقة الثانية.</u>	3 - 1
90	مقدمة.	1 - 3 - 1
91	صفات مرحلة المراهقة الثانية.	2 - 3 - 1
94	الصفات البدنية.	3 - 3 - 1
94	القوة.	1 - 3 - 3 - 1
94	السرعة.	2 - 3 - 3 - 1
95	المطاولة (التحمل).	3 - 3 - 3 - 1
95	الصفات الحركية.	4 - 3 - 1
96	المنهج التدريبى لمرحلة المراهقة الثانية.	5 - 3 - 1
99	النمو البدنى للسباح فى مرحلة المراهقة الثانية.	6 - 3 - 1
101	الخلاصة.	7 - 3 - 1
103	<u>الفصل الرابع: التعلم الحركى.</u>	4 - 1
103	مقدمة.	1 - 4 - 1
104	المنهج وأهميته.	2 - 4 - 1
106	مكونات نظام المعلومات.	3 - 4 - 1

106	نظام التوافق الحركي البسيط.	1 - 3 - 4 - 1
107	نظام المقارنة بين ما يجب أن يتم وما تم فعلاً.	2 - 3 - 4 - 1
108	نظام تحليل المعلومات.	3 - 3 - 4 - 1
108	نظام التصرف الحركي.	4 - 3 - 4 - 1
110	السيطرة الحركية.	4 - 4 - 1
111	أنظمة السيطرة الحركية.	5 - 4 - 1
111	نظام الدائرة المغلقة.	1 - 5 - 4 - 1
111	نظام الدائرة المفتوحة.	2 - 5 - 4 - 1
112	تكامل نظامي الدائرة المغلقة والمفتوحة.	3 - 5 - 4 - 1
114	الخلاصة.	6 - 4 - 1
116	<u>الفصل الخامس: الدورات الرياضية العربية.</u>	5 - 1
116	مقدمة.	1 - 5 - 1
117	تأريخ الدورات الرياضية العربية.	2 - 5 - 1
117	الدورة الرياضية الأولى.	1 - 2 - 5 - 1
118	الدورة الرياضية الثانية.	2 - 2 - 5 - 1
119	الدورة الرياضية الثالثة.	3 - 2 - 5 - 1
120	الدورة الرياضية الرابعة.	4 - 2 - 5 - 1
121	الدورة الرياضية الخامسة.	5 - 2 - 5 - 1
122	الدورة الرياضية السادسة.	6 - 2 - 5 - 1
123	الدورة الرياضية السابعة.	7 - 2 - 5 - 1
124	الدورة الرياضية الثامنة.	8 - 2 - 5 - 1
125	الدورة الرياضية التاسعة.	9 - 2 - 5 - 1
126	الدورة الرياضية العاشرة.	10 - 2 - 5 - 1
129	الخلاصة.	3 - 5 - 1
131	<u>الفصل السادس: الدراسات السابقة المشابهة.</u>	6 - 1
131	الدراسة الأولى.	1 - 6 - 1
133	الدراسة الثانية.	2 - 6 - 1
136	الدراسة الثالثة.	3 - 6 - 1

	:	- 2
140	<u>الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.</u>	1 - 2
140	منهج البحث.	1 - 1 - 2
140	عينة البحث.	2 - 1 - 2
141	التجربة الاستطلاعية.	3 - 1 - 2
141	أدوات البحث	4 - 1 - 2
142	استمارة الاستبيان.	5 - 1 - 2
143	ثبات استمارة الاستبيان.	1 - 5 - 1 - 2
144	صدق استمارة الاستبيان.	2 - 5 - 1 - 2
144	توضيح مفردات استمارة الاستبيان.	3 - 5 - 1 - 2
148	وسيلة جمع البيانات.	6 - 1 - 2
149	الوسائل الإحصائية	7 - 1 - 2
151	الخلاصة.	8 - 1 - 2
152	<u>الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين.</u>	2 - 2
	عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب	1 - 2 - 2
	153 والناشئين.	
178	مناقشة نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين.	2 - 2 - 2
180	الخلاصة.	3 - 2 - 2
181	<u>الفصل الثالث: عرض و تحليل و مناقشة نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب.</u>	3 - 2
182	عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب.	1 - 3 - 2
207	مناقشة نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب.	2 - 3 - 2
209	الخلاصة.	3 - 3 - 2

210	<u>الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين.</u>	4 - 2
211	عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين.	1 - 4 - 2
236	مناقشة نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين.	2 - 4 - 2
238	الخلاصة.	3 - 4 - 2
240	<u>الفصل الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.</u>	5 - 2
241	الاستنتاجات.	1 - 5 - 2
243	التوصيات.	2 - 5 - 2
245	المصادر العربية والأجنبية.	
254	ملحق رقم (1) استمارة الاستبيان.	
255	ملحق رقم (2) يبين نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين.	
256	ملحق رقم (3) يبين نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب.	
257	ملحق رقم (4) يبين نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين.	



المقدمة :

أن التطور الحاصل في مختلف ميادين الحياة عامة والألعاب الرياضية خاصة في معظم دول العالم لم يأتي اعتباطاً، بل جاء من خلال ترجمة البحوث والدراسات العلمية إلى واقع عملي في خدمة المجتمع الرياضي، وتعد رياضة السباحة إحدى رياضات هذا المجتمع، فهي مميزة وممتعة لكثير من شعوب العالم لما تكسبه للفرد من فوائد بدنية ونفسية واجتماعية، كما تعد ثاني أكثر الألعاب الأولمبية التي يمكن حصد الكثير من الأوسمة الرياضية في البطولات الأولمبية بعد رياضة ألعاب القوى.

وقد شهدت رياضة السباحة في السنوات الأخيرة المنصرمة تقدماً علمياً واضحاً في مناهج التعليم والتدريب على حد سواء، لذا بدأت الكثير من الدول منذ فترة ليست بالقصيرة في تسابق مع الزمن في تطوير هذه الرياضة وصولاً إلى أفضل الإنجازات العالمية من خلال الدراسات والبحوث العلمية التي احتوت في مضامينها الارتقاء برياضة السباحة، إضافة إلى تخصيص مبالغ كبيرة من ميزانية هذه الدول لبناء وتجهيز المرافق الرياضية (أحواض السباحة الأولمبية، أحواض سباحة خاصة بالتدريب، مستلزمات التدريب الأرضي)، وبناء القاعدة الرياضية للسباحة على أسس علمية صحيحة ودعمها على الصعيدين المادي والمعنوي، والاهتمام أيضاً بالكوادر التدريبية التي تعد الدعامة الأساسية في اختيار السباحين الذين يتمتعون بمواصفات جيدة تأهلهم للوصول إلى تحقيق نتائج جيدة.

أن رياضة السباحة كباقي الرياضات الأخرى، إذ يدخل في مجال تدريبها ثلاثة ركائز أساسية ألا وهي: علم التدريب الرياضي، العلوم الطبية الرياضية، وعلم النفس الرياضي، وسيهتم الباحث في هذه الدراسة بعلم النفس الرياضي وعلى وجه الخصوص الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق.

فبعض الأحداث اليومية تثير فينا الفرح والبعض الآخر يثير فينا الحزن، ومنها ما يتطلب منا الحماس، والبعض الآخر يؤدي بنا إلى الفتور، فالفرح والحزن والفتور والحماس والفرح والخوف كلها تعد خبرات انفعالية تتراكم لدى الفرد نتيجة لتفاعله مع المجتمع المحيط به والانفعالات النفسية حالات داخلية تتصف

بجوانب معرفية خاصة وأحاسيس وردود أفعال فسلجية وسلوك تعبيرية معين، وهي تنزع للظهور فجأةً ويصعب التحكم بها. (1)

ولهذا فإن الانفعالات النفسية تلعب دوراً مهماً في أداء الفرد وإنجازه لكونها تشكل أحياناً دافعاً قوياً يكمن خلف سلوك الفرد، وترتبط أيضاً بدوافعه وحاجاته وحسب النشاط الممارس، ويندر حدوث أنواع من التعلم أو اللعب أو العلاقات الاجتماعية ما لم يكن للانفعالات النفسية دوراً فيها.

أن الانفعالات النفسية بكل أشكالها وأنواعها لا ترتبط فقط بالتغيرات الداخلية التي تحدث في الجسم (سرعة نبضات القلب، حركات الأمعاء)، بل في أحياناً كثيرة ترتبط أيضاً بمتغيرات خارجية (حركات الوجه، حركات أجزاء الجسم) تظهر لدى الرياضي عندما يتعرض للانفعال. (2)

ونظراً لأهمية موضوع الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق، ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ميدانياً لمجموعة من سباحي المسافات القصيرة والطويلة لفئتي الشباب والناشئين المشاركين في الدورة الرياضية العربية العاشرة التي أقيمت في الجزائر، بغية الوقوف على أهم الانفعالات النفسية التي تظهر على السباحين قبل المنافسة وكيفية التعامل معها. فتم تطبيق استمارة الاستبيان للانفعالات النفسية التي قام بتصميمها العالم النفسي (روشال). (3)

وقد تضمنت هذه الدراسة على بابين، الأول أهتم بالجانب النظري الذي مثل الدعامة التي استند عليها في تطبيق الجانب العملي، وقد احتوى الباب الأول على عدة فصول فناقش الفصل الأول الانفعالات النفسية، مفهومها، قياسها، النظريات الخاصة بالانفعال، خصائص الانفعال، الانفعال والأداء، المظاهر الخارجية والداخلية للانفعال، فوائد ومضار الانفعال والأعداد النفسية للسباح. أما الفصل الثاني فقد شمل على رياضة السباحة، تأريخها، أهميتها، تأثيرها على جسم

(1) لندال دافيدوف: مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب وأخرون، مطبعة المكتب المصري الحديث، ط3 القاهرة، 1988، ص 480.

(2) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 362.

(3) Rushall, B.S. Applied psychology of sports. The status of psychomotor learning and sport psychology research. Thunder bay: Sports science associates. 1975. p.87.

الإنسان والعوامل المؤثرة في السباحة. والفصل الثالث تناول شرح لمرحلة المراهقة الثانية. وقد ناقش الفصل الرابع موضوع خاص بالتعلم الحركي وأحتوى على مكونات نظام المعلومات، نظام التوافق الحركي البسيط، السيطرة الحركية وأنظمتها. أما الفصل الخامس فتحدث عن الدورات الرياضية العربية ابتداءً من الدورة الرياضية العربية الأولى التي أقيمت في الإسكندرية وحتى الدورة الأخيرة التي أقيمت في الجزائر. وقد أحتوى الفصل السادس على الدراسات السابقة المشابهة حيث تناول ثلاثة دراسات.

أما الباب الثاني فقد تناول الجانب التطبيقي للبحث إذ شمل الفصل الأول على منهج البحث، العينة، الأدوات، التجربة الاستطلاعية، استمارة الاستبيان المستخدمة وتم شرح كل مفردات الاستمارة إضافةً إلى الوسائل الإحصائية. وقد تناول الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين. أما الفصل الثالث فتناول عرض وتحليل ومناقشة نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب. وقد أحتوى الفصل الرابع على عرض وتحليل ومناقشة نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين. أما الفصل الخامس فتناول الاستنتاجات والتوصيات التي توصل إليها الباحث.

الإشكالية :

أن حياتنا اليومية في توافق مستمر بين متطلبات الحياة والمنبهات الخارجية التي تحيط بنا من خلال تفاعلنا مع الآخرين، فأى مثير غير طبيعي سواء أكان مفرح أم محزن فإنه سيغير من حالتنا الطبيعية إلى حالة أخرى غير طبيعية، وعندما لا يستطيع الرياضي أن يبلغ هدفه فإنه سيخرج بين أهله وأصدقائه ومسؤوليه، فعندئذ سيصبح في موقف جديد مخالف لما هو عليه من الاتزان الطبيعي، أي قد أصبح في موقف انفعالي لا يحسد عليه مما سيؤثر ذلك سلباً عليه وسيكون بمثابة صدمة ليس من السهل الخروج منها بسلام، إلا إذا كان هناك متخصص نفسي يمد له يد العون في الوحدات التدريبية القادمة وصولاً به إلى منافسة رياضية جديدة يرد بها اعتبره.

أن رياضي المستوى العالي قد وصل في الأعوام المنصرمة الأخيرة إلى أعلى مستوى له في ضبط متغيرات اللياقة البدنية، وأداء المهارة، وتنفيذ الخطط للفعالية المتخصصة بها وتمت السيطرة على هذه المتغيرات من خلال المناهج التدريبية عالية المستوى، لكن يبقى ميدان علم النفس الرياضي المتغير الوحيد القادر على تغيير ظروف الأداء ثم التحكم بنتيجة المسابقة، فهذا المتغير ما يزال يُدرس بتفاصيله الدقيقة من قبل المتخصصين بغية الوصول إلى أفضل الإنجازات، ذلك لأن علم النفس الرياضي يتعامل بشكل مباشر مع الرياضي الذي يمتلك الكثير من الانفعالات النفسية المتغيرة بشكل مستمر حسب الحالة الاجتماعية بشكل عام، والحالة الرياضية بشكل خاص.

أن إهمال الجانب النفسي للرياضي خلال الوحدات التدريبية والاعتماد على اللياقة البدنية وكيفية تطوير المهارة على حساب الإعداد النفسي، سيؤدي ذلك إلى ضعف في خبرة الرياضي النفسية، وبهذا لا يستطيع أن يتحكم بأي انفعالات قد تظهر لديه قبل انطلاق المسابقة، وأن الشحن النفسي الزائد والمبالغ فيه بالمكافئة عند تحقيق الفوز قد يعطي نتائج عكسية على الرياضي فيما إذا فشل في المسابقة ولم يستطع بلوغ الهدف المنشود. (1)

(1) أسامة عبد الظاهر: مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، 1999، ص22.

وفي كثير من الأحيان يواجه الرياضي العديد من الانفعالات النفسية التي تظهر عليه قبل المسابقة الرياضية، إذ ينبغي عليه القيام والوفاء بأمر كثيرة نتيجة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية بل وحتى السياسية كالأداء الجيد، وكيفية التعامل مع الخصم، والنتيجة المشرفة لرفع علم بلده عالياً، إذ سيحاول أن يبذل كل ما عنده من إمكانيات، كل هذه الأمور تُظهر على الرياضي انفعالات نفسية كأن تكون خارجية أو داخلية أم الاثنين معاً، وهذا مما قد يؤثر سلباً على الأداء والنتيجة على حد سواء، وهنا يكمن دور المتخصص النفسي الرياضي في المعالجة والحد من الحالات التي تؤثر على الرياضي. (1)

وكما هو معروف فإن المراكز الأولى للمنافسة الرياضية ليست من نصيب كل الرياضيين المشاركين، بل هي من نصيب القلة القليلة منهم وخصوصاً في الألعاب الفردية ومنها رياضة السباحة، لذا فإن نتيجة السباق هي الشغل الشاغل لكل المشاركين قبل بداية السباق، ومن هنا تبدأ الأحاسيس والانفعالات النفسية الداخلية منها والخارجية بالظهور على الرياضي من خلال التفكير بنتيجة المسابقة، سواء أكانت نتيجة إيجابية أم سلبية، وكيف سيتعامل مع مستقبله الرياضي فيما إذا كان مصيره النجاح أو الفشل في المسابقة. (2)

ولهذا تعد المنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة التي يشعر بها الكثير من الرياضيين قبل بداية السباق، وعند ظهور هذه الانفعالات فإنها تهدد مستوى أدائه بشكل مباشر مما سيؤثر ذلك سلباً على نتيجة المسابقة، ولن يستطيع أن يحقق النتيجة التي يبغيها بعدما أعطى الكثير من الجهد خلال فترة الإعداد. (3)

إن إطلاع الباحث على مجموعة من البحوث والدراسات التي تعنى بدراسة علم النفس الرياضي وعلى وجه الخصوص الانفعالات النفسية المصاحبة للرياضيين، لوحظ بأن هذا الموضوع قد أعطي له من خلال المصادر العلمية أهمية كبيرة،

(1) أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص400.

(2) نفس المصدر السابق، ص253.

(3) محمد حسن علاوي: سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، ط1، دار الكتب للنشر، القاهرة، 1998، ص25-26.

نظراً لأن العامل النفسي والانفعالات التي يتعرض لها الرياضي يمكن أن تغير نتيجة المسابقة، ولكن البحوث التطبيقية العملية في مجال علم النفس الرياضي وبالتحديد فترة ما قبل المنافسة على الرياضيين عموماً والسباحين خصوصاً على الصعيد العربي متواضعة وقليلة جداً قياساً بالبحوث العملية التي تتناول المشاكل الرياضية الأخرى، علماً أن مرحلة ما قبل المنافسة تعد من أخطر المراحل التي يمر بها الرياضي، فهي خلاصة وتتويج لكل ما بذله من جهد في الإعداد البدني والمهاري خلال الوحدات التدريبية.

ومن خلال خبرة الباحث التدريبية وبحثه السابقة (1) في مجال رياضة السباحة، وجد أن هناك إهمالاً واضحاً في الاهتمام بالانفعالات النفسية للسباح أثناء عملية التدريب وقبل المنافسة من قبل المدربين، ولا يستبعد أن تكون الهوة الكبيرة بين الدول العربية والدول المتقدمة والنتائج الضعيفة التي تحصل عليها السباحين العرب في مشاركتهم العالمية مصدرها الضعف الكبير وعدم الاهتمام بالجانب النفسي.

ويهدف البحث التعرف على الانفعالات النفسية التي تصاحب سباحي المسافات القصيرة والطويلة لفئتي الشباب والناشئين قبل المسابقة بوقت قصير، ولتسليط الضوء على هذا الموضوع يمكننا طرح التساؤلات التالية محاولين الإجابة عليها في هذه الدراسة.

* هل تظهر الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق على سباحي الشباب والناشئين؟

* هل ظهور الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق يقتصر على سباحي المسافات القصيرة فقط، أم تظهر على سباحي المسافات الطويلة أيضاً؟

* هل هناك فروق في الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق بين سباحي الشباب والناشئين؟

* هل هناك فروق في الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة؟

وبعد طرحنا لتساؤلات البحث في هذه الإشكالية نتوجه بصياغة الفرضيات التالية:

(1) سامر سعدالله داود: أثر منهج تعليمي مقترح في تعلم السباحة الحرة (الزحف)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1993.

فروض البحث :

- 1 - هناك فروق معنوية لمعامل الارتباط في الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق بين سباحي الشباب والناشئين .
- 2 - هناك فروق معنوية لمعامل الارتباط في الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة لفئة الشباب .
- 3 - هناك فروق معنوية لمعامل الارتباط في الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة لفئة الناشئين .

مجالات البحث :

المجال البشري : السباحين المشاركين في الدورة الرياضية العربية العاشرة للفترة من 24 أيلول إلى 08 تشرين الأول 2004 في الجزائر.

المجال الزمني : للفترة من آذار 2000 لغاية كانون الأول 2004.

المجال المكاني :

- أروقة معهد التربية البدنية والرياضية.
- المسبح المغلق في ولاية بجاية.
- مكاتب فيدرالية السباحة.
- مسبح 5 جويليا

تحديد المصطلحات :

الانفعال : " اضطراب عابر يحدثه الخوف أو الحزن أو الغضب." (1)

النفسية : " حالة النفس." (2)

الانفعالات النفسية : وهي ثلاثة وعشرون سؤال وضعت من قبل العالم (روشال) يجيب عليها الرياضي والتي يمكن تشخيصها كمؤشرات لمظاهر حالات الانفعال قبل المنافسة. (3)

فئة الناشئين : ويقصد بها فئة الأشبال , وتتراوح أعمارها ما بين 15 - 16 سنة.

فئة الشباب : ويقصد بها فئة الأواسط , وتتراوح أعمارها ما بين 17 - 18 سنة.

سباحة المسافات القصيرة : وهي الفعاليات التي دون (400) متر.

سباحة المسافات الطويلة : وهي فعالياتي (800, 1500) متر

مرحلة المراهقة الثانية : حدود أعمار مرحلة المراهقة الثانية بالنسبة للبنين فهي من 14-15 إلى 18-19 سنة, أما بالنسبة للبنات فهي من 13-14 إلى 17-18 سنة. (4)

(1) المنجد الأبجدي: ط3، دار المشرق، لبنان، 1982، ص167.

(2) نفس المصدر السابق، ص1081.

(3) Barry. The relationship of pre-competition arousal assessments to self perceived performance competencies in collegiate wrestlers, 1978.p5.

(3) كورت ماينل: التعلم الحركي. ترجمة علي عبد نصيف، دار الكتب، الموصل، 1987، ص281.

(4) فيصل رشيد العياش: رياضة السباحة، دار الكتب، الموصل، 1989، ص15.

— رياضة السباحة : وتشمل طرائق السباحة, كرة الماء, القفز إلى الماء ورقص الباليه المائي.(1)

— السباحة الأولمبية : وتشمل السباحة الحرة, سباحة الظهر, سباحة الصدر وسباحة الفراشة.(2)

— المنهج : الطريق الواضح.(3)

— القلب الرياضي : ويتصف بكبر الحجم, قوة عضلات الأذنين والبطينين وعدد الضربات دون (60) ضربة في الدقيقة الواحدة.(4)

— التغذية الراجعة : وهي جميع المعلومات التي يحصل عليها الرياضي ومن مصادر مختلفة سواء أكانت داخلية أم خارجية أو كليهما معاً قبل وأثناء أو بعد الأداء الحركي لتحسين أداء الحركة.(5)

— السيطرة الحركية : " هي مجموعة من الأوامر المنظمة والمركبة التي تعطي على العضلات من قبل الدماغ الإشارة من أجل أن يتم تحقيق الحركة أو الواجب الحركي بطريقة فعالة ومؤثرة."(6)

-
- (1) فيصل رشيد العياش: رياضة السباحة, دار الكتب, الموصل, 1989, ص15.
 - (2) نفس المصدر السابق, ص15.
 - (3) المنجد الأبجدي: ط3, دار المشرق, لبنان, 1982, ص1020.
 - (4) فيصل رشيد العياش: مصدر سبق ذكره, 1989, ص26.
 - (5) وجيه محبوب: التعلم وجدولة التدريب الرياضي, دار وائل للنشر, الأردن, 2001, ص85.
 - (6) Loreha M. Stalling. Motor learning from theory to practices. Mosby co. London, 1982, p.83.

الخلاصة :

تضمن التعريف بالبحث على المقدمة والتي تم التطرق فيها على أهمية السباحة بشكل عام، إذ تعد ثاني أكثر الألعاب الأولمبية التي يمكن أن تحصد من خلالها الأوسمة في البطولات، وتم التحدث عن الركائز الأساسية لتدريب الرياضيين والوقوف بشكل خاص على علم النفس الرياضي وبالتحديد على الانفعالات النفسية التي تصاحب الرياضي في المنافسات، إذ تلعب الانفعالات النفسية دوراً مهماً في أداء الفرد وإنجازه وترتبط أيضاً بحاجاته وحسب النشاط الذي يقوم به.

وتم التطرق أيضاً إلى الإشكالية حيث استطاع الباحث من خلال خبرته التدريبية وبحوثه السابقة في مجال رياضة السباحة، وجد أن هناك إهمالاً واضحاً في الاهتمام بالانفعالات النفسية للسباح أثناء عملية التدريب وقبل المنافسة من قبل المدربين، وتم طرح مجموعة من التساؤلات، وتم صياغة الفروض على ضوء تساؤلات إشكالية البحث، كما تم توضيح مجالات البحث وأخيراً المصطلحات.

.	:	1
.	:	1 1
		1 1 1
.		2 1 1
.		3 1 1
.		4 1 1
.		5 1 1
.		6 1 1
.		7 1 1
.		8 1 1
.		9 1 1
.		10 1 1
.		11 1 1
.		12 1 1
.		13 1 1
.		14 1 1

1-1 الفصل الأول: الانفعالات النفسية.

1-1-1 مقدمة:

أن الانفعالات النفسية تتعلق بالمشاعر التي تنتابنا من فرحٍ وسرور، أو حزن وأسى حيث تُعرف بأنها حالة وقتية زائلة تحدث عند تعرضنا لموقف مثير ينتج عنه اضطرابات يمكن الإحساس بها، وتكون خارجية أو داخلية أو الاثنين معاً، أما حدتها فتكون حسب نوع وقوة المثير.

أن حياة الفرد اليومية في توازن مستمر ودائم بين مطالبها الاجتماعية من جهة والمنبهات الخارجية التي تحيط بها من جهة أخرى، فإذا طرأ أي مثير غير طبيعي كأن يلاحظ أحد منا فجأةً شئٍ يخيفه أو يسمع خبر يفرحه أو عندما لا يستطيع أن يبلغ هدفه كأن يخرج في موقف ما بين أصدقائه، فعند إذ يكون في موقف جديد مغاير لما يجب أن يكون عليه من الاتزان الطبيعي، أي قد أصبح في موقف انفعالي.

يمكن أن نفرق بين الانفعال والعاطفة من حيث إنها استعداد انفعالي مركب لبعض الحالات الانفعالية الموجهة نحو موقف أو شئٍ ما، كعاطفة الحب بمعناها الشمولي كحب الأم لابنها أو حب الابن لأبيه أو حب الأخ لأخته أو حب الفرد لوطنه، في حين أن الانفعال حالة طارئة مؤقتة غير مقيدة بموضوع معين، ثم أن الانفعال ليس كالمزاج الذي يعتبر حالة انفعالية ثابتة ومعتدلة نسبياً لفترة زمنية قد تطول أو تقصر من حين إلى آخر، حيث يعد حالة مهيباً لانفعال الفرد إذا استثار من خلالها، إضافة إلى إنه يعتمد على عوامل وراثية عديدة من أبرزها : الحالة الصحية للفرد، الجهاز العصبي، وإفرازات الغدد.

2-1-1 مفهوم الانفعال:

من السهل أن نفرق بين الشد النفسي، الدافع، الإثارة وغيرها من الانفعالات عند استخدامها في حياتنا اليومية، ولكن من الصعب التفريق بينهما في مجالات الاختبار والقياس. " فمثلاً أن أية حالة من التأهب تصاحبها زيادة وسرعة في التنفس، العرق، انخفاض في مقاومة مرور التيارات الكهربائية المنخفضة تحت سطح الجلد، تمدد خفيف في بؤبؤ العين وغيرها من التغيرات" (1).

فالمشكلة تنحصر في أن كل الحالات أعلاه تصاحبها تغيرات فسلجية مشتركة بالتي تم ذكرها .

أن تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية تكسبه علاقات معينة بالنسبة للأشياء والمظاهر والأحداث مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة، فمن الفرح ونشوه وضحك وسرور إلى أحزان وبكاء وضيق، ومن أمن وحب إلى رهبة وخوف وغضب وكراهية وما إلى ذلك. وقديماً فرق العلماء بين الحالات المعتدلة والحالات الحادة، فأطلقوا تسمية على الحالات المعتدلة (بالحالات الوجدانية) أما الحالات الحادة فأطلقوا عليها (بالحالات الانفعالية) والإحساس في الفرق بين هذه الانفعالات هو الاختلاف في الدرجة لا في النوع، فالشعور العام باللذة والراحة والسرور يدخل ضمن الحالات الوجدانية، بينما تدخل السعادة الغامرة والحزن الشديد والفرع ضمن الحالات الانفعالية. إلا إنه لا يوجد حد فاصل بين هذه وتلك حتى نقف عنده ونقول أن هذه الحالة وجدانية وتلك انفعالية، لذا يطلق علماء النفس حالياً على كل هذه الحالات أسم الانفعالات. (2)

لقد تطرق كثير من العلماء والمختصين في مجال علم النفس إلى إعطاء مفاهيم أكثر وضوحاً للانفعالات، ويمكن أن نوجز قسماً من هذه المفاهيم .

(1) Schmidt,R.A. Motor control and learning, behavioral emphasis,1982,p.171.

(2) سعد جلال: المرجع في علم النفس، ط3، دار المعارف، مصر، 1983، ص 265 - 266.

فقد أتفق كل من أحمد عزت راجح (1) وأميمة علي خان (2) بأن الانفعالات بمعناها الضيق هي حالات وجدانية بسمات ثلاثة :

- فهي حالة قوية تكون مصحوبة باضطرابات فسلجية داخلية بارزة لدى أجهزة التنفس والدورة الدموية والهضم والجهاز العضلي والجهاز العصبي والغدد الفارزة للهرمونات .

- وهي حالة تعتري الفرد بصورة مفاجئة .

- كما إنها تتخذ صورة أزمة عابرة طارئة فلا تبقى وقتاً طويلاً .

وهذا مشابه إلى ما ذهب إليه (جورج ملر) إذ يرى إنها " عبارة عن أي خبرة ذات شعور قوي، وغالباً ما يصاحب هذه الخبرة الانفعالية تعبيرات جسمية مثل تغير الدورة الدموية والتنفس وإفراز العرق .. ، وفي الغالب ما تصاحب أيضاً بأفعال قهرية عنيفة أو كثيفة أو شديدة أو حادة. " (3)

أما (أرنوف) (4) و (لندال دافيدوف) (5) فقد اتفقا على أن الانفعالات أو الوجدانيات حدث داخلي لأن هذا الحدث قد يثير بدوره مظهراً خارجياً يدل عليه وأحياناً ينزع للظهور فجأةً ويصعب التحكم به إلا أن (أرنوف) يذهب إلى أن تنوع الاستجابات الخارجية يكون معتمداً على عدد من العوامل والتي تتضمن شكل التعبير، والخبرة السابقة والعمر الزمني.

لقد بين (زياد نجيب) (6) بأننا نستطيع أن نعرف الانفعالات باعتبارها استجابة خارجية عندما يخبرنا شخص معين بأنه هو وحده الذي يعرف بأنه يشعر بالغضب أو الخوف أو ما شابه ذلك فإنه يكون أساساً غاضباً أو خائفاً.

(1) أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، ط1، دار المعارف، مصر، 1979، ص153.

(2) أميمة علي خان: علم النفس، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1980، ص121.

(3) عبدالرحمن عيسوي: علم النفس الفسيولوجي، دار المعرفة، مصر، 1985، ص61.

(4) أرنوف: مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، مطبعة الأهرام، القاهرة، 1983، ص133.

(5) لندال دافيدوف: مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون، مطبعة المكتب المصري الحديث، ط3، القاهرة، 1988، ص481.

(6) زياد نجيب ديبان: في التربية وعلم النفس، دار المثقف العربي، لبنان، 1980، ص89-90.

ومن خلال التعاريف السابقة الذكر والاطلاع على العديد من المصادر والبحوث بشأن موضوع الانفعالات، فقد توصلنا إلى تعريف إجرائي للانفعال إذ يرى انه : قوة داخلية كامنة ناتجة عن مثير خارجي أو داخلي تنزع للظهور أحياناً وبدرجات متفاوتة وبمظاهر مختلفة بحيث تكون معبرة عن نوع الانفعال وحدته .
إننا جميعاً ننفعل ونستثار وانفعالنا ناتج من تأثير عوامل داخلية أو خارجية، ومن المعروف أن الانفعالات تتصل بدوافع السلوك اتصالاً وثيقاً حتى إننا في الحياة العامة نستطيع في معظم الدوافع أن نميز انفعالاً مصاحباً لها، فدافع الهرب يصحبه انفعال الخوف ودافع الأمومة يلزمه انفعال الحنان .(1)
ولقد جرت العادة في أن يرتبط الانفعال بسلوك معين، فأحياناً يقال أن هذا سلوك منفعلي وذاك سلوك غير منفعلي، ويقصد بذلك أن الانفعال المصاحب للأداء الأول انفعال قوي، وفي الثاني انفعال هادئ وعادي . لذلك نستطيع أن نستنتج أن الحياة النفسية لا يمكن أن تخلو من الانفعالات إذا أردنا أن نعرف السلوك الناتج عن دافع .

لقد وضح (أيسنك)(2) الانفعالات بأسلوب فلسفي بالتأكيد على إظهار وكبت البواعث العصبية وهو بذلك اقتفى أثر (تبلوف)(3) عالم النفس الروسي الذي وصف العملية العصبية للسلوك بأنها تمتلك ثلاثة أوجه فالسلوك، يعتمد على وصف قوة موازنة الحافز، وكبته، ونقل البواعث العصبية وبموجب هذا أكد (كلافورا)(4) على رأي (سبيلبركر)(5) الذي طور واحداً من أحدث المفاهيم العلمية للانفعالات موضح نظرية قلق الصفة وقلق الحالة وبموجبها فرق بين القلق صفه ملازمة الفرد، والقلق حالة مؤقتة تحدث نتيجة لمؤثر داخلي أو خارجي.

-
- (1) محمد عادل رشدي: علم النفس التجريبي الرياضي، الدار الجماهيرية، ليبيا، 1986. ص 113-115.
 - (2) Eysenck, H.J. The biological basis of personality. Springfield ill. Thomas press, 1967. p.112.
 - (3) Teplov, B. Problems in the study of general types of higher nervous activity in man and animals. Pavlov's typology. Oxford. 1964. p.75.
 - (4) Klavora, P. Emotional arousal in athletics: New considerations. In movement :Proceeding of the Canadian psychomotor learning and sport . Psychology symposium, October, 1975. p.279-287.
 - (5) Spielberger, C.D. Trait-state anxiety and motor behavior. Journal of motor behavior, 1971. p.271-279.

أن الانفعالات النفسية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بدوافع الإنسان وحاجاته وحسب النشاط الممارس، ومن النادر أن تحدث أنواع من التعليم أو اللعب أو العلاقات الاجتماعية ما لم يكن للانفعالات النفسية دوراً فيها .

ويعد الأداء الرياضي أحد أنواع الأداء الذي يمارسه الإنسان والذي يكون للانفعالات النفسية دوراً مهماً فيه، سواء أثناء الحصة التدريبية أو في حالة المنافسة، ويكون لها تأثير إيجابي أو سلبي في العمليات الوظيفية من جهة وفي السلوك الخاص بالفرد الرياضي من جهة أخرى. وبشكل أدق فإنه لا يمكن القول أو الجزم بأن هذا الانفعال إيجابي أو سلبي إلا بعد أن تتم مقارنته مع نتيجة الأداء أو الإنجاز، وهذا يتوقف على طبيعة الأداء ونوع الرياضة الممارسة ومستوى الرياضيين من حيث مرحلة العمر ومستوى الإنجاز .

لقد ذهب كثير من المختصين في مجال علم النفس إلى إعطاء صورة أكثر شمولاً للانفعالات، فمنهم من قال إنها على نوعين سارة وغير سارة وفيما عدا هذا التقسيم فغالبية المصطلحات تبين درجة أو حدة الانفعال.(1)

أما القسم الآخر فقال أنها إما أن تكون سلبية أو إيجابية ويمكن أن يكون الانفعال سلبياً كان أم إيجابياً دافع قوي للحصول على إنجاز أو أداء جيد، وبعبارة أخرى فأن كثير من الرياضيين ممن يتميز سلوكهم بالانفعال كان يحدث تزايد في العرق أو في دقات القلب وما شابه ذلك، لكن في النهاية يستطيعون أن يحرزوا نتيجة متقدمة.(2).

(1) سعد جلال: المرجع في علم النفس، ط3، دار المعارف، مصر، 1983. ص266.

(2)Rushall,B.S. Sport psychology: The key to sporting excellence. Int. J. Sport psychology.1989.p.176.

3-1-1 الانفعالات والفرد :

أن الانفعال خبرة ذاتية يمكن التعرف عليها عن طريق إقرار أصحابها لها. فأن الفرد يستطيع أن يصف لنا حالته كأن يكون خائفاً إذ أن هذا الشعور قد مر به لأكثر من مرة . وكما تطرقنا سابقاً إلى أن الانفعالات تكون سلبية أو إيجابية فهي في بعض الأحيان " تساعد على تكيف الفرد وعلى حل مشاكله، وفي أحيان أخرى تعيق وتسبب أخطاء كذلك، إذ تتوقف النتيجة على قوة الانفعال وعلى صعوبة ونوعية العمل." (1).

أن الفرد الذي ينفلج بقوة أو ببساطة يحاول جاهداً التحكم في هذا الانفعال خاصةً عند تعامله مع المجتمع، فعليه أن يعبر عن الانفعال أو يزيحه أو يتخلص منه بأي شكل من الأشكال، أما إذا فشل في هذا الشأن فأننا نراه قد وضع نفسه في موقف نفسي متأزم .

أن إصرار الفرد على عدم التعبير عن الانفعال قد يؤدي إلى حدوث بعض المتاعب في صحته النفسية، فعلى سبيل المثال عدم إعطاء المجال الواسع للطفل في حرية التعبير عن نوع الانفعال بل يجد نفسه مرغماً على كبتها ويؤدي ذلك في النهاية إلى صعوبة تكيف الطفل مع نفسه ومع غيره .

أن الشعور الذاتي يمكن أن يخبرنا به الفرد عن طريق إجابته بشكل لفظي عندما يتعرض لموقف معين، فمثلاً التفكير الذي يناسب الموقف الجديد يكون تفكيراً منظماً يتناسب أيضاً وطبيعة الموقف، ولا يوجد الاضطراب إلا في الحالات الانفعالية العنيفة .

أن الانفعالات المعتدلة سواء أكانت مصاحبة للسلوك أم كانت لها طاقتها الدافعة الخاصة تعتبر عمليات منظمة لا ضرر منها، بل يتوقف الضرر على درجة أو حدة الانفعال، إذ أثبت بالتجربة أن الانفعال العنيف يقلل من كفاءة الفرد وقدرته على التصرف في المواقف المختلفة .

(1) ألفه محمد حقي: علم النفس المعاصر، مطبعة أطلس، القاهرة، 1983، ص 73 .

أن ما أكد عليه (محمد عادل رشدي) (1) يتفق مع ما بينه (برنهارت) (2) بأن الانفعالات النفسية تكون أحياناً عدواً للكفاءة ويشكل الانفعال والعقل فيما بينهما نوعاً من الموازنة، فحين يرتفع أحدهما ينخفض الآخر وكلما كان الفرد أكثر انفعالاً كان أقل كفاءةً لأن الانفعالات النفسية حين تحصل يستحيل العمل معها بعقل وكفاءة وذكاء فهي تسبب نقصاً في كفاءة تناسق العمل العضلي العصبي . أن الانفعالات النفسية المختلفة تلعب دوراً هاماً في كثير من الجوانب التي يعيشها الفرد، وذلك بسبب تعلقها بدوافعه وحاجاته. إضافة إلى الأنواع المختلفة من الأداء الذي يمارسه ويختاره .

ويعد الجانب الرياضي أحد الجوانب الرئيسية الذي تلعب فيه الانفعالات دوراً هاماً، فكل نوع من أنواع الأداء الذي يمارسه الفرد يكون له انفعالاته الخاصة. لقد بينا سابقاً أن الانفعالات من حيث كونها حالات داخلية ذاتية تختلف من فرد لآخر وحسب درجة إدراكه للأشياء والمظاهر المحيطة والمواقف التي يمر بها الفرد، كما أن لكل مظهر من مظاهر الانفعالات اختلافاً في الدرجة فالفرد الرياضي في مباراة دولية يكون لديه انفعال معين يختلف عما إذا كانت المباراة ودية أو محلية.

أن ما يصاحب الفرد الرياضي أثناء المواقف الرياضية المختلفة من انفعالات لها مظاهر فسلجية مصاحبة، كالتغيرات التي تحصل في الدورة الدموية المتمثلة في سرعة وقوة النبض وفي ارتفاع ضغط الدم وأيضاً في اتساع وضيق الأوعية الدموية، كما يصاحب الانفعالات أيضاً نشاط كبير في العمل العضلي، فالتغيرات التي تحدث نتيجة لسرعة وسعة التنفس في الحالات الانفعالية المختلفة تحدث نتيجة للتذكر الانفعالي .

أن العديد من التجارب قد أثبتت أن تنفس الفرد الرياضي في حالة تذكره لبعض التمرينات البدنية التي تتميز بالشدة، أو في حالة تذكره لأعباء حمل التدريب فأنا نلاحظ سرعة وسعة التنفس كما لو كان الفرد يقوم بأداء تلك التمرينات فعلاً. (3)

(1) محمد عادل رشدي: علم النفس التجريبي الرياضي، الدار الجماهيرية، ليبيا، 1986، ص 276.

(2) برنهارت: علم النفس في الحياة العملية، ترجمة إبراهيم عبدالله، مطبعة الرابطة، ط3، بغداد، 1985، ص 93-94.

(3) محمد عادل رشدي: مصدر سبق ذكره، 1986، ص 114.

4-1-1 قياس الانفعالات :

عبر تاريخ علم النفس استخدمت عدة طرائق لقياس مقدار الانفعالات التي تمر بالفرد في حالات عديدة. البعض منها كان يركز على الجانب العصبي والأخرى تركز على الجانب الكيماوي الحيوي من خلال دراسة تركيز نسبة الصوديوم في الدم، والأخرى على الجانب الفسلجي من خلال مقاييس النشاط الكهربائي تحت الجلد (التنفس، معدل دقات القلب) والأخرى ركزت على الاختبارات النفسية التي تؤخذ منه من خلال الإجابة على أسئلة أو عبارات مكتوبة، وأحياناً أخرى نستنتج الانفعالات من الملاحظة المباشرة للسلوك فعلى سبيل المثال للتوصل إلى فهم الغضب يجب على الباحثين أن يقوموا بملاحظة ما أكد إليه (لندال دافيدوف) وكالتالي: (1)

- ملاحظة وتقدير تكرار أو شدة الارتجاج وتوتر الوجه .
- تقدير ارتفاع الصوت .
- قياس الرغبة في الاعتداء على مصدر الغضب .

ويفترض استخدام الملاحظات السلوكية كمقاييس للانفعال حيث أن السلوك يعكس الشعور بدقة، وأحياناً يكون صادقاً في بعض الحالات، إلا أن استجابات الأفراد تختلف كما رأينا فهي تتأثر بالخبرات السابقة وأدراك الموقف المباشر وفهمه .

وأيضاً تستخدم الوسائل الفسلجية في تقدير الانفعال، حيث يراقب علماء النفس ردود الأفعال الجسمية الداخلية التي تصاحب المشاعر، وتتضمن هذه التغيرات التي تحصل في معدلات ضربات القلب والتنفس وتوتر العضلات، وغالباً ما يتم تسجيل العديد من الاستجابات الفسلجية على جهاز ردود الأفعال المتعددة أو جهاز كشف الكذب (بوليكراف) وهي أداة تسجل في آن واحد أكثر من رد فعل أو حدث أو عملية، كما تعد المقاييس الفسلجية صعبة إلى حد ما في تفسيرها، ولتحري الدقة

(1) لندال دافيدوف: مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب وأخرون، مطبعة المكتب المصري الحديث، ط3، القاهرة، 1988، ص294.

يجب أن يوضع في الاعتبار الاستجابات النموذجية لموقف معين والفروق الفردية المختلفة. (1)

أن اختبار كشف الكذب هو مقياس شائع الاستعمال للكشف عن خداع المفحوص ويعتمد على تقدير المظاهر الفسلجية للانفعال، ولقد ركزت الأبحاث الحديثة في دراسة الأنماط المزاجية على أهمية الطاقة الانفعالية في تكوين الحالة المزاجية. أن علماء النفس يقدرّون الانفعالات الإنسانية عن طريق فحص مكون واحد أو أكثر من مكوناتها للعنصر الذاتي (المعرفة، الأحاسيس) السلوك والجانب الفسلجي، وبالطبع تقتصر دراسة الأفعال لدى الحيوانات على قياس العناصر السلوكية والفسلجية. (2)

ولأجل اكتشاف المعرفة والأحاسيس التي تصاحب انفعال ما، عادةً ما يطبق علماء السلوك الاختبارات على المفحوصين أو يجرون معهم مقابلات شخصية . وقام العلماء بالتوصل إلى معرفة الحالات الانفعالية وقياسها أو ملاحظتها في الفرد وكما يلي: (3)

1-4-1-1 استجابة الجلد لجهاز الكلفانومتر :

لقد ثبت أن الانفعالات تسهل مرور التيار الكهربائي في الجسم، ويمكن قياس هذا التيار بالكلفانومتر، إذ يمسك الفرد أسلاك هذا الجهاز الحساس بيده وتكمل الدائرة الكهربائية بسلك آخر يمسكه بيده الأخرى، فيتذبذب مؤشر الجهاز مبيّناً مدى الحالة الانفعالية للفرد. ويمكن استغلال هذا الجهاز في اكتشاف حالات الكذب إذ يمسك الشخص المراد استجوابه بسلكي الجهاز ويطلب منه أن يقرأ أو تقرأ عليه قائمة من الكلمات تتضمن الشيء المسروق، أو المكان الذي سرقت منه. فإذا كان له يد في الحادث سوف يتحرك المؤشر بقوة عند قراءة أو سماع الكلمات دالاً على انفعال الشخص.

(1) راضي الواقفي: مقدمة في علم النفس، ط3، دار الشروق للنشر، عمان، 1998. ص360.

(2) لندال دافيدوف: مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب وأخرون، مطبعة المكتب المصري الحديث، ط3، القاهرة، 1988. ص479-480.

(3) سعد جلال: المرجع في علم النفس، ط3، دار المعارف، مصر، 1983. ص268-269.

2-4-1-1 ضغط الدم وتوزيعه:

إذ يحدث عادةً في حالة الانفعال ارتفاع في ضغط الدم وتغير في توزيعه بين سطح الجسم وداخله. ومن المألوف لدينا احمرار الوجه في حالتى الخجل والغضب وشحوبه الوجه في حالة الخوف .

3-4-1-1 سرعة ضربات القلب :

أن ضربات القلب تزداد في حالة الانفعال، وهذه ظاهرة عامة خبرتها غالبية الناس .

4-4-1-1 اتساع حدقة العين :

مما يلاحظ أن حدقة العين تضيق في حالات الألم والاضطراب، بينما تتسع في حالات الهدوء والسرور .

5-4-1-1 جفاف الحلق والفم :

يؤثر الاضطراب الانفعالي في سيل اللعاب، إذ تقل كميته ويجف الحلق والفم في حالات الفزع والغضب خاصةً .

6-4-1-1 حركة المعدة والأمعاء :

في إحدى التجارب التي أجريت على إحدى القطط وجد أن معدتها شلت عن الحركة في حالة الخوف ومن الممكن ملاحظة ذلك بالفحص الأشعة كما تحدث حالات أخرى كأن يصاب الفرد من شدة الانفعال بالإسهال أو الإمساك .

7-4-1-1 تغيير كيمياء الدم :

أن تحليل الدم في الحالات الانفعالية يثبت تغيراً كيميائياً أو يتغير منسوب السكر كذلك الأدرينالين وغيرها من العناصر.

8-4-1-1 تغيير نظام عملية التنفس :

أن التغير الحاصل في الشهيق والزفير يتأثر بالحالات الانفعالية، فتزداد عملية التنفس كلما ازدادت حدة المؤثر الانفعالي .

في المجال الرياضي استخدمت بعض الاختبارات بشكل واسع ومنها اختبار (كاتل)(1) والذي يقيس القلق بنوعيه قلق الصفة وقلق الحالة. أما اختبار (سبيرلبرجر)(2) الذي يقيس القلق في المنافسات الرياضية وكذلك قائمة (روشال)(3) للأعراض النفسية المصاحبة للمنافسات الرياضية . ومن الجدير بالذكر أن معظم البحوث التي استخدمت هذه الأدوات قد نُفذت في الحقول المختبرية، أي بعيداً عن أجواء المنافسة مما يستتير نقداً بشأن الصدق الظاهري لنتائج تلك الاختبارات وهذا يدعونا إلى التأكيد على أجواء المنافسة الحقيقية وتأثيرها على انفعالات الفرد. ويجدر بنا أن نشير إلى أننا بحاجة ماسة إلى تطوير أدوات القياس والاختبار للأعراض النفسية والتي تأخذ بنظر الاعتبار تأثير المنافسة على الرياضي .

ومما يدعو إلى التفاؤل أن استخدام قائمة التقرير الشخصي كمؤشر دقيق لانفعالات الفرد يدعونا للتأكيد على أن مثل هذه الأدوات إذا نُفذت ضمن أجواء المنافسة قد تكون مؤشراً جيداً لحالة الفرد الرياضي الانفعالية أكثر من أدوات القياس الفسلجية وهذا ما أكده (مارتينس).(4)

-
- (1)Cattel,R.B.,&Stice,G.F. Handbook for the 16 personality factor questionnaire Champaign. The institute for personality and ability testing.1975.p.121.
 - (2)Spielberger,C.D.,& Lushene,R.E. Manual for the state-trait anxiety inventory. Palo alto, cal: consulting psychologists press,1980.p.92.
 - (3) Rushall,B. S. The scope of psychological support services for Canadian Olympic athletes. journal of applied sport sciences,1977.p.243.
 - (4) Martens,R. Sport competition anxiety test .Champaign, human kinetics,1977. p.185.

5-1-1 نظريات الانفعال :

هناك عدة نظريات في مجال علم النفس حيث تناول قسم منها الانفعالات وتناول القسم الآخر علاقة الانفعالات بالأداء والسلوك الحركي للإنسان وغير ذلك، فأدى تنوع هذه النظريات إلى تفاوت في آراء العلماء في هذا المجال، ومن هذه النظريات :

1-5-1-1 نظرية القوس المقلوب :

وهي إحدى النظريات التي توضح العلاقة بين الانفعالات والأداء والتي توصلنا إليها (ياركس و دودسن) (1) حيث وجد أن زيادة حدة الصدمة الكهربائية تزيد من معدل التعلم لدى الفئران ولكن بمستوى معين غير أن زيادة شدة الصدمة الكهربائية عن ذلك المستوى قد أعاقت التعلم. وهذا يعني أن العلاقة بين الإثارة والتعلم هي علاقة قوسية مقلوبة، فالزيادة في الإثارة والانفعال ينتج عنه زيادة في الأداء ولكن بمستوى معين، حيث أن تجاوز ذلك ينتج عنها انخفاض في مستوى الأداء .

هذه النظرية قد تم تجربتها على السلوك الحركي للإنسان من قبل (وينبرج و راجان) (2) وكذلك من قبل (مارتينس ولاندرس) (3)، حيث سألوا طلبة جامعيين لرمي كرة التنس على هدف قطره (5 سم) ويبعد متر واحد عنهم. وبعد أداء عينة التجربة لعشر محاولات تدريبية تم تزويدهم بنوع من التغذية الراجعة، ففي حالات الانفعال أو الشد العالي تم أخبار عينة البحث أن أداءهم كان ضمن نسبة (10%) الأخيرة أي هناك ما نسبته (90%) قد أدوا الأداء أفضل من سواه، أما في حالة الانفعال المعتدل فقد أخبرت عينة البحث بأن (60%) من

-
- (1) Yerkes, R., & Dodson, J. The relation of strength stimulus to rapidity of habitformation. Journal of comparative neurology and psychology. 1980.p.459.
 (2) Weinberg, R.S., & Ragan, J. Motor performance under three levels of trait anxiety and stress. Journal of motor behavior, 1988.p.169-176.
 (3) Martens, R., & Landers, D.M. Motor performance under stress: a test of the inverted hypothesis. Journal of personality and social psychology, 1980.p.29-37.

مجموع العينة قد أدوا أفضل من سواهم ، أما في حالة الانفعال المنخفضة فتمثلت بأنهم قد أدوا ضمن نسبة (70%) من مجموع عينة البحث أي أن هناك (30%) قد رموا أفضل من سواهم. ولكون أن عينة البحث قد أُخبرت بأن نجاحها في أداء هذا الواجب الحركي يعتبر مؤشراً للنجاح في الألعاب الرياضية التي تتضمن مهارات الرمي ، والحقيقة أن هذا الاختبار ليس صحيحاً ، وأن أخبار عينة البحث بمستوى أدائها المتوقع يعتبر مبعث انفعال لها وبدرجات مختلفة في ضوء طبيعة التغذية الراجعة. وقد جاءت نتائج البحث متطابقة مع نظرية القوس المقلوب، وهو أن درجة الانفعال المتزايدة ارتبطت بارتفاع في مستوى الأداء عند المجموعة الثانية ولكن الزيادة في الانفعال ارتبطت بانخفاض في مستوى الانفعال ونوعية الأداء.

ومن جهة أخرى أشار بعض الباحثين ومنهم (نيدرffer (1) أن المهارات المغلقة* ، ومنها رياضة السباحة تتأثر سلباً بالانفعالات المفرطة أكثر مما تتأثر بها المهارات المفتوحة** ، لكون أن المهارات المغلقة تتطلب تركيزاً داخلياً كبيراً قياساً بالمهارات المفتوحة وهذا يعني أن الواجب الحركي الذي يتطلب السيطرة والدقة يتأثر بشكل كبير بحالات الانفعال العالية وهذا قد تم التوصل إليه من قبل (وينبرج وهوت)(2) إذ أخبر مجموعة من الأطفال أن أداءهم غير جيد مما يتطلب تغييرات متعددة في جهاز تخطيط العضلات الكهربائي حيث أن هناك زيادة في التقلصات العضلية أثناء الأداء وهذا يعني أن العضلات القابضة والباسطة قد تقلصت مع بعض وبشكل كبير مما جعل كل الحركة متصلبة نتيجة لإخبارهم من قبل الباحثين بضرورة المحاولة الأفضل مما تولد لديهم حالات

(1) Niderffer, R.M. Test of attention and interpersonal style. Journal of personal-ity and social psychology. 1987.

(2) Weinberg, R.S., & Hunt, V.V. The interrelationships between anxiety, motor performance and electromyography, journal of motor behavior, 1986. p.219-224.

* وهي التي تؤدي في محيط مغلق يتسم بالصفات التالية: (يمكن التنبؤ ظروف ثابتة) مثال على ذلك : رياضة السباحة ، القفز إلى الماء ، ألعاب القوى ، الإرسال بالكرة الطائرة ، الإرسال بالتنس.

** وهي التي تؤدي في محيط مفتوح يتسم بالصفات التالية : (لا يمكن التنبؤ ، غير ثابت ، في تغير مستمر) مثال على ذلك : الكرة الطائرة ، كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد .

انفعال عالية ، مما لأثر في الأداء وأكثر من ذلك تبين أن الأفراد الذين يتميزون بحالات القلق كان أداءهم قد تأثر سلباً من غيرهم وهذا يعني أن المطالبة بالأداء الأفضل من قبل المدربين للرياضيين لا ينجم عادةً أداءً أفضل .

لقد سبق وأن ذكر في نظرية القوس المقلوب حيث اعتبرت مؤشراً جيداً لبيان العلاقة بين الأداء والانفعالات بشكل عام ، إلا أن (أوكسندين)(1) زاد من توضيح هذه النظرية بإضافة عوامل أخرى أقرحها على الدارسين لهذا الموضوع لأخذها بنظر الاعتبار وهي:

- صعوبة الأداء المطلوب .
- مستوى صفة الحالة النفسية للفرد .
- العوامل البيئية .

لقد نوع (كوركوران)(2) مستوى الإثارة لعينة البحث بحرمانهم من الإثارة قبل تنفيذ نوع من الواجبات الحركية وقد أيدت نتائج دراسته ما اقترح به (أوكسندين) بأن العلاقة بين مستوى الإثارة والأداء متشابهة لشكل القوس المقلوب وإنها تتأثر بمستوى إثارة الفرد قبل الأداء .

لقد وجد أن هناك علاقة بين مستوى الإثارة وطبيعة الاستجابة ، فأن كانت الاستجابة المطلوبة متعلمة جيداً (مسيطرة) فأن الارتفاع بمستوى الإثارة لا يؤثر على الأداء سلباً ، في حين أن ارتفاع مستوى الإثارة سلباً على الأداء عنده تكون الاستجابات المطلوبة غير متعلمة جيداً أي (غير مسيطر عليها) . ويمكن تلخيص نتائج البحوث أعلاه بأن المهارات التي تتأثر سلباً بحالات الانفعال العالية هي المهارات التي تتميز بما يلي :

- سيطرة عالية .
- تدرج دقيق في التوافق العضلي العصبي العالي .
- تحمل عالي .
- اختيار جيد مختار من بين مجموعة اختيارات .

(1)Oxendine,J.B. Emotional arousal and motor performance, quest.1980 .
p.23-30.

(2)Corcoran,D.W. Personality and the inverted relationship British journal of psychology,1985.p.267-273.

- أما المهارات التي تتأثر إيجابياً بالانفعالات فهي التي تتطلب :
 - درجة عالية من القوة .
 - سرعة عالية .
 - المهارات المغلقة التي تؤدي بشكل ألي .

1-1-5-2 نظرية جيمس - لانج :

وتشير هذه النظرية إلى أن التغيرات العضوية تسبق الشعور أو الانفعال، أي أن البكاء يسبق التألم ، وقد عبر هذان العالمان عن هذه الحالة بأن التغيرات العضوية تأتي بعد حدوث المنبه ثم يأتي الإحساس وبعده يحدث الانفعال.(1)

فيمكن القول بأن الرياضي عندما يدخل المنافسة الرياضية تزداد عدد دقات قلبه ثم يشعر بالقلق ، وكأن الاستجابة الانفعالية ألا وهي سرعة دقات القلب تحدث أولاً ، والخبرة الانفعالية ألا وهي القلق تحدث ثانياً كنتيجة للاستجابة الانفعالية . وقد يلاحظ أن هذه النظرية تختلف بشكل واضح عن وجهة نظر وما يحس به الرياضي لتفسير الانفعال ، حيث إننا نسمع ما يردده بعض الرياضيين بقولهم "إننا نشعر قبل المنافسة بالقلق ثم بعد ذلك تتسارع دقات القلب" .

وقد تعرضت هذه النظرية للعديد من الانتقادات من قبل النظريات الأخرى ، وقد أظهرت البحوث والدراسات الميدانية، أن التغيرات التي تحدث داخل الجسم ليست السبب الرئيسي في الشعور بالانفعال ، إلا أن أهم ما تم توضيحه في هذه النظرية هو تأكيدها على دور التغيرات الداخلية للجسم في حالة الانفعال .

1-1-5-3 نظرية كانون - يارد :

أن ما جاء به هذان العالمان قد دحض النظرية السابقة ، حيث أجريا تجربة على كلب وقاما بقطع الاتصال بين الجهاز العصبي والأعضاء الداخلية للكلب ثم ترك ليجوع فترة من الزمن وبعد أن قدم له الطعام ولم يسمح له بتناوله أبدى عدة أنواع من الانفعالات بالرغم من إجراء العملية عليه . وهذا ما بين لنا أن نظرية جيمس ولانج غير مستندة على أسس علمية سليمة ، إذ أن المفروض أن لا يحدث

(1) أرنوف ويتيج: مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، دارماكجروهيل، مصر، 1977. ص137.

الانفعال لكن الواقع كان عكس ذلك (1).
وتؤكد هذه النظرية إلى أن الطريق الذي يسير به الانفعال يبدأ بإدراك الفرد للموقف على إنه مثير للانفعال كالخوف مثلاً، ثم يقوم الجهاز العصبي ألا إرادي بدوره في إرسال إيعازات عصبية إلى كل جزء من أجزاء الجسم، وبذلك يحدث الشعور الانفعالي في نفس الوقت الذي تحدث فيه التغيرات الجسمية الداخلية منها والخارجية.

من أبرز إيجابيات هذه النظرية هو تأكيدها على دور الجهاز العصبي ألا إرادي في السلوك الانفعالي، إلا أن معارضي هذه النظرية يؤكدون على أن المعلومات المتوفرة عن الوظائف الدقيقة للجهاز العصبي ألا إرادي وعلاقته مع أجهزة الجسم الأخرى ضعيفة. (2)

1-1-45 نظرية جان بول سالتز :

اختلفت هذه النظرية عن النظريتان السابقتين إذ أن علماءها أرجعوا الانفعال إلى حالات عضوية (داخلية)، بينما ترى هذه النظرية أن الانفعال هو حدث سيكولوجي، وهو سلوك سحري يهدف إلى غاية وهي التملص من موقف معين. (3)

1-1-5-5 نظرية السلوكيين :

لقد توصل (واطسن) مؤسس مدرسة السلوكيين إلى أنه يوجد لدى الأطفال والصغار ثلاثة انفعالات، لكل واحد منها منبه خاص واستجابة خاصة لذلك المنبه، والانفعالات هي: الخوف، الغضب، الحب، فمنبه الأول هو فقدان السند والثاني هو إعاقة حركات الوليد والثالث هو التدليل والمداعبة. (4)

-
- (1) مصطفى عبد السلام الهيتي: القلق، ط2، مكتبة النهضة، بغداد، 1985، ص44.
 - (2) أسامة كامل راتب، علي محمد زكي: الأسس العلمية لتدريب السباحة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص374.
 - (3) مصطفى فهمي: علم النفس أصوله وتطبيقاته، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1995، ص141.
 - (4) مصطفى عبد السلام الهيتي: مصدر سبق ذكره، 1985، ص45.

1-1-5-6 نظرية علم النفس الجشتالتي :

لقد ميزت هذه النظرية بين الأشخاص المنفعلين وبين المجال وأثناء حدوث الانفعال تنهار الحدود بين الشخص المنفعل والمجال بحيث يؤثر كل منهما على الآخر ويصبح وحده كُليه. (1)

1-1-5-7 نظرية بر دجر :

لقد تصدت هذه النظرية لما جاءت به نظرية السلوكيين ، وردت ما ذهبوا إليه من وجود منبهات خاصة واستجابات خاصة ، حيث استطاعت هذه العالمة من خلال تجاربها من الوصول إلى أن الانفعال في بدايته يكون عبارة عن تهيج كامل يصيب الطفل وبعد ذلك يبدأ هذا التهيج بالتمايز مع مرور الزمن، حيث يكون عبارة عن اشمئزاز وذلك في الشهر الثالث من عمر الوليد، أما في الشهر السادس فيصبح التهيج حالة غضب وخوف، وهكذا تأخذ الانفعالات بالتدرج والنمو والتطور كبقية مظاهر النمو لديه. (2)

1-1-5-8 النظرية المعرفية المسببة للانفعال :

لقد وضحت العديد من الدراسات التي أجريت في مجال علم النفس وعلى وجه الخصوص الانفعالات النفسية، حيث أشارت إلى التفاعل الكبير بين التأثيرات المعرفية ، الذهنية ، والعقلية وبين التأثيرات الداخلية للجسم ، فالتغيرات الداخلية للجسم بمفردها لا ينظر إليها على إنها الشيء الوحيد الذي يسبب الانفعال ، ولكن تقدير الفرد ، أو تقييمه ، أو تفسيره للمواقف له تأثير واضح على الخبرة الانفعالية التي يشعر بها، وكأن النظرية المعرفية تؤكد على إمكانية وقدرة الفرد على إدراك العلاقة بين المسبب والأثر لمختلف المواقف والخبرات الانفعالية. (3)

فعلى سبيل المثال قد يعزو الرياضي قلقه نتيجة لعدم قدرته على النوم ليلة المنافسة ، أو بسبب التعب في السفر حتى يصل إلى مكان المنافسة ، أو حساسية وأهمية المنافسة ، ففي كل حالة من هذه الحالات الثلاثة قد تكون أعراض القلق متشابهة ولكن مع اختلاف أسبابها.

(1) مصطفى عبد السلام الهيتي: القلق، ط2، مكتبة النهضة، بغداد، 1985، ص45.

(2) نفس المصدر السابق، ص45.

(3) أسامة كامل راتب، علي محمد زكي: الأسس العلمية لتدريب السباحة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص375.

6-1-1 خصائص الانفعالات :

تتميز الخبرات الانفعالية بالخصائص التالية: (1)

1-6-1-1 الذاتية :

أن الخبرات الانفعالية دائماً تكون ذات طابع ذاتي ، إذ تختلف من فرد إلى آخر تبعاً لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به ، وبالمواقف المختلفة التي يمر بها وكذلك بالنسبة لعلاقته مع الآخرين.
فأي واحد منا قد يغضب أو يحس بالضيق عندما يرى ظاهرة معينة أو شخصاً ما، بينما بالنسبة لشخص آخر لا يستدعي سوى الفرح والسرور، وقد لا يظهر أي انفعال بالنسبة لثالث.

2-6-1-1 التعدد :

تمتلئ حياتنا بمختلف الحالات الانفعالية التي لا تعد ولا تحصى ، فهناك على سبيل المثال الفرح ، الحزن ، الخجل ، الندم ، العطف ، الابتهاج ، الأمل ، الشك ، الغيظ ، القلق ، الكراهية ، التعجب والحقد ... إلخ ، من المصطلحات التي تعبر عن الأنواع العديدة للحالات الانفعالية.

3-6-1-1 الاختلاف في الدرجة :

ممكن أن نفرح لرؤية شخص عزيز علينا ، أو نجاحه في امتحان ما ، أو فوزه في منافسه رياضية، أو اشتراكه في عمل مع المجموعة التي ينتمي لها ، ولكن الفرح في كل من تلك الحالات يختلف ويتباين من حيث الدرجة أو الشدة ، وبذلك يمكن النظر إلى الانفعال على أنه أحادي البعد على خط مستقيم من أقل درجة إلى أقصى درجة.

7-1-1 الانفعالات و الأداء :

أن الانفعالات المختلفة ذات تأثير كبير على الفرد وأدائه وتعامله مع المواقف والمظاهر والأشكال . فالانفعال المعتدل يزيد الخيال خصوبةً ، وينشط التفكير كما ينشط الحركة ويزيد الرغبة إلى مواصلة العمل .

أما الانفعالات الثائرة الهائجة فلها أثر ضار على الوظائف العقلية. فالانفعال العنيف يؤثر على الإدراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على مواجهة الأمور الصعبة وحلها ، كذلك يضعف التذكر والتعلم والإرادة مما يجعل الفرد يفقد السيطرة فيندفع إلى تصرف ذي سلوك صبياني أو غير مهذب. وكلنا يعرف أن كثيراً من الطلبة يعجزون عن تذكر الأجوبة الصحيحة في رهبة الامتحان لكنهم يتذكرونها بعد خروجهم منه .

أن الانفعال الشديد هو العدو للودود للتفكير الهادئ المنظم. ذلك أن الانفعال يركز ذهن المفكر ويجعله منصرفاً إلى فكرة واحدة لا تتجاوز موضوع انفعاله، كما أن الانفعال يحجب عنه رؤية كثير من الحقائق، ولا يتيح له الهدوء والتأمل اللازمين للتفكير السليم الذي يقتضي النظر إلى الموقف من نواحٍ مختلفة وتحليله إلى عناصر وميزة كل عنصر. (1)

أن إخفاء الانفعال أو كبته لفترة طويلة مع بقاء الظروف المثيرة له يؤدي إلى اضطراب في الإدراك والتفكير والأعمال التي تحتاج إلى مهارة أي أن الطاقة اللازمة لذلك تبدأ بالنفاد عند كبت الانفعال مما يؤدي بدورها إلى اضطرابات جسيمة كالتعب وارتفاع ضغط الدم. أن الأمراض النفسية بكل أنواعها تعود أسبابها إلى الانفعال في المقام الأول فكلها اضطرابات انفعالية .

أن الرياضة تتميز من بين العديد من الأنماط المختلفة للأنشطة الإنسانية بكثرة انفعالها ، فالأحاسيس التي ترافق الاشتراك والقيام بالمنافسات أو المباريات الرياضية لا تنحصر فقط في المشاركة المباشرة، ولكنها تتأثر بعدد الجماهير المتواجدة حيث " لا غرابه في أن مملكة الانفعالات التي ترافق القيام بالمنافسة

أو المباراة وكذلك العديد من المواقف واللحظات المثيرة في الرياضة هي التي تجذب ملايين البشر إليها ومشاهدتها." (1)
أن التوتر المرتفع القادم من مواجهة واجتياز العقبات أو الصراع والكفاح من أجل الوصول إلى الأهداف المرسومة مسبقاً للمشاركة في المنافسة الرياضية، تسبب للمشاركين وللمشاهدين على حد سواء مواقف انفعالية بصورة كبيرة، وهو ما يبدو في التصرف وتعبيرات الوجه غير الاعتيادية .
ففي الفوز تكمن السعادة وتظهر على الوجه ، يرافقها الابتهاج والتحمس، وبعد ثوانٍ تأتي خيبة الأمل والغضب والحزن ثم يتبعها الأمل وهكذا أن هذا يحدث نتيجة لتنوع الانفعالات الرياضية، والأحاسيس المعقدة والتي تظهر غالباً في النشاط الرياضي .

لقد دلت العلامات التي تم الحصول عليها من خلال عدة دراسات أجريت (تجارب حيوية عضوية فسلجية) على التغيرات الوظيفية في نشاط القلب، ورد فعل الأوعية الدموية ، والجهاز التنفسي ، والتغيرات الوظيفية في العضلات، وردود فعل الغدد الداخلية ، تؤكد جميعها على انفعالات الأنشطة الرياضية، كما تبين الارتباط الواضح بين خصوصيات الحوادث النشطة أو الفعالة وأيضاً غير النشطة وغير الفعالة للانفعالات ، ومدى استعداد الرياضي للاستفادة من عملية استغلال كل مصادر طاقته للمنافسة التي تنتظره . (2)
أن من أهم الانفعالات الرياضية التي لها أثر جيد في الأداء الرياضي في المنافسة ما يلي: (3)

- القوة الدافعة الرياضية ، التحمس التنافسي ، الشغف التنافسي وقد يطلق عليه الغضب الداخلي .
- الإحساس بالكرامة الرياضية والشرف الرياضي .
- المطاولة أو الجلد الرياضي.

(1) محمد عادل رشدي: علم النفس التجريبي الرياضي،الدار الجماهيرية،ليبيا،1986.ص115.

(2) نفس المصدر السابق،ص117.

(3) محمد عادل رشدي: مصدر سبق ذكره،1986.ص118.

أن القوة الدافعة الرياضية تمثل عاملاً مساعداً لزيادة النشاط وهي تولد شعوراً خاصاً بالمنافسة لأجل الوصول إلى الهدف المرسوم . أن القوة الدافعة يمكن تمييزها بأنها حالة انفعالية موجبة تبدأ في الغالب قبل المشاركة الفعلية في المنافسة وتزداد مع زيادة حدة التنافس إلى حالة يبلغ شوق الرياضي إلى المنافسة أعلى مستوى .

أن القوة الدافعة الرياضية تمثل حالة انفعال يحتاج إليها كل رياضي يتطلع إلى الحصول على نتيجة متقدمة، لكنها تتوقف على نوع الفعالية وعلى الفروق الفردية للرياضي ، كما أن الشعور بها يكون بدرجات مختلفة. أن الاندفاع الرياضي والنتائج عن تأثير القوة الدافعة الرياضية يمكن الرياضي من رفع مقدرته للعمل وزيادة إمكانيته لبذل جهد عضلي أكثر.

أن الدراسات التي أجريت في الأونة الأخيرة تقترح بأن الرياضيين الأقل مستوى ليس لديهم شكل خاص أو معين للسلوك الانفعالي والذي يمكنهم من الحصول على إنجاز ضمن مستوى معين. لقد تبين بأن هناك شكلاً خاصاً من السلوك يكون مطلوباً من الرياضيين ، والذي من شأنه أن يزيد من أرجحية رفع الإنجاز. وهناك عدة أنشطة تمارس قبيل الأداء والتي تهيب الرياضي للأداء أو الإنجاز الجيد ومنها :

- التخيل الذهني .
- التركيز .
- قناعة الرأي أو الفكرة .
- زمن النشاط الرياضي .
- قيمة الهدف .
- اليقظة أو الانتباه .

وكل هذه الممارسات تؤدي إلى خلق موازنة بين مستوى الانفعال ومستوى الإنجاز أو الأداء المطلوب .

أن أحد المشاكل التي تواجه مشكلة تحديد العلاقة ما بين الأداء والانفعالات في موضوع تعريف وتصنيف انفعالات الإنسان حيث تستخدم العديد من المرادفات مثل الدوافع ، الإثارة ، التهيج ، للإشارة إلى حالة الفرد الانفعالية وربما تستخدم للإشارة لحالات مختلفة وبشكل خاطئ .

فنحن عندما نتكلم عن موضوع الإثارة الانفعالية فنحن نشير إلى مزيج من الظواهر أو الحالات السلبية مثل الخوف ، الغضب ، القلق ، الغيرة ، الخجل ، الضجر ، أو الحالات الإيجابية التي تتمثل بالفرح ، الابتهاج ، النشوة ، المتعة ، السعادة ، الحب ، وهذه المفردات تختلف من شخص لآخر. وعلى الرغم من أن الحالات الانفعالية تنتج من عدة حالات إلا أن الاستجابات الفسلجية للفرد تكون في الغالب متشابهة. وبالتأكيد فأن هناك تداخلاً في ردود الفعل الجسمية والنفسية التي تصاحب الحالات الوارد ذكرها أعلاه .

ونظراً لصعوبة إمكانية وضع خطوط فاصلة بين المرادفات العديدة التي تصف حالة الانفعال يكون من المفيد اعتماد وصف الانفعال بموجب مستوى الإثارة أو الحدث ، وعلى هذا الأساس يمكن أن نضع حالة الانفعال على مدرج أو متصل يبدأ من أعلى إلى أوطأ نقطة، فالاختلاف في هذه المستويات الانفعالية ينعكس في تغيرات فسلجية أشرها العديد من الباحثين منها اختلاف معدل نبضات القلب، ضغط الدم ،التوتر العضلي، العرق، استجابة الجلد الكهربائية إضافة إلى متغيرات أخرى . أن أي محاولة للوصول إلى التعميم فيها يخص دور الانفعالات في الأداء الحركي يجب أن يأخذ بنظر الاعتبار العوامل التالية:(1)

– أن مستوى الانفعال الأمثل يتغير مع نوع الأداء الحركي المطلوب، فكل أداء مستوى انفعالي معين ينتج عن أداء حركي أفضل .

– أن هذا المستوى يتغير أو يختلف من فرد لآخر، فالفرد ذو الصفات الانفعالية البارزة وعكسه ذو الصفات الانفعالية غير البارزة ، والأفراد الانطوائيون وعلى عكسهم من غير الانطوائيون ، والأفراد ذو الخبرة والذين ليسوا من ذوي الخبرة ، كل تلك الاختلافات تجعل من الصعب وضع خطوط عامة حول هذا الموضوع . والأكثر من ذلك فأن بعض الأفراد يختلف مستواهم الانفعالي الأمثل من وقت لآخر ومن يوم لآخر .

وعلى الرغم من هذه الصعوبات التي تواجه الباحثين في مسألة التعرف على العلاقة بين الانفعال والأداء فأن تطبيق قانون(ياركس, دودسون)(2) يوفر أرضية

(1)Richard,D.M. Psychology in sport methods and applications burgess , publishing company. U.S.A 1980.p.103.

(2)Yerkes,R.,& Dodson,J. The relation of strength stimulus to rapidity of habit-formation. Journal of comparative neurology and psychology.1980.p.107.

ملائمة لتوضيح العلاقة بين الأداء والانفعال ، وبموجب هذا القانون فإن الواجبات الحركية المعقدة تنفذ بشكل افضل عندما يكون مستوى إثارة الفرد عالياً . وعلى الرغم من وجود صعوبات تصاحب عملية وضع هذا القانون في دراسة العلاقة بين الأداء الرياضي والانفعال ، وكون أن هذه الصعوبات تكمن في ماهية الإثارة العالية والواطنة وماهية الأسس المعتمدة في كون الأداء معقداً أو بسيطاً ، فإن هذا القانون يساعد في رسم العلاقة بين الأداء الرياضي والانفعال . وبموجب ذلك نستطيع التوصل إلى تعميم النقاط التالية : (1)

- أن مستوى الانفعال العالي ضروري للأداء الأمثل في الأداء الحركي الذي يتضمن عناصر (القوة ، المطاولة ، السرعة) .
- أن مستوى الانفعال العالي يتعارض مع أداء المهارات المعقدة ، التوافق ، الثبات والتركيز العام ، الحركات العضلية الدقيقة .
- أن مستوى الانفعال الذي يزيد عن المعدل بدرجات قليلة يكون مفصلاً لأداء غالبية الواجبات الحركية .

(1) Richard,D.M. Psychology in sport methods and applications burgess, publishing company. U.S.A 1980.p.104.

8-1-1 المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعال :

أن الخبرات الانفعالية المختلفة لا ترتبط فقط بالتغيرات الداخلية العضوية ، بل تشمل في كثير من الأحيان على المظاهر الخارجية التي تظهر على الفرد المنفعل حيث تسمى بالحركات التعبيرية للوجه إضافة إلى الحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم ، وكذلك في التعبيرات الصوتية أو ما تسمى بالنغمة الكلامية ، ويمكن توضيح هذه المظاهر بما يلي : (1)

1-8-1-1 الحركات التعبيرية للوجه :

استطاعت مجموعة من الباحثين في مجال علم النفس في معرفة المدى الذي يمكن فيه للفرد من معرفة انفعالات الآخر من حركات الوجه التعبيرية. وأن هذه التجارب تتمثل في استثارة بعض الانفعالات لدى الأفراد بعدة مؤثرات فعلى سبيل المثال ، إعطاء بعض الصور الفوتوغرافية التي تمثل حالات مختلفة ، أو الوخز بشيء مدبب ، أو عرض فلم مرعب .

وقد أستنتج من تلك التجارب بأن الحكم على الحالات الانفعالية من خلال ملامح الوجه التعبيرية قد لا تكون صحيحة في كل الأحوال ، فقد اتفقت الآراء على تحديد حالات الفرح والسرور كما في الصورة رقم (1) ، والتفاؤل والأمل كما في الصورة رقم (2) والخوف أيضاً لكن لم تستطع تمييز الحالات الانفعالية الأخرى كالغضب واليأس والتأمل على سبيل المثال.

بالإضافة إلى ذلك لم يستطيعوا إثبات أن لكل انفعال أشكال تعبيرية خاصة بها والتي يمكن من خلالها التعرف على نوع الانفعال. لكن الذي أمكن إثباته هو تلك الأشكال التعبيرية التي تختلف من شخص لآخر ، حيث يمتلك كل شخص تعبيراته الانفعالية الخاصة به التي ينفرد بها عن غيره ، كما أنه يوجد اختلافاً بين مجتمع وآخر في طريقة التعبير عن مختلف أنواع الانفعالات . كما لم تحالف محاولات الباحثين التي قاموا بها لإثبات أهمية الشكل التعبيري لكل من نصف الوجه العلوي

(1) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعال

والسفلي منه ، وعلى وجه الخصوص حركات الجبهة ، الحاجبين ، العينين ، والفم ذلك أن إدراك تعبيرات الوجه تتم بشكل شامل، وكل تعبير جزئي يؤثر على الوجه بشكل كامل.



صورة رقم (1)
تعبر عن الفرح والسرور.



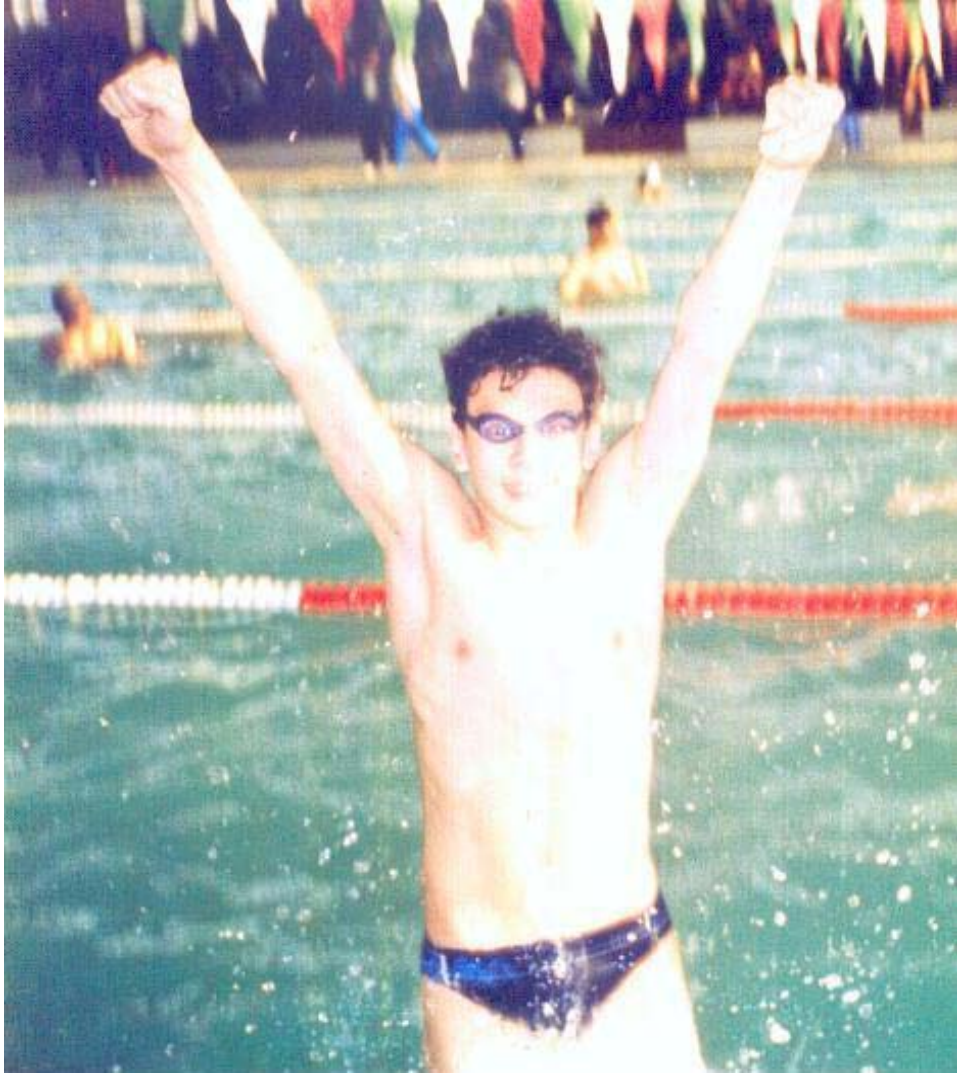
صورة رقم (2)
تعبر عن التفاؤل والأمل.

2-8-1-1 الحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم :

هناك انفعالات مختلفة ترتبط بحركات تعبيرية مختلفة لكل أجزاء الجسم وعلى وجه الخصوص فإن حالتى الفرح والسرور كثيراً ما نلاحظ على الفرد ارتفاع القامة واتساع الصدر. وفي أغلب الأحيان نرى تلك الحركات التعبيرية في أثناء

المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعال

المنافسة ، كما هو الحال عند تسجيل هدف في مباراة لكرة القدم وما يقوم به أفراد هذا الفريق من حركات تعبيرية، أو عند الفوز بسباق في رياضة السباحة كما في الصورة رقم (3) ، ونلاحظ تعبيرات الحزن والأسى كمل في الصورة رقم (4) التي تظهر على لاعبي الفريق الآخر كانهاء الرأس ، أو إخفاء الوجه باليدين وما إلى ذلك .



صورة رقم (3)
تعبير عن الفوز بسباق في رياضة السباحة.

المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعال

ويمكن ملاحظة حالة الغضب العنيف وتعبيراتها التي تهدف لمحاولة الهجوم، أو التحدي ، أو التهديد كالقيام ببعض الحركات باليد أو باليدين معاً .



صورة رقم (4)
تعبر عن الحزن والأسى.

3-8-1-1 التعبيرات الصوتية :

أن التعبير الانفعالي الناتج عن رفع الصوت أو خفضه إضافةً إلى سرعة الكلام وحدته يلعب دور مهم في طريقة التعامل مع الآخرين وحسب درجة العلاقة بين أفراد المجتمع ، ويمكن وضع النغمة الصوتية للكلام ضمن النواحي المعبرة له إضافةً إلى التركيز على مخارج بعض الأحرف .

أن الحركات التعبيرية هي عبارة عن مظهر خارجي وليست ظاهرة مصاحبة للانفعال وجزء لا يتجزأ من تلك الانفعالات ، وقد تم تهذيب وصقل وإتقان وتثبيت كل الحركات التعبيرية خلال التطور التاريخي للبشرية عبر العصور التي مر بها الإنسان مع أخيه الإنسان بسبب العوامل التربوية والاجتماعية والأخلاقية .
أن معرفتنا للمثير أو الموقف الذي أثار الانفعال يساعد على التعرف لحقيقة الانفعال بشكل أفضل ، ومن الخطأ الحكم على الانفعالات وعلى وجه الخصوص المعقدة منها من خلال بعض الحركات التعبيرية .

9-1-1 المظاهر الفسلجية المصاحبة للانفعال :

أن الانفعالات تتميز بارتباطها في التغيرات الفسلجية (العضوية) التي تختلف من انفعال إلى آخر ، وتتمثل في التغيرات التي ترتبط بعمل القلب والدورة الدموية ، الجهاز التنفسي، الجهاز الهضمي، الجهاز العضلي، إفراز الغدد الداخلية للجسم إضافةً إلى أجهزة الجسم الأخرى، ويمكن توضيح بعض التغيرات الفسلجية المرتبطة بالانفعالات وكما يلي: (1)

1-9-1-1 مظاهر الدورة الدموية :

يكون التغير الحاصل في الدورة الدموية بسرعة وقوة نبضات القلب ، وفي معدل ضغط الدم ، وكذلك في اتساع وضيق الأوعية الدموية وتسبب هذه التغيرات سرعة أو بطء سريان الدم لمختلف أعضاء الجسم ، وفي بعض الحالات الانفعالية الشديدة تزداد دقات القلب ويزداد ضغط الدم وحسب المؤثر الانفعالي.

2-9-1-1 مظاهر الجهاز التنفسي :

في كثير من الأحيان ترتبط الانفعالات بالنشاط المرتفع في عمل العضلات ، وكذلك ارتفاع في درجة الصوت (حدة الكلام) ، ولذلك تلعب حركات التنفس (الشهيق والزفير) دوراً كبيراً بالنسبة للانفعالات ، إذ تقوم بوظيفتين أساسيتين هما :

- تقوية عملية التبادل الغازي بين الحويصلات الرئوية والشعيرات الدموية الشعيرية ، وبذلك نضمن للعمل العضلي المرتفع ما يحتاجه من الأوكسجين.

- تسمح للهواء (ثاني أوكسيد الكربون) بالخروج من مزمار الحنجرة ، ويؤكد بذلك الاهتزاز اللازم للأوتار الصوتية.

في بعض الحالات الانفعالية يلاحظ ارتفاع سرعة وسعة حركات التنفس، وعلى العكس من ذلك قد تتخفف في حالات انفعالية أخرى.

أن التغيرات الناتجة في سرعة وسعة حركات التنفس في الحالات الانفعالية المختلفة لا تحدث فقط في أثناء ممارسة الفرد لنشاطه اليومي، أو النشاط الرياضي بل يمكن حدوثها أيضاً عند تذكر الموقف الذي سبب له الانفعال (التذكر الانفعالي) ، فعند تذكر موقف محرج تعرض له، أو عند تذكر بعض التمرينات البدنية العنيفة وخاصةً تلك التي تتسم بالأهمية تحصل على نفس مظاهر عملية التنفس في أثناء الممارسة الفعلية لتلك التمرينات البدنية.

3-9-1-1 مظاهر الجهاز الهضمي وإفراز الغدد :

في بعض الحالات الانفعالية الشديدة يشعر الفرد بتقلصات في المعدة ، وكذلك يمكن أن يتولد عن إعاقة أو وقف الحركة الدودية في الأمعاء ، ومن خلال الفحص بالأشعة لوحظ توقف الحركة الدودية في انفعال الخوف ، كما لوحظ التغيرات المختلفة بالنسبة لإفرازات العصير الهضمي (المادة الصفراء)، كما أثبت أن تناول الطعام الشهي يصاحبه إفرازات غزيرة من العصير الهضمي، في حين أن تناول الأطعمة غير الشهية لا يصاحبها أية إفرازات، وكذلك في حالة الخوف يمكن ملاحظة نقص إفراز العصير الهضمي، وكذلك إفرازات اللعاب.

كما أوضحت التجارب أن الاستجابات الانفعالية كالغضب والخوف يتبعهما زيادة إفراز هرمون الأدرينالين الذي يساعد على تحرير السكر من الكبد إلى الدورة الدموية، فيكون جاهزاً لاستخدامه في إنتاج الطاقة، ومن خلال هذا يمكن للفرد أن يقوم بالقفز لمسافة بعيدة أو عبور جدار لم يسبق له أن تخطاه، كما يمكن ملاحظة بعض الإفرازات الخارجية للغدد في مختلف الحالات الانفعالية كالدموع والعرق وغيرها.

10-1-1 النشاط الرياضي والخبرات الانفعالية :

أن الخبرات الانفعالية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنشاط الرياضي وهي عبارة عن مجموعة من العمليات السلوكية التي يستطيع من خلالها الفرد من تأدية نشاطه الرياضي. ويمكن توضيح أهم الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي وكما يلي: (1)

أولاً : الخبرات الانفعالية الناتجة من تغيرات أداء اللاعب خلال ممارسته للنشاط الرياضي . أن العمل البدني الشديد الذي يكون ضمن حدود اللياقة البدنية هو إشارة مميزة لظهور الانفعال ويرتبط دائماً بحالة من المتعة والمرح والسرور والإحساس بالارتياح والرضا . أما في حالة زيادة الجهد البدني للوصول إلى مرحلة التعب العضلي أو النفسي الواقع على الرياضي ، فإن ذلك يرتبط بانفعالات غير مرغوب بها كالضيق والكدر والإحساس بالتعب والإعياء والإرهاق .

ثانياً : الخبرات الانفعالية الناتجة من اكتساب الصفات البدنية (السرعة ، التحمل ، القوة العضلية ، الرشاقة والمرونة) من المفضل أن يكون الرياضي ذو قدرة بدنية عالية ، وأن يشعر بشيء من التفوق والامتياز لامتلاكه القدرة على أداء الفعاليات الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة والسرعة والتحمل، والتي لا يمكن للكثيرين القيام بها. وليس الأمر متوقفاً على إحساس الرياضي بقدراته البدنية فحسب ، بل يلاحظ الإعجاب والتقدير العالي له.

وعلى العكس من ذلك فإن ضعف اللياقة البدنية وعدم القدرة على التحمل من العوامل التي تُظهر بعض الخبرات الانفعالية غير المرغوب بها كالخوف والقلق وعدم الثقة بالنفس .

ثالثاً : الخبرات الانفعالية الناتجة عن إتقان المهارات الحركية المعقدة والتي تتطلب الكثير من الدقة والتوازن والشجاعة والجرأة . إذ أن إحساس الرياضي بقدرته على الأداء الجيد لمهارات صعبة جداً ، فهو من النواحي المهمة التي تظهر الخبرات

الانفعالية الحسنة لدى الرياضي نظراً لإحساسه بالفخر في أداء مثل هذه المهارات الحركية التي تتسم بالصعوبة والدقة والخطورة والتي لا يمكن للكثيرين من أدائها.

رابعاً : الخبرات الانفعالية المرتبطة بروعة الإيقاع والتوقيت العالي للحركة. والتي تتمثل في الفعاليات الرياضية التي يؤديها شخصين أو أكثر كالترنج الفني الثنائي على الجليد والرقص الفني في الماء والعروض الرياضية التي تقدم في المنافسات الوطنية .

خامساً : الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية. إذ أنها تفوق في حدتها ما يمر به الرياضي في يومه العادي بدرجة كبيرة . وفي كثير من الأحيان تتميز هذه الخبرات بشيء من التوتر الشديد والتي ينعكس فيها الجهد المبذول في محاولة للفوز أو إحراز مراكز متقدمة . وفي أحياناً كثيرة يظهر ذلك واضحاً في الحركات والإشارات والألفاظ التي تعبر عن هذا التوتر الانفعالي .

أما في أثناء المنافسة الرياضية فيمكن أن تزداد درجة الخبرات الانفعالية إلى أعلى مستوى لها، كما هو الحال عند إحراز فوز غير متوقع على خصم قوي حيث نلاحظ حالة فرح هائلة لأفراد الفريق وأنصاره ، وإلى موجة عارمة من الحزن الشديد لأفراد الفريق المهزوم وأنصاره .

وعادةً ما تشاهد الحالات الانفعالية في أثناء المنافسة الرياضية بحالات هيجان انفعالي والتي يشعر فيها الرياضي بزيادة كبيرة في قدرته وطاقته ولا يبالي بالتعب بل تقوى وتزداد كل العمليات النفسية لدى الرياضي .

أن أي نشاط رياضي يحتوي على خبرات انفعالية تتميز بالقوة والتي تؤثر بشكل واضح على سلوك الرياضي ، ويتطلب ذلك القدرة على التحكم في الانفعالات. كما أن استمرارية الحالات الانفعالية خلال المباريات تتميز بالتغير الدائم السريع من انفعال لآخر من أهم العوامل التي تؤثر على المستوى الذي يظهر فيه الرياضي في المنافسة الرياضية ، أو قد يتحول الفوز إلى هزيمة والفشل إلى نجاح .

11-1-1 فوائد ومضار الانفعالات :

هناك من يعتقد بأن جميع الانفعالات في حياتنا اليومية هي انفعالات ضارة وهذا ليس بصحيح ، فقد أكدت البحوث والدراسات في مجال علم النفس بأن للانفعالات فوائد ومضار في نفس الوقت ، ويمكن توضيح أهم فوائد ومضار الانفعالات وكما يلي : (1)

1-11-1-1 فوائد الانفعالات :

- يمكن حصر فوائد الانفعالات السارة بما يلي:
 - تساعد في قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد، وتعمل كدافع في توجيه وإثارة الفرد نحو الأداء ، ومحاولة تحقيق الأهداف ، كما تساعده على مقاومة ومواجهة الأحداث ومجابهة الصعاب.
 - تساعد الفرد في رفع درجة الاستمتاع بوقته نظراً لحاجته الماسة إلى مستوى معين من الانفعالات السارة.
 - تساعد على المزيد من التفاعل الاجتماعي بين الأفراد، وتسهم في الفهم المشترك بينهم عن طريق التعبيرات المصاحبة للانفعال ، سواء أكانت تعبيرات خارجية أم داخلية.
 - لا يمكن للفرد أن يعيش حياته اليومية بدون انفعالات تعطي لشخصيته ولسلوكه طابع مميز.

2-11-1-1 مضار الانفعالات :

- يمكن حصر مضار الانفعالات الغير سارة بما يلي:
 - تؤثر الانفعالات الغير سارة على العمليات العقلية (الإدراك ، الانتباه ، التذكر ، والتفكير) ، إذ تساعد في السقوط بأخطاء الإدراك ، وتعمل على تشتت الانتباه ، وعدم القدرة على التركيز، وإلى ضعف التذكر للأحداث أثناء الانفعال، أو التصور بالاتجاه السليم للحركة المراد القيام بها ، كما تسهم في إعاقة أو بطء التفكير.

(1) أسامة كامل راتب، علي محمد زكي: الأسس العلمية لتدريب السباحة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992. ص370.

- تقلل من قدرة الفرد على الفهم الصحيح للمواقف التي يتعرض لها ، وتقلل أيضاً من القدرة على النظرة المستقبلية للأحداث ، ولا تساعد على إخضاع سلوك الفرد لأرادته ، الأمر الذي يؤدي إلى فقدان أو تقليل القدرة على التحكم في سلوكه ، مما يوقعه في مشاكل غير مخطط لها.

- الازدياد والتراكم المستمرين لحدة الانفعالات وما يصاحبهما من تغيرات داخلية أو خارجية ، قد تؤدي إلى بعض الأمراض النفسجسمية كارتفاع ضغط الدم ، وبعض الأمراض الخاصة بالقلب ، أو الميل إلى السلوك العدواني ، أو محاولة الهرب من المواقف ، وعدم القدرة على مواجهتها.

12-1-1 العوامل اللاإرادية في السلوك الانفعالي: (1)

تعد ردود الأفعال الألا إرادية جزءاً مهماً من الانفعالات ، ومن خلال ذلك فأنا عندما نوجه الرياضي وننصحه بقولنا له (أهدأ ولا تتفعل) ، فأنا بذلك قد حملناه طاقة أكبر من التي يتحملها ، نظراً لأن الانفعال له جانب مرتبط بشكل مباشر مع الجهاز العصبي ، وتحديداً ذلك الجزء الخاص بالجانب الألا إرادي الذي لا يمكن التحكم فيه بطريقة إرادية ، وقد يمد الرياضي بطاقة ينبغي استنفادها بنشاط حركي قد حدد مسبقاً أو لم يحدد.

أن الجهاز العصبي الألا إرادي يؤثر على الجسم أثناء الانفعال ووظيفته الحيوية هي السيطرة على البيئة الداخلية للفرد وخاصةً في الحالات الانفعالية الثائرة ، أو الحالات العنيفة التي من الممكن أن تؤدي إلى حالة الإغماء ، إذ يمد الجسم بالطاقة الضرورية لاستنفادها حتى يعود الفرد إلى حالته الطبيعية ، وبالتالي ثبات البيئة الداخلية (التوازن النفسي).

أن الجهاز العصبي الألا إرادي لا يختص بالحركات الألا إرادية فحسب بل يختص بالحركات المستقلة عن إرادة الفرد كتنظيم سرعة نبضات القلب ، وإفرازات الغدد ، وعملية الهضم في المعدة ، وتقلصات وامتصاص الغذاء من الأمعاء ، وعملية الشهيق والزفير ، والأحاسيس الداخلية وغيرها.

وينقسم الجهاز العصبي الألا إرادي إلى قسمين هما:

1-12-1-1 الجهاز العصبي السمباتي

أن إثارة الجهاز العصبي السمباتي يؤدي إلى إخماد إفراز اللعاب ، ويسرع من عدد نبضات القلب ، ويوسع الجهاز التنفسي ، ويقلل من إفراز البول ، ويرفع من ضغط الدم.

(1) أسامة كامل راتب، علي محمد زكي: الأسس العلمية لتدريب السباحة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص371-372.

1-1-12-2 الجهاز العصبي البراسمباتي :

أن إثارة الجهاز العصبي البراسمباتي يؤدي إلى إثارة إفراز اللعاب ، ويبطئ من سرعة عدد نبضات القلب ، ويقبض الجهاز التنفسي ، ويزيد من إفراز البول ، ويعمل على هبوط ضغط الدم.

أن عمل كل من الجهاز العصبي السمباتي ، والجهاز العصبي البراسمباتي ، يكون متناقض في أغلب الأحيان ، إلا أنهما يعملان معاً في الحالات الطبيعية في تفاعل وتناسق وتكافئ ، إلا إذا حدث موقف ما يتطلب نشاط أحدهما وتوقف الآخر إلى حين.

ويرتبط الجهاز العصبي الأ إرادي بمنطقة في الدماغ تدعى (المٌخِخ) والذي يختص الجزء الأمامي منه بالتحكم في الجهاز البراسمباتي ، والجزء الخلفي منه بالتحكم في الجهاز السمباتي ، ويمكن القول بأن المركز الرئيسي لتكامل أنماط التأثير العصبي الأ إرادي توجد في المٌخِخ ، وفي ضوء ذلك أشار العديد من الباحثين إلى أنه لا يتحقق التعبير المتكامل لأي استجابة انفعالية من أي منطقة من الدماغ ، إلا من منطقة المٌخِخ.

أن الجهاز العصبي الأ إرادي ومراكزه ، له ارتباط وثيق بالجهاز العصبي المركزي ، وهو عبارة عن حزمة من الخيوط العصبية المتشابكة والتي تمتد قرب محور جذع الدماغ ، والتي تبدأ من النخاع الشوكي وتسير خلال النخاع المستطيل حتى تنتهي في المٌخِخ والذي يرسل بدوره شبكة من الخيوط العصبية إلى اللحاء المخي ، ويبدو أن هذا التكوين الشبكي يقوم بتنظيم السلوك الحسي حركي من خلال ارتباطه الداخلي مع اللحاء وبعض أجزاء الجهاز العصبي الأخرى، كما أنه يرتبط بشكل وثيق بعملية الاستثارة أو التنشيط في التكوين الشبكي كنتيجة لأدراك الفرد لموقف ما على أنه مهدد أو مثير له.

1-1-13 الإعداد النفسي للسباح :

لقد حصل التدريب البدني على اهتمام كبير لوصول السباح إلى أفضل حالاته الفسلجية عند المنافسة، ومن أجل ذلك يتدرب سباحي المستويات العليا ما بين ستة كيلومترات إلى اثنا عشر كيلومتر يومياً لتحقيق أقصى لياقة بدنية. أن التطور نحو مستوى أفضل في السباحة لا يأتي من خلال الإعداد البدني فقط، ولكن أيضاً من خلال إعداد عقلي ونفسي أفضل أثناء التدريب والمنافسة، وأن تطور السباحة في العالم يعود إلى العاملين في ميادين التدريب الذين يحبون هذه الرياضة، ومع توفر الحب للعمل في هذه المهنة فإن القليل من الدورات التدريبية التي تقدمها الجهات المختصة تساعد على إعداد المدرب، وإن كان من الأفضل أن يعمل في مجال التدريب متخصصون حاصلون على درجات تخصصية عالية. ولتحقيق نتائج إيجابية في المسابقات ينبغي أن يكون هناك منهج تدريبي يتضمن ما يلي: (1)

- حمامات جيدة لممارسة السباحة.
- مدربون أكفاء لديهم اهتمام بعملهم.
- إداريون على مستوى عال من الكفاءة.
- عدد ملائم من اللقاءات والمنافسات ولكن ليس كثيراً حتى لا يصبح السباحون مجهدون.
- معاونة أولياء الأمور ولكن ليس بالدرجة التي تصل إلى حد الإجبار والضغط على السباحين.
- تعاون جميع أفراد الكادر التدريبي.
- توفر الإمكانيات والتسهيلات المناسبة، ذات الصلة بالتدريب الرياضي الشاق مثل ساعة الحائط، الحبال، لوحات تتضمن أرقام السباحين ومنافسيهم.
- يجب أن يكون لدى المدرب اتجاه إيجابي نحو العملية التدريبية، ويكون محباً لها وإذا تحقق ذلك، فسوف يكون تشجيع السباحين قائماً بنسبة كبيرة.

ويعتبر الإعداد النفسي والعقلي من المتطلبات الهامة والتي تسبق الإعداد البدني فالسباح الذي يكون لديه دافع قوي وسليم، سوف يساعده ذلك في تحقيق التكيف البدني المطلوب للعملية التدريبية، ومن هنا فإن الإعداد النفسي يسبق ويتوازي مع الإعداد البدني.

ويجب أن يكون في ذهن المدرب والسباح أهداف عامة مثلاً : نحن موجودون هنا لممارسة شاقة، لإنجاز شيء هام لنمتع أنفسنا، وللمنافسة على أفضل المراكز في البطولة.

ولذلك ففي اجتماعات الفريق يجب أن يخبرهم المدرب لماذا هم يؤدون مجموعات معينة من التمرين مثل 20×100 على دقيقة وعشرون ثانية، فذلك أمر هام من الناحية العقلية للسباح . كما يجب على المدرب ألا يظهر غضبه نحو السباح إذا تميز الأداء بمستوى أقل مما هو متوقع منه، ولكن يكفي أن يخبره ما يتوقعه منه، فإذا لم يستجب فأن المدرب يطلب منه مغادرة حوض السباحة. وبصفة عامة يجب على المدرب أن يشجع ويحفز السباحين، ويظهر اهتماماً أثناء التدريب، فكما يقول قانون ثورنديك نحن نميل لتكرار الخبرة السارة وتجنب غير السارة.

ومن ناحية أخرى يجب أن يشجع السباح على أن يؤدي التدريب ببذل أقصى مجهود عنده وعدم التراخي والتكاسل، وتنبهه وتحذيره بالطرد من الفريق إذا تراجع وتخاذل في التدريب، كما يجب أن يكون لدى كل سباح إدراك إيجابي عن ذاته، ولذلك يجب على المدرب أن يساعد السباح على تقدير الذات نفسه، كما يجب مراعاة أن السباحين يختلفون في قدراتهم واستعدادهم لنوعية التدريب، فالبعض يميل إلى أن يعمل بعنف شديد والبعض الآخر يعمل بتراخٍ وعدم جدية في التدريب.

وعليه من الضروري مساعدة السباح من قبل المدرب للوصول إلى إعداد نفسي أفضل من خلال إتباع الخطوات التالية :

– وضع رؤيا قصيرة وطويلة الأمد ضمن حدود إمكانيات السباح، أي أن المدرب لديه صورة واضحة وتخيل واسع عن مستقبل السباح والأرقام التي يمكن تحقيقها في المستقبل.

– استخدام أسلوب الحوار البناء ذات الطابع الإيجابي أثناء الحديث مع السباح، أي إعطاء الأمل في تحقيق أفضل المراكز المتقدمة في السباق وذلك لأبعاد الشعور بالإحباط عند السباح قبل بداية المنافسة، على أن يكون ذلك ضمن مقدرة ما يمكن تحقيقه.

– مد يد العون للسباح خصوصاً عند فشله في تحقيق الأهداف المتفق عليها سابقاً والوقوف على سلبيات المرحلة السابقة وتذليل الصعاب في المستقبل.

– إعطاء السباح فرصة في التخطيط والمناقشة بذكاء قبل مجريات السباق لتنمية القدرة على تحمل المسؤولية.

– على المدرب أن يتحلى بالصبر واتساع الصدر في مختلف الأزمنة والأوقات وأن لا يفقد اتزانه.

– تعويد السباح على الاشتراك بمفرده من دون المدرب في بعض المنافسات، كي لا يلاقي صعوبة بالغة لو اضطر السباح في الاشتراك بمسابقة دولية مهمة بغياب مدربه.

– من الضروري جداً أن تكون العلاقة بين المدرب والسباح قائمة على أساس الاحترام المتبادل، إضافة إلى الحب المتبادل أو على الأقل المودة بين الطرفين، وعكس ذلك يجب معالجته بأفضل السبل.

– المديح المستمر والإشادة المفرطة يمكن أن يؤدي إلى نتائج سلبية، لكن إذا كانت ضمن الحدود المعقولة فالتأكيد ستؤدي إلى نتائج إيجابية على المدى القصير والمدى الطويل.

وهناك من يرى بأن يساهم المدرب بشكل فعال في الإعداد النفسي للسباح وأن يتصف بالصفات التالية: (1)

– أن يعرف جسم الإنسان :

من خلال البحوث والدراسات المتعلقة بجسم الإنسان استطاع الخبراء كشف الشيء الكثير عن جسم الإنسان، فهناك البعض يعتقد بأن التدريبات العنيفة غير مناسبة للإناث، والبعض الآخر يؤكد بأن استجابة الإناث للتدريبات العنيفة لا

(1) أسامة كامل راتب، علي محمد زكي: الأسس العلمية لتدريب السباحة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992. ص375-376.

تختلف عن الرجال مع مراعاة التكوين الداخلي للمرأة، ولتلافي إحداث أي ضرر على السباحين فعلى المدرب متابعة ودراسة ومعرفة الحقائق العلمية الطبية الحديثة.

- التعرف على طرائق التدريب الحديثة :

على المدرب أن يعرف تأثير التدريب البدني على جميع أجهزة جسم الإنسان ليتمكن من استخدام الطرائق المناسبة في التدريب سواء أكانت تدريبات داخل الماء أو خارجه.

- المقدرة على الملاحظة والتحليل والتصحيح :

المدرب الجيد يجب أن يكون لديه المقدرة على ملاحظة أداء السباح ومن ثم تحليله وبعد ذلك تصحيح الأخطاء إن وجدت، ويفضل أن يكون المدرب مدركاً للمبادئ الأساسية لأداء السباحة وبطل سابق ولكن الأفضل من ذلك أن يكون لديه المقدرة على التحليل، وان تكون نتائجه إيجابية في صالح تطور مستوى الأداء المهاري للسباح وتطور رقمه.

- المقدرة على استخدام الشخصية المؤثرة :

على المدرب أن يكون لديه شخصية من خلالها يستطيع تغيير وتعديل من سلوكه وفقاً للتغيرات الضرورية قبل وخلال وبعد أوقات التدريب، كما يجب عليه التكيف وفقاً لطبيعة وشخصية السباحين، حيث أن هذا السلوك يعتبر هو مفتاح نجاح العملية التدريبية.

- الإيمان بأهمية المنافسة :

يمكن للمدرب تعليم السباحين الثقة في النفس ، العزم والتصميم ، التعاون ، حب واحترام المنافسين الآخرين ، ولا ينسى تذكيرهم بأهمية المنافسة فأن ذلك يعطيهم شحنة أكبر للمضي قدوماً نحو الأفضل.

- الوعي بأهمية نمو الشخصية :

أن تنمية الصفات الشخصية المرغوب بها للسباح ، يعد أمر بالغ الأهمية

خصوصاً وأن المدرب يتعامل مع كائن بشري لديه الكثير من الأحاسيس والمشاعر ، ولا يعد المدرب مسؤول عن الجانب التدريبي فقط وإنما مسؤول عن الجانب التربوي أيضاً من خلال المساهمة في بناء شخصية السباح فعليه أن يوظف ذلك لخدمة العملية التدريبية.

- تفهم ردود الفعل النفسية :

لا يمكن التعامل مع جميع السباحين بنفس الأسلوب فكل واحد منهم يحمل في داخله أسلوبه الخاص ، وهذا الأسلوب ناتج عن الطريقة التي تتعامل بها الأسرة مع هذا الولد أو ذلك ، فمنهم من يستجيب لتوجيهات المدرب بأسلوب سلس ، بينما البعض الآخر لا يستجيب إلا بأسلوب القوة والصرامة من قبل المدرب ، لذا على المدرب أن يتعرف ويفهم خلفية كل سباح لديه ومن خلالها يستطيع أن يتعامل مع كل واحد منهم .

- المحبة والحنان :

ويقصد بذلك تكوين علاقة صداقة بين المدرب والسباح ، وأن يكون المدرب الصدر الحنون الذي يحاول قدر المستطاع أن يتعرف ويعالج مشاكل السباح سواء أكانت عائلية ، أو ضمن نطاق التدريب ، كما يجب أن يتعرف المدرب على أهداف وطموحات السباح .

- الأمن والاستقرار :

من الأولويات المهمة عند كل إنسان هو الشعور بالأمن والطمأنينة ، فعلى المدرب أن يقابل السباح بوجه فيه من البشاشة ما يفرح السباح ، إضافة إلى السؤال عن صحته وظروفه وأحواله ، إذ إن السباح لا يستطيع أن يعطي في بيئة يحيط بها انعدام الأمن والاستقرار.

- الوصول إلى الإنجاز :

على المدرب أن يحدد الأهداف التي يجب تحقيقها مسبقاً ، ووضع خطة عمل من قبل المدرب والسباح على حد سواء ، ويكون واجب المدرب هنا مساعدة السباح في تحقيق ذلك الهدف.

- روح الجماعة :

مسؤولية المدرب تكمن في تنمية روح الفريق ونكران الذات ، إذ أن السباح يحتاج أن يكون عنصر فعال ضمن نطاق الجماعة ، ويمكن الوصول إلى ذلك من خلال الفوز في مسابقات ، والمشاركة في اتخاذ القرارات من قبل الجميع بأسلوب يسوده روح الديمقراطية.

- التقدير والمكافأة :

أن السباحين بحاجة إلى التقدير والثناء ، وعلى وجه الخصوص السباح الذي يمارس مناهج تدريبية عنيفة ، لذا على المدرب أن يشجع السباح ويعطيه شحنه معنوية عند الأداء الجيد ، أو الفوز بمنافسة ما ، وأن يعيد له الفضل الأكبر في إنجازه هذا. وأن عدم محاولة المدرب بإظهار أي نوع من أنواع الرضى والتقدير في الفوز ، فإن ذلك سيؤدي إلى الإحباط ورد الفعل السلبي من قبل السباح .

14-1-1 الخلاصة :

أن الانفعالات النفسية هي قوة داخلية كامنة ناتجة عن مثير خارجي أو داخلي تنزع للظهور أحياناً وبدرجات متفاوتة وبمظاهر مختلفة بحيث تكون معبرة عن الانفعال وحدته. فتفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية تكسبه علاقات معينة بالنسبة للمظاهر والأحداث مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة، فمن الفرح والسرور إلى أحزان وبكاء وضيق، ومن أمن وحب إلى رهبة وخوف وغضب وكراهية وما إلى ذلك.

وقد قسمت الانفعالات إلى معتدلة وسميت بالحالات الوجدانية، وحادة وسميت بالحالات الانفعالية، والإحساس في الفرق بين هذه الانفعالات هو الاختلاف في الدرجة لا في النوع، فالشعور العام باللذة والراحة والسرور يدخل ضمن الحالات الوجدانية، بينما تدخل السعادة الغامرة والحزن الشديد والفرح ضمن الحالات الانفعالية، إلا إنه لا يوجد حد فاصل بين هذه وتلك حتى نقف عنده ونقول أن هذه الحالة وجدانية وتلك انفعالية. ومنهم من قال بأنها سارة وغير سارة، أما البعض الآخر فقسمها إلى سلبية وإيجابية.

أن الانفعالات النفسية المختلفة تلعب دوراً مهماً في كثير من الأمور الحياتية التي يتفاعل معها الفرد، وذلك بسبب تعلقه بالدوافع والحاجات، إضافة إلى الأنواع المختلفة من الأداء التي يقوم بممارستها. فالانفعالات الهادئة تساعد في رفع قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد، وفي رفع درجة الاستمتاع بوقته وتساعد على المزيد من التفاعل الاجتماعي بين الأفراد، كما تعطي طابعاً مميزاً لشخصية وسلوك الفرد. أما الانفعالات الهائجة فلها أثر ضار على الوظائف العقلية، فالانفعال العنيف يؤثر على الإدراك ويضعف التفكير المنظم، والقدرة على مواجهة الظروف الصعبة وكيفية حلها، كذلك يضعف التذكر والتعلم مما يجعل الفرد يفقد السيطرة في تصرفاته إلى سلوك غير جيد. ويصاحب الانفعالات بكل أشكالها ودرجاتها مظاهر خارجية كالحركات التعبيرية للوجه، وداخلية كزيادة في سرعة وقوة نبضات القلب.

	:			2	1	
		.		1	2	1
.				2	2	1
.				3	2	1
		.		4	2	1
.				5	2	1
	.			6	2	1
.				7	2	1
.				8	2	1
		.		9	2	1

2-1 الفصل الثاني : رياضة السباحة.

1-2-1 مقدمة :

أن السباحة رياضة مائية شعبية مميزة وممتعة ومحبة من عموم البشر، وذات أهمية كبيرة في بناء جوانب متعددة من حياة الفرد الإنسانية والاجتماعية والصحية والاقتصادية وحتى العسكرية.

تعد رياضة السباحة إحدى المهارات الحركية التي لها قيمة عالية في حياة الفرد، وهي جزء مهم في التربية البدنية، التي تمنح الفرد القدرة على التمتع بالحياة بالشكل الأمثل من خلال ممارستها، إذ تساهم في بناء أجهزة الجسم المختلفة بصورة عامة والجهاز الحركي بشكل خاص.

كما تعد جزء من النشاطات الرياضية المختلفة التي ترمي إلى تربية متزنة للجيل الجديد متعددة الجوانب، فتتمية القابلية البدنية تساعد على تطوير الإمكانيات البشرية لإنجاز واجبات كبيرة على الصعيدين البدني والفكري، إذ إنها تعد محصلة إيجابية لخدمة وتقدم حركة المجتمع نحو الأفضل، لذا تسارعت الدول المتقدمة والنامية بل وحتى الفقيرة بإعطاء أهمية خاصة للتربية الرياضية بشكل عام ورياضة السباحة بشكل خاص في برامجها، لغرض الحفاظ على قدرات أفراد المجتمع لتجعلهم في حيوية ونشاط مستمرين لديمومة حالات النهوض بالمجتمع وتقليل حوادث الإصابة بالأمراض.

1-2-2 تاريخ السباحة في العالم القديم :

أن الإنسان الذي عاش في البر رهب المياه لأول وهلة، قد أخذ بالتدرج التقرب من سواحل البحار وشواطئ الأنهار وشفاف البحيرات لاستكشاف هذا العالم الغريب بالنسبة له، فأصبح بإمكانه النزول في المياه الضحلة وتتابع محاولات، فتارةً يطوف فوق سطح الماء وتارة أخرى يخفق في مسعاه حتى أصبحت لديه القدرة أخيراً على السباحة.

أن معرفة الإنسان للسباحة جاءت استجابةً لدوافعه التي كانت تحركه وتسيطر عليه، فقد دلت التجارب على أن الالتجاء إلى الماء فيه إنقاذ لحياته، إذ أجبره على ذلك الصراع مع من أقوى منه، أو للتخلص من غضب الطبيعة من زلازل وحرائق، أو لصيد الحيوانات المائية بطرائقه البدائية.

أن سيادة القوة البدنية في العصر القديم كانت الغالبة والتي أستخدمها الإنسان للبقاء على حياته، حيث كان قانون الغلبة والبقاء إلى الأقوى هو الشعار السائد في الحياة، فقد وضحت بعض المصادر أن إنسان ما قبل التاريخ كان يعبر الماء متعلقاً بشجرة من خلال المشي أو الجري مما يعود على الماء ويكسبه الشجاعة والثقة بنفسه، وعندما حاول الهرب من حيوان مفترس لم يجد أمامه إلا بركه من الماء ليدخل فيها، وفي محاولاته في البقاء على قيد الحياة وجد نفسه يصارع الماء محاولاً الوصول إلى الجانب الآخر ورجله تتحرك بنفس الحركة عندما كان يمسك بجذع الشجرة، أما يده فكان مرغماً على تحريكهما بعنف لأنهما غير مستندا على شئ لإبقاء رأسه فوق سطح الماء وهكذا ولدت سباحة الكلب* (1) ولكن يمكن للإنسان القديم قد تعلم سباحة الكلب من خلال طرائق وتجارب أخرى، فمن خلال وجوده بالقرب من الشواطئ وتردده عليها، أو بتقليد حيوان ما أو قد تعلمها عندما شاهد أخيه الإنسان وهو يحاول إنقاذ نفسه من الغرق. ويمكن أن نقول بأن الإنسان عرف السباحة منذ أن عرف الماء، فالطبيعة بحد ذاتها قد دفعته لممارسة السباحة أسوةً بالحيوانات.

(1) علي توفيق وآخرون: السباحة، دار المعارف، مصر، 1971، ص 12.

* سباحة الكلب : وهي سباحة تشبه حركة الحبو السريع على الأرض.

أن السباحة في الأزمنة التاريخية القديمة ترينا مدى اهتمام الحضارات والأمم بها إلى حد إلزام بعض هذه الأمم مواطنيها بضرورة تعلمها وأن تباينت الأهداف من وراء ذلك، فحضارتي وادي الرافدين ووادي النيل يعدان من أقدم الحضارات التي عرفت البشرية، فتعاقب البشر جيلاً بعد آخر أسهم في وضع حلقات متعاقبة من المدنية التي عرفها الإنسان، فمن خلال الآثار التي تركتها هاتين الحضارتين لوحظ بغزارة ما كانت تملكانه من علوم مختلفة والرياضة إحداهما. (1)

وفي سنة (3000) ق.م. مارس المصريون الصيد بمختلف أنواعه وطرائقه تبعاً لنوع الفريسة مستخدمين في ذلك الشباك والأقواس والأسهم والحيوانات المدربة، وكان ذلك يتطلب منهم نصب الخيام والمشى والجري والسباحة غير مكترئين بالظروف القاسية التي كانت تواجههم سواء أكان ذلك في البر أم في البحر. (2)

وقد بلغ اهتمام الكثير من الإقطاعيين إلى حد إقامة حمامات سباحة داخل الأراضي التي يمتلكونها، هذا كان في العهد الذي كانت مصر تتمتع بأوج قوتها وعظمتها، حيث كان لأحد الملوك في آخر عصر الفراعنة حوض سباحة كبير مقسم إلى قسمين، قسم للرجال وآخر للنساء، وهذه دلالة على أن المرأة كانت تهوى السباحة حالها حال الرجل، وقد لعبت هذه الأحواض دوراً كبيراً في حياة مصر الفرعونية، حيث كانت متقنة البناء وكانت تجهز هذه الأحواض بالماء من الآبار أو من نهر النيل أو من جداول تمر من خلال القنوات. (3)

أما بلاد وادي الرافدين فقد سميت بهذا الاسم نسبةً للنهرين العظيمين دجلة والفرات، إذ كانا سبباً لنشوء حضارات عريقة حيث وفرة المياه والأرض الخصبة والروافد الكثيرة المتشعبة التي أدت إلى تقدم الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية في العصور القديمة، والتاريخ يشهد على أصالة وعراقة حضارات وادي الرافدين المتمثلة بالحضارة السومرية والبابلية والآشورية، والدلائل تشير إلى أن تلك الحضارات قامت بالقرب من مصادر المياه واستخدمت السباحة كأحدى الأساليب في التدريب العسكري.

- (1) فيصل رشيد العياش: رياضة السباحة، دار الكتب، الموصل، 1989، ص32.
- (2) عبد الفتاح السيد الطوخي، توفيق سلامة: التربية الرياضية عند الإغريق وعلاقتها بالرياضة في مصر الفرعونية، دار الفكر الحديث للطباعة والنشر، مصر، ص13.
- (3) ريبولد فان دالين: تاريخ التربية البدنية، ترجمة محمد عبد الخالق وآخرون، دار المعارف، القاهرة، 1970، ص15.

أما في بلاد الإغريق فقد كانت لهم أبنية خاصة لممارسة الألعاب الرياضية تسمى (الجمنزيوم)، والتي كان مكانها خارج المدينة بالقرب من نهر تحيطه غابة صغيرة من الأشجار تمارس فيه جميع الأنشطة الرياضية بما فيها السباحة تحت إشراف مسؤولين في الدولة، وقد عرفوا سباحة تشبه إلى حد كبير السباحة الحرة من خلال النقوش التي اكتشفت على الأواني، وقد عرفوا أيضاً الطفو والوقوف في الماء، إضافةً إلى سباحة الصدر والسباحة الجانبية. (1)

وقد اشتهرت الدولة الرومانية بالسباحة وأولت لها اهتماماً كبيراً، وهناك آثار عديدة تثبت أن الرومانيون كانوا يحبون السباحة واعتبروها جزءاً من الإعداد الحربي في مناهج التربية لإعداد الشباب وإحدى المهارات الأساسية التي يتعلمها المقاتل الروماني.

ثم بدأ ظهور الدين المسيحي وسيطرة الكنيسة ورجال الدين على مختلف مرافق الحياة في جميع أوربا، والذين دعوا إلى إعلاء شأن التربية الروحية والابتعاد عن التربية البدنية، نتيجةً لما أتبع من أساليب وحشية مع المسيحيين الأوائل في قتلهم بواسطة الوحوش الكاسرة تحت أسم رياضة مصارعة الوحوش، كذلك اتخذت الكنيسة موقفاً سلبياً من الحمامات الرومانية، حيث كانت إحدى أماكن الفساد الذي حرمته الكنيسة إلى حد كبير وقد كانت السباحة من ضمن الرياضات التي تم تحريمها، لهذا فقد أهملت السباحة كما أهملت كافة أنواع الرياضة، واعتبرت هذه الفترة مرحلة مظلمة في تاريخ التربية البدنية عامة، مما أدى إلى تدهور الصحة العامة وانتشار الأوبئة والأمراض التي اعتقدوا بأنها عقاب من الله لخطيئة البشر، وقد حاولوا علاجها بالصلاة والدعاء طلباً للمغفرة. (2)

أما عن ممارسة السباحة قبل الإسلام من قبل عرب الحجاز والجزيرة العربية فلا يوجد ما يؤيد معرفتهم للسباحة، وذلك لعدم وجود الأنهار أو بحار قريبة من هذه المنطقة. أما عرب جنوب وشرق الجزيرة فقد عرفوا السباحة والغطس لقرب مدنها من السواحل (الخليج العربي، خليج عُمان، بحر العرب، خليج عدن) وانشغالهم بالملاحة والتجارة وصيد اللؤلؤ، لذا من خلال هذه المعطيات نعرف بأن

(1) ريبولد فان دالين: تاريخ التربية البدنية، ترجمة محمد عبد الخالق وآخرون، دار المعارف، القاهرة، 1970، ص 107.

(2) أنور عبد العليم: الملاحة وعلوم البحار عند العرب، عالم المعرفة، الكويت، 1979، ص 18.

السباحة كانت مهمة لديمومة الحياة التي توارثوها من أجدادهم. أن القبائل العربية قبل الإسلام قد أكدت على تربية أبنائهم تربية بدنية عسكرية بسبب ظروف التنافس والافتخار وأحياناً القتال فيما بينهم، لذا فقد كان اهتمامهم منصب على ركوب الخيل والقتال والسباحة لخلق جيل قوي وصالح في خدمة قبيلته، وفي منتصف القرن الأول الميلادي كانت قبيلة حمير خير شاهد على هذا، إذ كان اهتمامها منصباً على النشاط الملاحي الواسع والصيد البحري، ولقد قيل بأن عرب الجزيرة العربية مارسوا السباحة في المياه المتجمعة من السيول والأمطار. (1)

ومع ظهور الإسلام وتكون الدولة الإسلامية ازدهرت العناية بالرياضة والتربية البدنية بما فيها السباحة التي حظيت بتشجيع كبير من النبي محمد(ص) وصحابته(رض) نتيجة لحاجة المسلمين إليها أثناء الحروب والفتوحات في نشر الدين الإسلامي خارج حدود الجزيرة العربية وحث المسلمين على مزاوتها، لاكتساب اللياقة البدنية والصحية، كما هي ضرورية لعبور الأنهار والبحيرات أو أي ممر مائي آخر عند الفتوحات والغزوات، وقد جاء في الأحاديث الشريفة للرسول (ص) " علموا أبنائكم السباحة والرماية وركوب الخيل". (2) وفي حديث آخر للنبي محمد(ص) " حق الولد على والده أن يعلمه السباحة والرماية والقراءة". (3)

وأيضاً قال عليه الصلاة والسلام " كل شئ ليس من ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربع خصال: مشي الرجل بين القرصين، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله، وتعليمه السباحة". (4) ولما كان النبي محمد (ص) يعطي دائماً المثل لما يدعو إليه فقد تدرب على بعض أنواع النشاط البدني " فكان سابقاً بين رفاقه من الصحابة جرياً وسباحة

-
- (1) علي توفيق وآخرون: السباحة، دار المعارف، مصر، 1971. ص26.
 - (2) عزيز جاسم الحجية: أنوار كشافة على سباحة المسافات الطويلة، مطبعة المعري، بغداد، 1956. ص5.
 - (3) محمد محمد حامد الأفندي: علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الرياضية، عالم الكتب. القاهرة، ص115.
 - (4) عبد الجواد طه: سبل تطوير التربية البدنية، مكتب التربية العربي لدول الخليج، الرياض، 1983. ص5.

- ويصار عهم ويلاعهم". (1)
- وقد كتب عمر بن الخطاب (رض) إلى أبي عبيده بن الجراح " علموا غلمانكم العوم". (2)
- وقد شجع الإمام علي بن أبي طالب (رض) على تعلم السباحة حيث قال " من تعلم وعام، وضرب الحسام، فنعيم الغلام". (3)
- وبعد فتح العرب المسلمين لبعض المدن زاد الاهتمام بالتربية البدنية، فقد أدخلوا معهم عاداتهم وتقاليدهم كركوب الخيل والرماية والسباحة، حيث قال (عبد الملك للشعبي) " علم أولادي العوم فأنهم يجدون من يكتب عنهم ولا يجدون من يسبح عنهم". (4)
- وقد ظهرت بطولات خلال الحروب الصليبية تشهد على مقدرة العرب للسباحة وإجادتها، إذ كان (عيسى العوام) يربط على بطنه الرسائل والذهب ليغوص ليلاً في البحر من دون أن يشعر به العدو ويخرج من الجانب الآخر من سفن الصليبيين ويدخل (عكا) حيث يسلم الرسائل إلى رجال الحامية الإسلامية، في حين يصرف الذهب على المجاهدين. (5)
- أن اهتمام العباسيين بالسباحة كانت غالباً ما تمارس لأغراض الترويح، وقد احتوت بعض قصور الخلفاء العباسيين على برك تدل على التفاخر لتعطي القصر صبغه جمالية، وتلوين مياه الحوض بألوان مختلفة وتُقدم الجوارى والعبيد عروضاً بالسباحة، وفي الغالب كانت هذه الظاهرة مأخوذة عن تقاليد الدولة العثمانية التي تأثر بها بعض حكام الدولة العباسية، وقد أنشئ الخليفة (المستكفي) حوضاً للسباحة في سامراء، واقبل الشباب على مزاوله السباحة، كما كانت تقام سباقات في نهر دجلة يحضرها الخليفة العباسي في مناسبات خاصة وكان للفائزين جوائز تشجيعية. (6)

(1) محمد كامل علوي: الرياضة البدنية عند العرب، مكتب النهضة المصرية، القاهرة، ص149.

(2) علي توفيق وآخرون: السباحة، دار المعارف، مصر، 1971. ص26.

(3) زهير الشرجي: السباحة والغطس، دار بيروت للطباعة والنشر، بيروت، 1959. ص15.

(4) أنور عبد العليم: الملاحة وعلوم البحار عند العرب، عالم المعرفة، الكويت، 1979. ص118.

(5) إبراهيم علام: مدونة التاريخ الرياضي، الدار القومية للطباعة والنشر، العدد117، 1964. ص20.

(6) زهير الشرجي: مصدر سبق ذكره، 1959. ص7.

1-2-3 تاريخ السباحة في العالم الحديث :

لقد اعتبر القرن السادس عشر الميلادي بداية التاريخ الحديث، ففي عام (1538) أعد (نيكولاوس وينمان) كتاب عن السباحة بعنوان (محادثة في فن السباحة)، وقد بين فيه كيف يتعلم الفرد السباحة عن طريق المحادثة بين المعلم والتلميذ، وقد اتخذ المعلم شكل الضفدعة كنموذج لأداء حركات السباحة، مما يشير إلى انتشار سباحة الصدر واهتمامهم بها دون غيرها في ذلك الوقت. (1) فقد ذكر بأنها كانت تمارس " كناحية من نواحي الطقوس الدينية حيث أن الإنسان في مرحلة من مراحل سباحة الصدر يتخذ جسمه شكل الصليب". (2)

ثم ظهر كتاب آخر في باريس عام (1696) من تأليف (تيفينو) تحت عنوان (فن السباحة)، ودار موضوع هذا الكتاب على طريقة تشبه إلى حد ما سباحة الصدر. وفي عام (1796) تأسس أول نادٍ للسباحة في العالم بمدينة (أوبسلا) في السويد، وقد أسسه طلبة جامعة أوبسلا بأشراف (سفريري).

أن الطرائق الفردية للتعليم كانت هي المستخدمة في تعليم السباحة، فكل فرد يمارس تدريباته على حده، وهي طريقة متعبة ومجهدة جداً ومرهقة ومحدودة الفائدة، وفي عام (1798) اخترع الألمان بعض الأجهزة التي تساعد المدرب على تعليم وتدريب السباحين نحو الأفضل. (3)

في عام (1827) تشكلت الجمعية الأهلية في لندن، وبدءوا الإنكليز في الأبحاث والتجارب لزيادة سرعة السباح، وانتقلوا من السباحة في الأنهار والبحيرات إلى أحواض السباحة. (4)

ثم بدأت السباحة في تطور مستمر وظهرت حركات مختلفة ومتنوعة، حيث تغيرت سباحة الصدر عندما أستعمل بعض السباحين حركات الذراعين المتتابعة تحت سطح الماء، والرجلين بطريقة سباحة الصدر في يومنا هذا، وأقيمت أول

- (1) محمد فتحي الكرداني وآخرون: موسوعة الرياضات المائية، دار الكتب، الإسكندرية، 1972، ص16.
- (2) عبد المنعم فهمي: فن السباحة والإنقاذ، المطبعة العالمية، بيروت، ص8.
- (3) محمد فتحي الكرداني وآخرون: مصدر سبق ذكره، 1972، ص17.
- (4) إبراهيم علام: مدونة التاريخ الرياضي، الدار القومية للطباعة والنشر، العدد117، 1964، ص183.

تاريخ السباحة في العالم الحديث

مسابقة عام (1844) في حوض طوله (130) قدم، أشارك فيها السباح (فلاينج جل) الذي كان يسبح بطريقة تخلط بين السباحة الحرة وسباحة الصدر، التي كان لهذه الطريقة دور كبير في تطور السباحة الحرة، وفي عام (1855) كانت الخطوة الأولى لظهور الحركة الرجعية للذراعين خارج الماء واحدة بعد الأخرى، حيث تغير وضع الجسم إلى الوضع الأفقي فوق سطح الماء. (1)

في عام (1862) أعلن أسم اتحاد السباحة لإنكلترا وأشارك فيه أكثر من (300) نادٍ، ومن هذا التاريخ أصبحت السباحة في إنكلترا رياضة بمعناها الحقيقي، وفي نفس العام أقام الاتحاد أول سباق لمسافة ميل في نهر التايمز، وفي عام (1873) أقيم سباق عرض فيه (ترادكن) طريقته في السباحة على الجانب وحركة الرجلين المقصية التي سميت باسمه. (2)

وكان لعبور الكابتن (ترادجن) بحر المانش في عام (1875) أثر في تطور السباحة ودفعها إلى الأمام، إذ أثبت أن الإنسان يمكن أن يبقى في الماء مدة طويلة، فقد قطع المسافة بإحدى وعشرون ساعة وخمسة وأربعون دقيقة سباحة على الصدر، وفي العام نفسه ولأول مرة قامت السباحة (إكبنس بيكويت) وهي في الرابعة عشر من عمرها بالسباحة لخمسة أميال مع التيار في نهر التايمز في لندن، علماً أن السباحة كانت مقتصرة على الرجال فقط في ذلك الوقت. (3)

لقد تأسس الاتحاد الأمريكي عام (1888) ليكون مسؤولاً عن إدارة نشاطات السباحة، وقد عرفت هذه القارة السباحة الحرة ومسابقاتها عام (1883). (4)

وقد اعتبرت السباحة لعبة أساسية في منهاج الدورة الأولمبية الأولى التي أقيمت في أثينا عام (1896)، وبثلاثة سباقات وهي: (100، 500، 1200) متر للرجال فقط وبطريقة السباحة الحرة بذراعين طاحونة وبدون حركة رجلين. (5)

في عام (1908) تأسس الاتحاد الدولي للسباحة (الفيينا) في لندن، وبدأ تنظيم المسابقات الدولية والأولمبية بشكل منتظم ووضع أول قانون للسباحة

(1) إبراهيم علام: مدونة التاريخ الرياضي، الدار القومية للطباعة والنشر، العدد 117، 1964، ص 184.

(2) نفس المصدر السابق، ص 185.

(3) محمد فتحي الكرداني وآخرون: موسوعة الرياضات المائية، دار الكتب، الإسكندرية، 1972، ص 22.

(4) إبراهيم علام: مصدر سبق ذكره، 1964، ص 47.

(5) فيصل رشيد العياش: رياضة السباحة، دار الكتب، الموصل، 1989، ص 44.

والغطس وكرة الماء، ووفق القانون الجديد أصبحت مسافة سباق سباحة الصدر (200) متر بدلاً من (440) ياردة ابتداءً من الدورة الأولمبية التي أقيمت في لندن لنفس العام. (1)

وقد تطورت طرائق تدريب السباحة مع تطور الأسلوب المؤدى في هذا النوع من السباحة أو ذاك إذ استخدم (جورج كورسان) مدرب السباحة لجمعية الشبان المسيحية الأمريكية طريقة مستحدثة في التدريب الجماعي للسباحة الحرة، ثم أضاف سباحة الظهر، وأخيراً وضع تدريباً للسباحة الجانبية ولكنه لم يتطرق إلى سباحة الصدر. (2)

في الدورة الأولمبية التي أقيمت في أستكهولم عام (1912) قام السباح (هبنر) بحركة الذراعين المتبادلة في سباحة الظهر لأول مرة، إذ أنها كانت تؤدى من وضع الطوفان على الظهر مثل سباحة الصدر وكانت تسمى بسباحة الصدر المعكوسة، مما أدى إلى إخراجه من السباق، علماً بأن القانون كان ينص آنذاك على أداء سباحة الظهر من وضع الطوفان الخلفي فقط، وفي نفس الدورة أدخلت منافسات النساء لمسافة (100) ياردة سباحة حرة وفازت بها السباحة الأسترالية (فاني دوراك)، وقد أصبحت أول بطلة أولمبية في السباحة للنساء، وفي عام (1924) أدخل سباق (200) متر سباحة صدر للنساء في أولمبياد باريس. (3)

ومن خلال السباح (جونى ويسمير) تطورت السباحة الحرة حتى وصلت للأداء الحركي ليومنا هذا، حيث استطاع أن يكون في مقدمة السباحين لفترة طويلة من الزمن، وقد تميزت طريقته بحركات ذراعين مرتخية للأمام ووضع الجسم الأفقي، إضافة إلى الحركة التبادلية القوية والسريعة للرجلين، وبعد اعتزاله أعد كتاباً بعنوان (السباحة على الطريقة الأمريكية) وضح فيه النقاط الأساسية التي تساعد السباح في الزيادة من سرعته. (4)

أن الفترة ما بين (1935-1952) تعرضت فيها سباحة الصدر إلى خطر عدم ظهورها أثناء السباقات وعدم إمكانية مشاهدتها من قبل الجماهير، إذ لوحظ بأن

(1) فيصل رشيد العياش: رياضة السباحة، دار الكتب، الموصل، 1989، ص44.

(2) عبد المنعم فهمي: فن السباحة والإنقاذ، المطبعة العالمية، بيروت، ص8.

(3) محمد فتحي الكرداني وآخرون: موسوعة الرياضات المائية، دار الكتب، الإسكندرية، 1972، ص28.

(4) زهير الشرجي: السباحة والغطس، دار بيروت للطباعة والنشر، بيروت، 1959، ص8.

السباحون بإمكانهم السباحة بسرعة أكبر عن طريق السباحة تحت الماء، كما لوحظ في بدلاً من أن يلمس السباح خط النهاية أو الدوران بيديه معاً تحت سطح الماء، قام بإخراجهما بحركة دائرية أمامية من فوق سطح الماء، وبقيت هذه الطريقة مستخدمة من قبل السباحين إلى أن تغيرت فيها حركة الرجلين الضفدعية إلى حركة رجلين من مفصل الورك بشكل تموجي من أعلى لأسفل، وأصبحت هذه الطريقة مستقلة بذاتها تماماً عن سباحة الصدر وسميت بسباحة الفراشة أو سباحة الدولفن نسبةً لحركات الذراعين أو الرجلين، وتم اعتمادها من قبل الاتحاد الدولي للسباحة الأولمبية وميز بينها وبين سباحة الصدر عام (1952)، وظهرت معالمها في الدورة الأولمبية التي أقيمت في طوكيو عام (1964)، واعتبرت ثاني أسرع سباحة بعد السباحة الحرة. (1)

وبعد أن تم الفصل بين سباحة الصدر وسباحة الفراشة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة الأولمبية، تغير القانون الخاص بسباحة الصدر وأصبح من حق السباح السباحة تحت سطح الماء لكن بشرط أن يظهر جزء من الرأس فوق سطح الماء، ويسمح بأداء سحبة ونصف تحت الماء بعد البدء والدوران فقط ويمنع الحركة الرجعية للذراعين فوق سطح الماء. (2)

وبتأثير القانون فقد تغير أداء سباحة الصدر وظهرت معالم جديدة، حيث تميزت حركات الرجلين بزيادة السرعة والقوة وتقصير مجال الحركة في السحب والدفع، جنباً إلى جنب مع حركة الذراعين ليشكل الساعدان والكفان وضعا عمودياً تقريباً باتجاه قاع الحوض، ولم يعد هناك فترة انسياب واضحة للحصول على أكبر سرعة ممكنة خلال السباق، كما أن الشهيق يؤدي فوق سطح الماء عند بدء الحركة الرجعية للذراعين ويطلق الزفير تحت الماء مع مد الذراعين داخل الماء. وتوالى إضافة المسابقات على جميع طرائق السباحة منذ الدورة الأولمبية التي أقيمت في المكسيك عام (1968) ولغاية يومنا هذا، حتى استقرت على ما هو عليه الآن وحسب آخر تعديل للقانون الدولي للسباحة الأولمبية لعام (2002) فكانت المسابقات كالتالي:

(1) محمد فتحي الكردي وأخرون: موسوعة الرياضات المائية، دار الكتب، الإسكندرية، 1972، ص 21.

(2) فيصل رشيد العياش: رياضة السباحة، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، 1985، ص 57.

تاريخ السباحة في العالم الحديث

السباحة الحرة	سباحة الفراشة	سباحة الظهر	سباحة الصدر
50 متر	50 متر	50 متر	50 متر
100 متر	100 متر	100 متر	100 متر
200 متر	200 متر	200 متر	200 متر
400 متر			
800 متر			
1500 متر			

منوع: 100 × 4 متر

منوع فردي: 200 متر
400 متر

تتابع بريدي: 100 × 4 متر سباحة حرة
200 × 4 متر سباحة حرة

4-2-1 أهمية السباحة :

أن حاجة الإنسان الماسة لممارسة النشاطات الرياضية المختلفة لحرق الطاقة المخزونة الزائدة (الشحوم) في الجسم، جاءت نتيجة التطور التكنولوجي والاعتماد على الوسائل التي تستخدم في حياتنا اليومية والتي حدثت من حركتنا، ومن هنا أكد الأطباء على ضرورة ممارسة النشاط الرياضي وعلى وجه الخصوص رياضة السباحة، كونها رياضة مناسبة لجميع الأعمار، ويمكن حصر أهمية السباحة بما يلي: (1)

- بواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب.
- تساعد في زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على الرشاقة ومعالجة إصابات العمود الفقري للجسم.
- تساعد في التخلص من الإصابة بالفطريات الجلدية عند تعرض الجسم لأشعة الشمس أثناء السباحة.
- تساعد في تنشيط عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتين لاستيعاب أكبر كمية من الهواء وتقوية عضلات الصدر.
- تساعد في تنظيم عمل الكبد وزيادة نسبة الهيموجلوبين في الدم.
- تساعد عضلات البطن مع أعضائها الداخلية إلى تسهيل عملية الهضم.
- يعتبر الماء مدلك طبيعي لعضلات الجسم، إذ يساعد الماء على التقليل من وزن الجسم، بسبب اختلاف الكثافة بين جسم الإنسان والماء.
- تساعد في تطوير الشجاعة والإقدام والاعتماد على النفس.
- تساعد في إنجاز المهمات العسكرية.
- تساعد في إنقاذ حياة شخص ما من الغرق، وتعلمها يساعد في التقليل من حوادث الغرق.
- تعمل على زيادة التوافق العضلي العصبي.
- وسيلة ترفيهية في قضاء أوقات ممتعة، وإزالة هموم الحياة والمتاعب الفكرية، من خلال القفز إلى الماء والغطس والعموم والتعرض للشمس.

1-2-5 تأثير السباحة على جسم الإنسان :

تعد السباحة إحدى الرياضات المهمة التي تعطي لجسم الإنسان فوائد كثيرة من خلال التأثيرات الناتجة عند ممارستها، ويمكن توضيح هذا التأثير بما يلي: (1)

1-5-2-1 تأثير الماء والهواء والشمس :

أن رياضة السباحة تمثل حافزاً خاصاً يقع على جسم الإنسان بشكل عام والخلية الجسمية له بشكل خاص، التي تؤثر بشكل إيجابي في أجهزة الجسم المختلفة وبالتحديد الجهاز الحركي.

أن جهاز تنظيم درجة حرارة الجسم يواجه صعوبات ليست بالقليلة عند السباحة في ماء درجة حرارته ما بين (24 - 28) درجة مئوية، إذ تعطي في الوقت نفسه فائدة كبيرة للخلية الجسمية، فعن طريق تنظيم الجهاز الحراري يمكن الوصول إلى خلق حالة من التكيف والتوافق بين الخلية والمؤثر الخارجي (السباحة) لاكتساب شكل من أشكال المناعة في مواجهة الظروف الصعبة، وهذه المناعة تأخذ تأثيراتها المباشرة في الأنسجة الجلدية في الخلية الجسمية، إذ أن تأثيرات الريح والبرودة والحرارة والرطوبة والشمس والماء تكون بشكل مباشر على هذه الأنسجة.

أن هذا التأثير يكون في بعض الأحيان سلبي إذ كان مبالغ فيه، فالبقاء في ماء بارد نسبياً لفترة طويلة قد يؤدي إلى حالة من القشعريرة خصوصاً عند الأطفال حديثي تعلم السباحة.

أن تأثير الأشعة تحت البنفسجية المكتسبة من الشمس عند السباحة تؤدي إلى إنتاج (فيتامين د) في الجسم، وهذا الفيتامين مفيد جداً للأطفال على وجه الخصوص في بناء وتطوير الهيكل العظمي.

1-2-5-2 التأثير في جهاز القلب والدوران :

أن ممارسة السباحة بشكل دائم ومنتظم وبتدريبات مؤثرة تؤدي إلى بناء ما يسمى بالقلب الرياضي، الذي يساعد الدورة الدموية أن تكون اقتصادية في عملها، ويحدث هذا من خلال كمية الأوكسجين المطلوبة أثناء ممارسة السباحة، وهي أكثر من كمية الأوكسجين التي يحتاجها الرياضي في الفعاليات الرياضية الأخرى، وتكون مماثلة تقريباً لكمية الدم المطلوبة في رياضات التحمل كالتجديف وركض المسافات الطويلة والتزحلق على الجليد للمسافات الطويلة.

أن طرائق التدريب المستخدمة في رياضة السباحة قد أظهرت في السنوات الماضية تأثيرات سريعة في بناء وتطوير الدورة الدموية لجسم الإنسان، القادرة على إيصال الأوكسجين إلى جميع العضلات العاملة في الوقت المناسب، كذلك فإن هذا التأثير ضروري جداً في استقرار الضغط الدموي، ففي حالة الراحة يكون الضغط الدموي العالي منخفض قليلاً وإلى ارتفاع بسيط في الضغط الدموي الواطئ مقارنةً بالضغط الدموي لغير الرياضي، أما في حالة الجهد العالي فيرتفع الضغط الدموي العالي قليلاً مقارنةً بالضغط الدموي لغير الرياضي فيكون ارتفاعه عالي جداً وسريع، أما الضغط الدموي الواطئ فينخفض قليلاً في حالة الجهد العالي مقارنةً مع الضغط الدموي الواطئ لغير الرياضي.

فالسباحة هي أفضل وسيلة ليتدرب القلب والدورة الدموية عليها ويزيد من إمكانية عملها ويرفع من مرونتهما ويبقيهما على شبابهما، فهذه التأثيرات مفيدة للغاية في مواجهة أمراض العصر كعجز القلب وتصلب الشرايين.

1-2-5-3 التأثير في جهاز العضلي والحركي :

أن تأثير السباحة على هاذين الجهازين يكون من خلال التدريبات التي يقوم بها السباح فيؤدي إلى كبر مقاطع العضلات الصغيرة منها والكبيرة وتساعد في مرونة مفاصل الجسم المختلفة وتقوية العظام، ويمكن استخدام هذه الرياضة في تطوير صفات اللياقة البدنية (القوة، السرعة، المطاولة) من خلال حركات المقاومة التي تحدث بين السباح والماء، أما التدريبات الأرضية فهي عاملاً مساعداً في تطوير هذه الصفات من خلال تمارين المرونة والسحب بالمطاط وتمارين الحديد.

تأثير السباحة على جسم الإنسان —

أن التدريب في الماء مع التدريب الأرضي نحصل من خلالهما على تطوير كبير وشامل لمفاصل ومفاصل الجسم المختلفة، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الحركي وتطوير اللياقة البدنية، هذا بمشاركة جميع عضلات الجسم المختلفة في العمل سواء أكانت عاملة أو مضادة أم مساعدة. إضافةً لما تقدم فإن السباحة ذات فائدة كبيرة في تحسين الأداء الحركي للأطفال لكثير من الذين يعانون من أمراض جسدية كالكساح مثلاً وتعتبر وسيلة للعلاج الطبيعي لكثير من الأمراض الجلدية التي تصيب الكثير من البشر.

1-2-5-4 التأثير في عملية التبادل الغذائي :

أن السباحة تحتاج إلى كمية من الطاقة لاستطاعة الخلية الجسمية على الاستمرار في العمل، إذ ينبغي أن يعمل نظام التبادل الغذائي للجسم بشكل اقتصادي لمواجهة متطلبات الخلية، أي أن السعرات الحرارية اللازمة للعمل العضلي يجب أن تؤمن بشكل جيد من خلال الغذاء اليومي. أن المواد الغذائية تحتوي على كاربوهيدرات وبروتين ودهون إضافةً إلى الماء والأملاح والفيتامينات، فالعلاقة بين كمية هذه المواد ورياضة السباحة يجب أن تكون متوافقة، وبتعبير آخر فإن كمية السعرات الحرارية المأخوذة من الغذاء يجب أن تكون كافية لحرق هذه السعرات أثناء التدريب. أن كمية السعرات الحرارية التي يحتاج إليها السباح تكون عالية جداً وتبلغ عند سباحي المستويات العالية أكثر من (6000) سعرة حرارية يومياً مع مراعاة تقليل أو زيادة كمية الغذاء المتناول مع حجم وشدة التدريب الذي يقوم به السباح، ويجب أخذ هذا الموضوع على محمل الجد والتركيز عليه ومراقبته بشكل دوري، لأن أخطاء تناول نوع وكمية الغذاء قد يؤدي إلى زيادة أو نقصان في وزن السباح.

1-2-5-5 التأثير في الجهاز العصبي :

أن أي حركة سواء أكانت رياضية أم غير رياضية يكون عملها من خلال إيعازات عصبية من الجهاز العصبي، فهناك حركات نوذيتها في حياتنا اليومية بدون أن نفكر في أداءها كالمشي أو ركوب الدراجة الهوائية مثلاً وهذا ما يسمى بالحركة الأوتوماتيكية، وينطبق هذا أيضاً على الأداء الحركي للسباح.

تأثير السباحة على جسم الإنسان —

تعد الحركة الأوتوماتيكية عاملاً أساسياً وضرورياً في بلوغ الإنجاز الرياضي العالي، وهذه الحركة لا يمكن أن تتم إلا بأوامر من الجهاز العصبي الذي تكيف على هذا العمل من خلال عملية التعليم والتدريب العالي للحركات التوافقية للسباح.

أن متطلبات كثيرة وكبيرة تقع على عاتق الجهاز العصبي للسباح وذلك بإصدار الأوامر المعقدة التي تؤدي إلى ردود أفعال أوتوماتيكية في تنفيذ الحركات المراد القيام بها.

1-2-5-6 التأثير في الجهاز التنفسي :

أن بداية كل عمل عضلي يحتاج فيه الجسم إلى فترة معينة لأحداث حالة من التأقلم والتكيف التي تكون فيها كمية الأوكسجين المأخوذة من الشهيق أقل من كميتها المطلوبة للعمل العضلي، وفي نفس الوقت تعمل الخلية الجسمية على خلق حالة من تحرير الطاقة دون الحاجة إلى الأوكسجين وتعرف هذه الحالة بالطاقة الأوكسجينية، أن الحاجة إلى كمية الأوكسجين هذه يطلق عليها أسم الدين الأوكسجيني، الذي يُعوض في فترة الراحة بعد انتهاء العمل العضلي من خلال الحصول على أكبر كمية ممكنة من الأوكسجين في عملية التنفس.

أن تدريبات السباحة المنتظمة تؤدي إلى زيادة كميات الأوكسجين القصوى المأخوذة من الشهيق لكبر السعة الحيوية للرئتين، أي استيعاب أكبر كمية ممكنة من الأوكسجين أثناء الشهيق إضافةً إلى الاحتياطي منه داخل الرئتين، وفي هذه الحالة يكون من السهولة نقل الأوكسجين المطلوب إلى الجسم من خلال عملية التبادل الغازي التي تحصل بين الحويصلات الرئوية والشعيرات الدموية الشعرية، لزيادة نسبة الهيموجلوبين في الدم لتكون الخلية في مقاومة كبيرة لمواجهة الدين الأوكسجيني.

نلاحظ من خلال هذه الحقائق أن عملية التنفس في السباحة تمثل العمود الفقري الذي ينبغي الاهتمام بها في مراحل تعليم السباحة المختلفة والتركيز عليها يعني مساعدة السباح في تحسين قدرته على الاستمرار بالعمل العضلي لأطول فترة ممكنة.

1-2-6 التنفس في السباحة :

يمثل الجهاز التنفسي عند الإنسان الجهاز الوحيد المسؤول عن عملية التبادل الغازي داخل الرئتين والمتمثلة في اخذ الشهيق وطرح الزفير، فمن خلال الشهيق يتم الحصول على الأوكسجين والذي يمثل الوقود الذي يحتاجه الإنسان في بقاءه واستمراره في الحياة، ومن خلال الزفير يتم طرح ثاني أكسيد الكربون الذي يمثل الفضلات الناتجة من احتراق المواد الغذائية داخل خلايا الجسم المختلفة.

يعد التنفس عند الإنسان عملية غير إرادية، أي يتم الحصول على الأوكسجين ويطرح ثاني أكسيد الكربون دون أي صعوبة تُذكر خاصةً في الظروف الاعتيادية، أما إذا تعرض الإنسان لمواقف غير معتاد عليها وفي محيط لم يسبق له التعامل معه فهنا تكمن صعوبة الحصول على الشهيق وطرح الزفير، وهذا ما نلاحظه واضحاً في تعليم السباح، لأن الماء يعد محيطاً جديداً للمتعلم.

إن تنظيم الشهيق والزفير داخل الماء يعد أمراً صعباً على المتعلم في بداية مراحل التعلم الأولى، وبغض النظر عن اختلاف أنواع السباحة لكن الحاجة إلى تعليم عملية التنفس تبقى قائمة على وجه الخصوص في المراحل الأولى من التعلم والمراحل الأخرى التي تتبعها، ويمكن استخدام تمارين اخذ الشهيق من الأمام أو من الجانب وحسب نوع السباحة المستخدمة. (1)

في السباحة يتم أخذ الشهيق من الفم خارج الماء، ويطرح الزفير من الفم والأنف داخل الماء، لكن تختلف عملية التنفس من سباحة إلى أخرى، ففي السباحة الحرة يفتل الرأس حول محور الرقبة إلى جهة الذراع الخارجة من الماء لأخذ الشهيق ويطرح الزفير داخل الماء بعد قتل الرأس داخل الماء، أي دخول الوجه داخل الماء، أما في سباحة الصدر فيتم أخذ الشهيق عندما يثني السباح الرأس إلى الخلف ويطرح الزفير داخل الماء بعد ثني الرأس إلى الأمام، في حين تتشابه عملية التنفس في سباحة الفراشة مع سباحة الصدر إلى حد بعيد، أما عملية التنفس في سباحة الظهر فتؤدي بانسيابية وبراحة تامة دون أي صعوبة تُذكر لأن الفم والأنف متجهان للأعلى دائماً.

(1) Beverly L. Seidel: Sports skills, Brown company publishers, Lowe. U.S.A. 1975.p390.

- 75 -

التنفس في السباحة

في بعض الأحيان نلاحظ احمرار واحتقان وجه المتعلم لحصوله على شهيق كبير جداً وحبس النفس داخل الرئتين، مما يؤدي إلى حدوث خلل في عملية التبادل الغازي وبالتالي التعب المبكر من خلال الشد الدائم لعضلة الحجاب الحاجز عندئذ يحصل الاختناق وانعدام المقدرة في مواصلة السباحة. (1)

أن أداء مهارة عملية التنفس بشكلها الصحيح في السباحة الحرة مثلاً، يكمن في ترابط وتناسق حركات أجزاء الجسم المختلفة وعلى وجه الخصوص توافق مهارة الذراعين مع مهارة عملية التنفس، إذ أن أداء مهارة عملية التنفس يجب أن لا يعيق قوى المقاومة الإيجابية التي يخلقها السباح، ويتحقق ذلك من خلال الحصول على أقل عدد ممكن من حركات التنفس لتقليل حدوث تغير في وضع الجسم والمحافظة على الوضع الأفقي. (2)

(1) Beverly L. Seidel :Sports skills ,Brown company publishers, Lowe. U.S.A . 1975.p390-391.

(2) صائب عطية العبيدي وآخرون: الميكانيكا الحيوية التطبيقية، دار الكتب، الموصل، 1991.ص131.

1-2-7 العوامل المؤثرة في تعلم السباحة :

في كثير من الأحيان يتمنى الأباء أن يتعلم أولادهم السباحة منذ الصغر، فهناك من يتمنى أن يصبح أبنه سباحاً كبيراً، والآخر يريد أن يعلم أبنه السباحة ليحميه من الغرق، والآخر يسعى لتعليم أبنه السباحة كي يتمتع بصحة جيدة، أي لكل شخص هدف معين في تعليم ابنه السباحة " فمن التعارف عليه أثناء البدء بتعليم المهارات الحركية لطرائق السباحة في المحيط الجديد (الماء) هي إمكانية حصول انفعالات قوية وعوائق كثيرة لدى المبتدئين." (1) أن هاتين الظاهرتين (الانفعالات والعوائق) تؤثر سلباً على عملية التعلم في أغلب الأحيان، فالمعلم أو المدرب الجيد هو الذي يستطيع أن يحد من تأثير الانفعالات السلبية التي قد تطرأ على المبتدئ واستثمارها بشكل جيد في الاتجاه الصحيح الذي يخدم عملية التعلم.

وفيما يلي أهم العوامل المؤثرة في تعلم السباحة: (2)(3)(4)

1-7-2-1 العوامل النفسية:

هناك عوامل نفسية متعددة تؤثر في تعليم السباحة ومن أهمها انفعال الخوف، وهو انفعال سلبي يظهر على المبتدئ في بادئ الأمر عند دخوله حوض السباحة لجهله في أساسيات هذه المهارة، وينتج ذلك من خلال سماع القصص والروايات عن حوادث الغرق، أو من خلال مشاهدة حادث غرق لأحد الأشخاص، أو سماع الأطفال للقصص الخرافية، أو بسبب عدم توفر وسائل الأمن والوقاية. وهناك عوامل نفسية أخرى كعدم الرغبة في التعلم ويرتبط هذا بأسباب عديدة منها الاجتماعي والاقتصادي والديني.

-
- (1) فيصل رشيد العياش وآخرون: المبادئ الأساسية لتعليم السباحة، ط1، دار الأمل، أربد، 1986، ص38.
 - (2) نفس المصدر السابق، ص38.
 - (3) فيصل رشيد العياش: رياضة السباحة والعباب الماء، مطبعة العمال المركزية، بغداد، 1985، ص72.
 - (4) فيصل رشيد العياش: رياضة السباحة، دار الكتب، الموصل، 1989، ص57.

1-2-7-2 العوامل الفسلجية :

أن العوامل الفسلجية لها دور كبير في عملية التعلم خاصة إذ استثمرت بالشكل الأمثل من قبل المدرب، فتعلم الجسم البدين نسبياً يكون أسهل وأسرع من تعلم الجسم النحيف وذلك لاختلاف الكثافة بين الاثنين، إذ أن كمية الشحوم الموجودة عند الجسم البدين تمكنه من الطوفان بشكل أفضل من النحيف. كما أن تعلم الطفل للسباحة يكون أسهل من تعلم الشاب البالغ، فالطفل يمتلك شجاعة أكبر من الشاب في التعامل مع المحيط الجديد. أن سلامة أجهزة الجسم الداخلية كالقلب وجهاز الدوران والجهاز التنفسي لهم أهمية بالغة في الإسراع بعملية التعلم، فأى قصور في هذه الأجهزة يعد معوقاً لها، وللتعرف على سلامتها ينبغي إجراء الفحوص الطبية الخاصة بذلك. أما سلامة الأجهزة الأخرى كالأذنين والعينين فلهما دور أيضاً في تعلم مهارة السباحة.

1-2-7-3 العوامل الفيزيائية :

يعد الماء محيطاً جديداً على المبتدأ، والتأقلم عليه ليس بالشيء اليسير، فهناك متغيرات ينبغي على المدرب الاستفادة منها لخدمة عملية التعليم، وهناك قوانين طبيعية من الضروري التعرف عليها ومنها:

قانون الفعل ورد الفعل: فكل فعل رد فعل مساوٍ له في القوة ومعاكس له في الاتجاه، فكلما كانت القوة المستخدمة باتجاه عمودي إلى الخلف كان رد الفعل مساوياً لها إلى الأمام.

مقاومة الماء: فهناك نوعين الإيجابية منها والسلبية، فالإيجابية تساعد السباح على التحرك إلى الأمام من خلال إيجاد سطوح مقاومة بين حركات أجزاء الجسم والماء، أما السلبية فهي تعيق حركة السباح في التحرك إلى الأمام والتي تحدث نتيجة انكسار مفاصل الجسم المختلفة مما يؤدي ذلك على انسياب وحركة السباح.

قانون القصور الذاتي: هو الآخر ينبغي التعرف عليه فمن غير الممكن تحرك الجسم بدون قوة داخلية أو خارجية.

العوامل المؤثرة في تعلم السباحة —

قانون العتلات: فهو يؤكد على القوة العضلية الجيدة وطول الذراع أو الرجل وإيجاد مقاومة إيجابية كبيرة وبالتالي الحصول على الدفع الجيد للأمام.

قانون الوزن النوعي: فيلاحظ من خلال طفو الأجسام فوق سطح الماء بعلاقة متبادلة بين الوزن النوعي للجسم والماء، واقتراب وابتعاد نقطة ارتكاز الجسم من مركز ثقله وبعدها عن مركز جاذبية قاع حوض السباحة، لهذا نلاحظ ثلاثة أشكال للجسم داخل الماء في مراحل التعلم وهي:

الوضع العمودي: وهو الوضع الذي نبدأ فيه مع المبتدئ بالخطوات الأولى لعملية التعليم، إذ يكون المتعلم واقفاً في الماء ويكون وزنه النوعي أكبر من الوزن النوعي للماء، حيث يكون مركز ثقل الجسم في نقطة الارتكاز أو قريب، وتكون مقاومة الماء كبيرة على الجسم أثناء المشي.

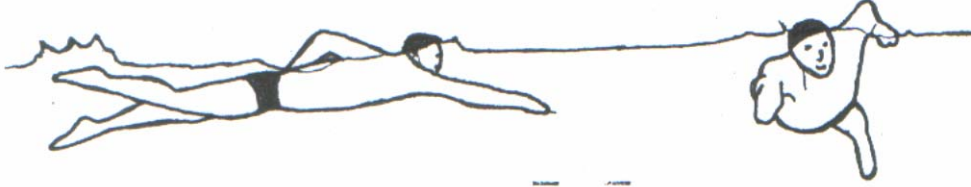
الوضع العالق: يحدث هذا الوضع بعد بضعة حصص تعليمية من المراحل الأولى للتعليم، حيث يكون الوزن النوعي للجسم مساوياً أو أقل من الوزن النوعي للماء، وتكون المقاومة السلبية على الجسم أقل من الوضع العمودي.

الوضع الأفقي: نحصل على هذا الوضع عندما يكون الوزن النوعي للجسم أصغر من الوزن النوعي للماء، ويتم الوصول إلى هذا الوضع في نهاية المرحلة الأولى لعملية التعلم، حيث يكون الجسم ممتداً فوق سطح الماء وحركة الانزلاق أسهل من الأوضاع السابقة.

8-2-1 ملخص مصور لأداء طرائق السباحة :

1-8-2-1 ملخص مصور لأداء السباحة الحرة :

– من الوضع الممدود لأحد الذراعين يبدأ السحب مع بقاء مفصل المرفق قليلاً، وتبدأ الذراع الأخرى بالانثناء ورفع مفصل المرفق إلى الأعلى. حركة الرجلين تبدأ من مفصل الورك إلى الأعلى والأسفل بالتبادل. كما في الشكل رقم (1)



شكل رقم (1)

– سحب الذراع مع انثناء مفصل المرفق عند السحب من أسفل الصدر، تحرير الذراع الأخرى من الماء والاستعداد لنقلها إلى الأمام. كما في الشكل رقم (2)



شكل رقم (2)

– سحب الذراع بقوة وبسرعة من تحت الصدر، أما الذراع الأخرى فتدخل إلى الماء مستقيمة في أبعد نقطة مقابل الكتف. كما في الشكل رقم (3)



شكل رقم (3)

ملخص مصور لأداء طرائق السباحة —
— عند سحب الذراع من جانب الجسم تبدأ عملية التنفس وذلك بلف الرأس إلى الجانب لأخذ الشهيق من الفم. كما في الشكل رقم (4)



شكل رقم (4)

— أخذ الشهيق من تحت الإبط عندما تترك الذراع الساحبة الماء. كما في الشكل رقم (5)



شكل رقم (5)

— شكل رقم (6) يبين حركة الذراع داخل الماء منذ دخولها وحتى خروجها.



شكل رقم (6)

- 81 -

ملخص مصور لأداء طرائق السباحة

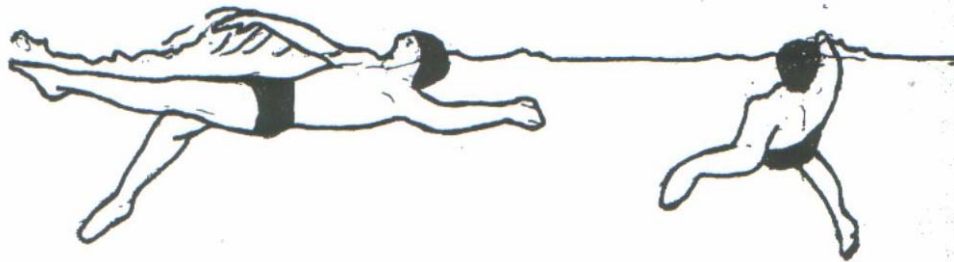
1-2-8-2 ملخص مصور لأداء سباحة الظهر :

– من الوضع الممدود للذراع في الماء خلف الكتف مباشرة يبدأ سحب الذراع إلى الخلف من خلال ثني مفصل المرفق قليلاً، حركة الرجلين تبدأ من مفصل الورك أعلى وأسفل بالتبادل. كما في الشكل (7)



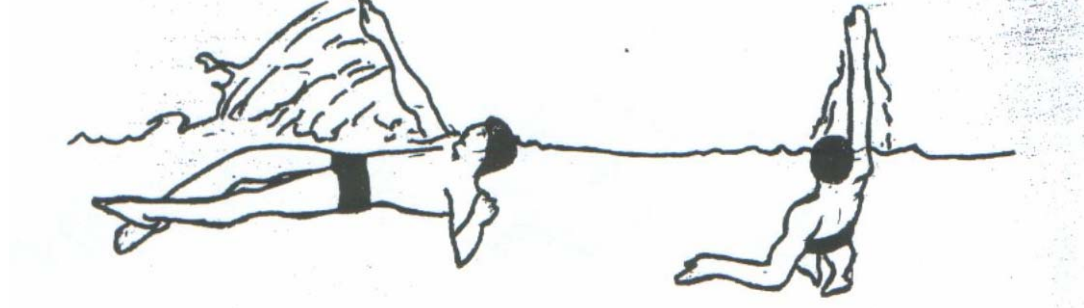
شكل رقم (7)

– الذراع الساحبة تدخل إلى الأسفل عند بدأ السحب، أما الذراع الأخرى فتبدأ بالارتفاع للأعلى خارج الماء. كما في الشكل رقم (8)



شكل رقم (8)

- تسحب الذراع بقوة وبسرعة إلى الخلف داخل الماء حتى تصل زاوية مفصل المرفق إلى حوالي (90) درجة، بينما تكون الذراع الأخرى مستقيمة خارج الماء. كما في الشكل (9)

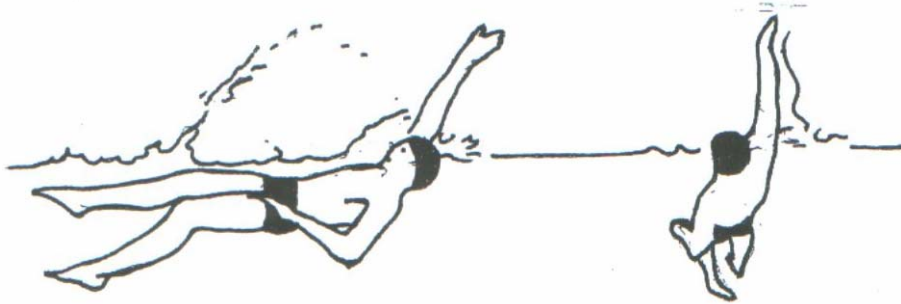


شكل رقم (9)

- 82 -

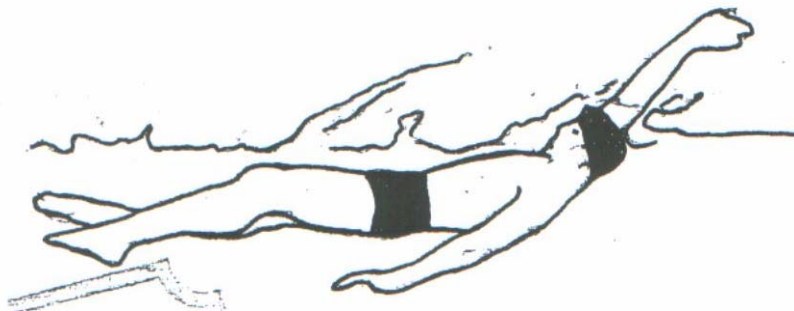
ملخص مصور لأداء طرائق السباحة —————

- تبدأ الذراع الساحبة بالدفع إلى الخلف والأسفل داخل الماء، أما الذراع الأخرى فما تزال تتحرك إلى الأعلى الخلف. كما في الشكل رقم (10)



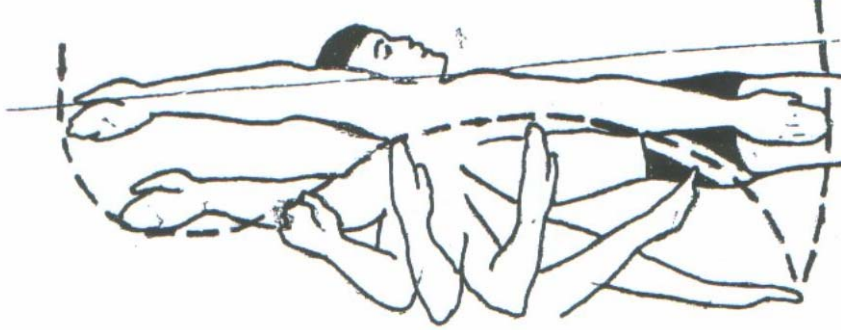
شكل رقم (10)

- تنتهي حركة الذراع الساحبة بالدفع والمد الكامل للذراع، بينما الأخرى تستعد للدخول إلى الماء في أبعد نقطة خلف الكتف. كما في الشكل رقم (11)



شكل رقم (11)

– الشكل رقم (12) يبين حركة الذراع داخل الماء منذ دخولها وحتى خروجها.



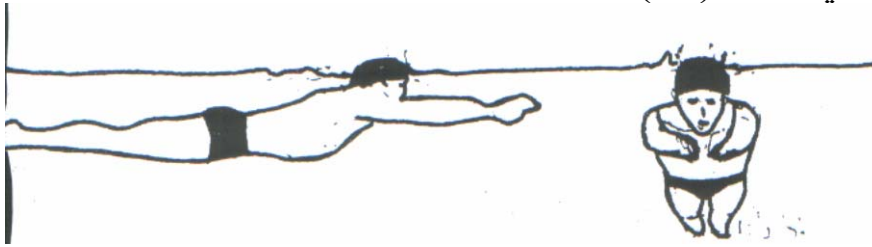
شكل رقم (12)

- 83 -

ملخص مصور لأداء طرائق السباحة

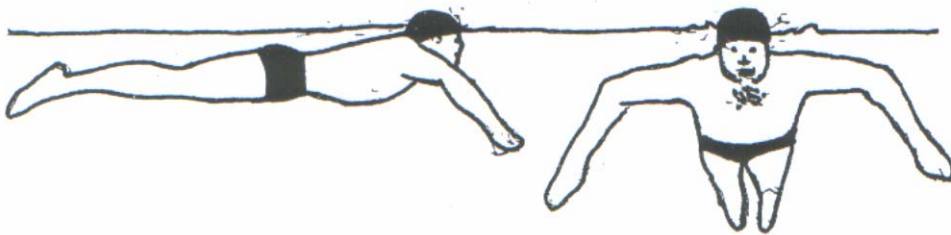
3-8-2-1 ملخص مصور لأداء سباحة الصدر :

– من الوضع الأفقي للجسم والذراعين مستقيمتان يكون كفا الذراعين متجهان إلى الخارج. كما في الشكل (13)



شكل رقم (13)

– يبدأ سحب الذراعين بنفس الوقت إلى الخارج والأسفل والخلف مع رفع مفصل المرفق عالياً، يطلق الزفير ويرفع الرأس إلى الأعلى. كما في الشكل رقم (14)



شكل رقم (14)

– يؤخذ الشهيق من الفم عندما ينتهي سحب الذراع، أما الرجلين فتبدأ بالانثناء من مفصل الركبة في آن واحد. كما في الشكل رقم (15)

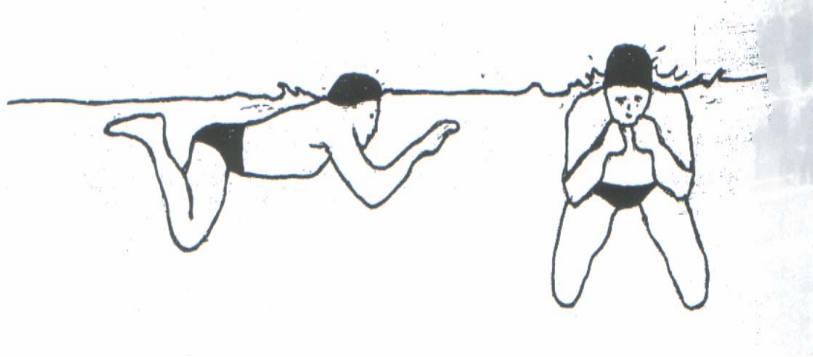


شكل رقم (15)

- 84 -

ملخص مصور لأداء طرائق السباحة —

– بعد أخذ الشهيق يدخل الوجه داخل الماء مره أخرى، والذراعان تدفعان إلى الأمام، ويكتمل ثني الركبتين بحيث تكون متباعدتين. كما في الشكل رقم (16)



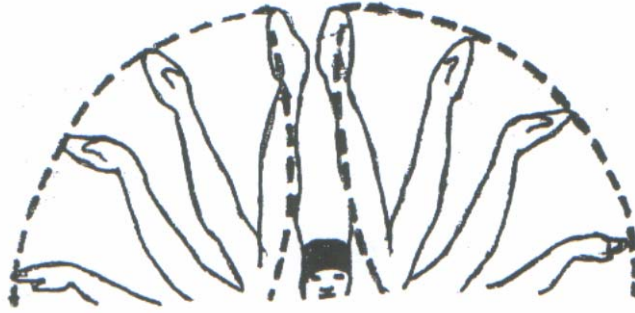
شكل رقم (16)

– يبدأ الدفع بقدمي الرجلين في آن واحد إلى الجانب الخلف عند مد الذراعين إلى الأمام. كما في الشكل رقم (17)



شكل رقم (17)

- الشكل رقم (18) يبين حركة الذراع داخل الماء.



شكل رقم (18)

- 85 -

ملخص مصور لأداء طرائق السباحة

1-2-8-4 ملخص مصور لأداء سباحة الفراشة :

- تدخل الذراعان إلى الماء مع بعض بقدر عرض الصدر وتكون مستقيمتان، أما الرجلين فتقوم بالرفس إلى الأعلى والأسفل في آن واحد. كما في الشكل رقم (19)



شكل رقم (19)

- تضغط كفا الذراعين إلى الجانب وباتجاه الأسفل بحيث يكون المرفقان إلى الأعلى. كما في الشكل رقم (20)



شكل رقم (20)

– تكون كفا الذراعين تحت الصدر ومفصل المرفق يشكل زاوية قائمة تقريباً، أما الرجلين فنتهياً لعمل الرفسة الأخرى. كما في الشكل رقم (21)



شكل رقم (21)

- 86 -

ملخص مصور لأداء طرائق السباحة

– عندما تنتهي الذراعان من السحب يرفع الرأس لأخذ الشهيق وتعمل الرفسة الثانية. كما في الشكل رقم (22)



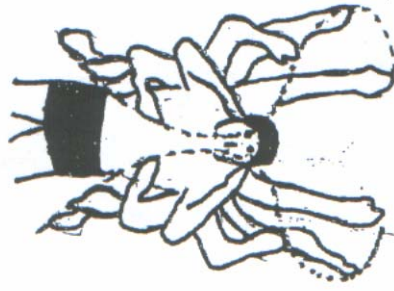
شكل رقم (22)

– تبدأ الذراعان بالخروج خارج الماء، أما الرأس فيبدأ بالدخول داخل الماء ويكون مواجهاً لقر الحوض. كما في الشكل رقم (23)



شكل رقم (23)

– الشكل رقم(24) يبين حركة الذراعين داخل الماء منذ دخولها وحتى خروجها.



شكل رقم (24)

9-2-1 الخلاصة :

تعد رياضة السباحة إحدى المهارات الحركية التي لها قيمة عالية في حياة الفرد، وهي جزء مهم في التربية البدنية، التي تمنح الفرد القدرة على التمتع بالحياة بالشكل الأمثل من خلال ممارستها، إذ تساهم في بناء أجهزة الجسم المختلفة بصورة عامة والجهاز الحركي بشكل خاص.

يعتبر الماء مدلك طبيعي لجميع عضلات الجسم، إذ يساعد الماء على التقليل من وزن الجسم، بسبب اختلاف الكثافة بين جسم الإنسان والماء، فبواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب. كما تساعد السباحة في تنشيط عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتين لاستيعاب أكبر كمية من الهواء وتقوية عضلات الصدر، وهي وسيلة ترفيهية في قضاء أوقات ممتعة، وإزالة هموم الحياة والمتاعب الفكرية، من خلال القفز إلى الماء والغطس والعموم والتعرض للشمس.

أن رياضة السباحة تمثل حافزاً خاصاً يقع على جسم الإنسان بشكل عام والخالية الجسمية بشكل خاص، التي تؤثر بشكل إيجابي في أجهزة الجسم المختلفة. فممارستها بشكل دائم ومنتظم وبتدريبات مؤثرة تؤدي إلى بناء ما يسمى بالقلب الرياضي، الذي يساعد الدورة الدموية أن تكون اقتصادية في عملها، مما يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية وبالتالي تحسين الأداء الحركي.

:

3 1

.

.

1 3 1

.

2 3 1

.

3 3 1

.

4 3 1

.

5 3 1

.

6 3 1

.

7 3 2

3-1 الفصل الثالث: مرحلة المراهقة الثانية .

1-3-1 مقدمة :

إن مرحلة المراهقة الثانية هي إحدى مراحل النمو المختلفة لجسم الإنسان إبتداءً من الولادة وحتى الوفاة، إذ تختلف كل مرحلة عن الأخرى فلكل منها مميزاتا وصفاتها، فالمرحلة العمرية المبكرة نلاحظ تساوي نمو الأولاد والبنات على حد سواء لكافة الصفات البدنية والمهارية، أما في مراحل أخرى نلاحظ اختلاف في عمر المرحلة إضافة إلى اختلاف الصفات البدنية والمهارية لكل من الأولاد والبنات.

" يشير كثير من الباحثين إلى إن هذه المرحلة يمكن عدّها قمة النمو الحركي، ومنها يستطيع الفتى سرعة اكتساب وتعلم مختلف المهارات الحركية." (1) تعد هذه المرحلة بداية الثبات والتوازن والاستقرار في النمو الجسمي (أعضاء الجسم الخارجية)، والنمو الفسلجي (الأجهزة الداخلية للجسم) مع ملاحظة زيادة الوزن والطول بشكل واضح وتحسن الحالة النفسية والصحية بالإضافة إلى تطور الصفات البدنية (القوة، السرعة، المطاولة*)، والصفات الحركية (الرشاقة، التوازن، المهارة)، ويلاحظ أيضاً ظهور صفة الشجاعة بشكل واضح بالنسبة للبنين قياساً إلى البنات ويتزامن ظهور هذه الصفة مع تطور الصفات البدنية. (2) وتتمثل هذه المرحلة بالإعداد للبطولة لبعض الفعاليات (ساحة وميدان، الفعاليات القتالية) أو هي مرحلة البطولة للبعض الآخر (الجمباز، سباحة).

* تتطور المطاولة في مرحلة المراهقة الثانية بشكل بطئ مقارنةً مع تطور صفقتي القوة والسرعة.
(1) نزهان حسين عاصي، مازن عبد الرحمن حديث: طرق التدريس في التربية الرياضية، دار الكتب، الموصل، 1987، ص185.
(2) وجيه محبوب: علم الحركة ((التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة))، ج2، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1987، ص203-204.

1-3-2 صفات مرحلة المراهقة الثانية:

في هذه المرحلة يكون شكل الجسم قد بلغ أقصى طولاً له مع زيادة النمو بشكل ملحوظ، وهنا تظهر علامات الشباب في شكل الجسم وجمال القوام لدى البنات، إذ ترتبط التغيرات الخارجية وأجهزة الجسم الداخلية ارتباطاً وثيقاً مع المتغيرات الاجتماعية والانفعالية والعقلية التي يمر بها الفرد، ويلاحظ هنا الاختلاف بين الجنسين واضحاً وظاهراً للعيان فيختلف الولد عن البنت من الناحية التشريحية. أن البنات في هذه المرحلة يكونوا قد وصلوا إلى قمة مستوى اللياقة البدنية وأداء مختلف الألعاب الرياضية لاكتمال نمو جميع أجهزة الجسم المختلفة تقريباً، وخصوصاً اللواتي لديهم خبرات رياضية، ويجب أن تتصف التمارين الرياضية بحركات الرشاقة والتوازن وسرعة الأداء، أما حركات الرقص فذات أهمية كبيرة في الأنشطة الرياضية المختلفة، أما بالنسبة للأولاد فهناك اختلاف كبير عن البنات إذ أن طبيعة جسم الأولاد في هذه المرحلة العمرية تتصف بالقوة العضلية إضافة إلى السرعة والتحمل في الأداء، وفي هذه المرحلة يجب أن يتعلم الفرد مبدأ الاعتماد على النفس من خلال المشاركة في الرحلات المدرسة أو الالتحاق بالمعسكرات الكشفية، ومن خلال هذا نلاحظ دور مدرسي التربية الرياضية في تعليم الطلبة على الاحترام المتبادل بين الجميع والتحلي بالروح الرياضية العالية والاستعداد الدائم لاتخاذ القرار المناسب. (1)

"أن المراهقين والمراهقات ضمن هذه المرحلة يجب أن يتدربوا على التمارين الرياضية، وذلك من أجل تنمية جهازهم الحركي، لما لذلك من أهمية كبيرة على هذه المرحلة، ففي الوقت الذي يُكون فيه شكل الجسم تتم دوافع النمو، فالشباب الذين لا يزاولون الأنشطة الرياضية نلاحظ أن لديهم نمواً ضيقاً وإمكانية واطئة وضعف في العضلات وأحياناً شحوم إضافية، وتكون الحركات غير منسقة وضعيفة وغير رشيقة. (2)

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، 2002، ص 67.

(2) نفس المصدر السابق، ص 67.

أن المرحلة العمرية ما بين 15 - 18 سنة تُظهر تطوراً واضحاً وملموساً عند الأولاد على وجه الخصوص، إذ يتطور مقدار القوة سنوياً للذين لديهم خبرة في الميدان الرياضي، وتتطور القوة المميزة بالسرعة، كما في الرياضات التي تتطلب جهد عالي في وقت قصير كالجري للمسافات القصيرة والقفز العريض والعالي إضافة إلى سباحة المسافات القصيرة، أما تحمل القوة فتتطور بشكل بطيء بالنسبة للأولاد والبنات في هذه المرحلة.

" أن ديناميكية سير الحركات تتحسن من خلال مرحلة المراهقة الثانية، وكذلك دقة هدف التصرفات الحركية، فهنا يتطور البناء الحركي والوزن الحركي والانسائية والدقة الحركية وثبات الحركة، وهذه جميعها تعمل من أجل تحسين قابلية التوجيه الحركي، وعلى العموم أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة جديدة لقابلية التعلم الحركي عند الجنسين، إضافةً لذلك يأتي تطور قابلية القوة والتحمل، وكذلك التوقع الحركي وسرعة رد الفعل، وعلى هذا فإن هذه المرحلة تعتبر فترة زمنية جيدة للتعلم السريع والتقدم بالإنجاز، وبالتالي تعتبر قمة جديدة للتطور الحركي. (1)

تختلف الفعاليات الرياضية في مرحلة المراهقة الثانية كل حسب أداءها الحركي والجهد المبذول فيها، فسباحة المسافات القصيرة يحدث فيها تطور مستمر لكل الصفات لكن بشكل متفاوت، وهذا ينطبق على كل الفعاليات التي يدخل فيها صفة السرعة والقوة بشكل أساسي، كما هو الحال في فعاليتي القفز العالي والعريض أما لدى البنات فيكون التطور أقل نسبياً، أما في فعاليات الرمي بكل أنواعها فهناك اختلاف كبير بين الجنسين، إذ أن التطور الحاصل للبنات يكون قليلاً جداً وتظهر علامات توقف التطور بعمر 16 سنة ويتوقف نهائياً بعمر 17 سنة، أما بالنسبة لصفة المرونة فهي الصفة الوحيدة التي تتطور عند البنات بشكل أفضل من تطورها عند الأولاد.

من خلال هذا نلاحظ أن قدرة الرياضي في هذه المرحلة تزداد وتكبر في أخذ القرار والتفكير السليم، وطريقة الاختيار، والثقة بالنفس، والاستقلالية في التفكير، وحرية الرأي والتعبير، ومحاولة استكشاف الأشياء، والإبداع، كل ذلك لا يؤثر

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، 2002، ص 68.

فقط على شخصية الرياضي الحركية فحسب، بل على بناء شخصيته المتكاملة التي من خلالها سيتفاعل مع المجتمع المحيط به، ولهذا على المدربين أن يتوخوا الحذر في إعطاء التمارين البدنية بحيث تتناسب مع صفات مرحلة المراهقة الثانية. فكل رياضي له نوع وأسلوب خاص ومميز من الأداء الحركي والتمارين الرياضية التي يقوم بها محاولاً الوصول إلى الأداء الحركي الأمثل، مع الأخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية لكل رياضي وحتى على مستوى الفعالية الواحدة، ولهذا فإن هذه المرحلة تتميز بأهمية خاصة كونها مرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي، إذ يبدأ مجالها بالمدرسة فالنادي الرياضي وينتهي بالجامعة، وعليه فإن هذه المرحلة لا تعد مرحلة تعلم فحسب، وإنما مرحلة تطوير وتثبيت مستوى القدرات والمهارات الحركية، فهي مرحلة أداء متميز خال من كل الحركات الشاذة والغريبة مرغوب بها. (1)

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، 2002، ص 68.

1-3-3-1 الصفات البدنية :

يظهر تطور الصفات البدنية بشكل واضح في مرحلة المراهقة الثانية وهذه الصفات هي: (1)

1-3-3-1 القوة :

تتطور صفة القوة في بداية هذه المرحلة بشكل تدريجي إلى أن تصل إلى أكبر مدى لها في نهاية هذه المرحلة وتطور القوة سيؤدي إلى تطوير المهارات الحركية من رفع وسحب ودفع، وهذا ما أكدته تجارب (كورت ماينل) "إن مرحلة المراهقة الثانية تظهر تطوراً واضحاً لقابلية القوة وخاصة عند البنين حيث تزداد قيم القوة سنوياً وخاصة القوة القصوى " (2)

1-3-3-1 السرعة :

تتطور السرعة في هذه المرحلة وبشكل خاص سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية، فتطور هذه الصفة يعني تطور كافة النشاطات المتعلقة بصفة السرعة كالركض والقفز والرمي التي بدورها تعد الركيزة الأساسية في جميع الفعاليات الرياضية.

يختلف تطور هذه الصفة بين البنين والبنات فنلاحظ إن تطور السرعة لدى البنين أفضل من تطورها عند البنات " وبالنسبة للاختلاف بين الجنسين فيما يخص قابلية السرعة فإن الفرق يظهر عندما ترتبط بالقوة حيث يتقدم الشباب على الشابات كالذي نجده في ركض المسافات القصيرة. " (3)

(1) وجيه محبوب: علم الحركة ((التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة))، ج2، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1987، ص204.

(2) كورت ماينل: التعلم الحركي، ترجمة علي عبد نصيف، دار الكتب، الموصل، 1987، ص283.

(3) نفس المصدر السابق، ص283.

1-3-3 المطاولة (التحمل) :

تتطور المطاولة أيضاً في هذه المرحلة لكن بشكل محدود ويعود ذلك إلى عدم اكتمال نمو الألياف الحمراء داخل عضلات الجسم، ويختلف تطور هذه الصفة بين المتدربين عن غير المتدربين، فالمتدربون يكون تطورهم أكبر من غيرهم لتكيف عضلة القلب وجهازي الدوران والتنفس على العمل العضلي المستمر، فانخفاض معدل استهلاك الأوكسجين يساعد على تطویر المطاولة بالإضافة إلى عملية التبادل الغازي المنتظمة داخل الرئتين. "في هذه المرحلة تكتمل نمو الكتلة العضلية والطول، ويبدأ الهبوط في نمو الكتلة العضلية والطول كل حسب العوامل الوراثية، ويصاحب ذلك إيقاع بسيط في النمو البدني للسباح، ويتم في هذه المرحلة اكتمال نمو أجهزة الجسم الداخلية للسباح." (1)

1-3-4 الصفات الحركية : (2)

تشتمل الصفات الحركية على الرشاقة* والتوازن والمهارة، فإن تطور صفتي الرشاقة والتوازن تختلف بين المتدربين وغير المتدربين، فعند المتدربين نلاحظ تطور هاتين الصفتين بشكل جيد، أما عند غير المتدربين فتبدأ هاتان الصفتان بالتراجع وذلك لقرب اكتمال الأجهزة الهيكلية للجسم وعلى وجه الخصوص المفاصل الكبيرة فيه.

أما بالنسبة لصفة المهارة فتتطور نتيجة تطور الصفات البدنية والحركية ويكون هذا التطور بأعلى مستوياته عند المتدربين.

(1) مصطفى كاظم وآخرون: السباحة من البداية إلى البطولة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص149.

(2) وجيه محبوب: علم الحركة ((التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة))، ج2، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1987، ص206.

* الرشاقة: ويقصد بها الدقة الحركية أو الأداء المثالي للحركة.

1-3-5 المنهج التدريبي لمرحلة المراهقة الثانية:

أن الرياضي في هذه المرحلة يكون قادراً على تحمل التمارين العنيفة والصعبة المعطاة له، ويكون قادراً أيضاً على أداء متطلبات المنافسات عن مرحلة المراهقة الأولى.

أن أغلب المتغيرات في التدريب تحدث خلال هذه المرحلة، إذ يؤكد المختصون على إعطاء الرياضي التمارين الخاصة المرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس، فزيادة حجم التدريب عند اقتراب موعد المنافسة يساعد الرياضي على تطوير قدرته من حيث اللياقة البدنية وأدائه للمهارة، وفي نهاية هذه المرحلة يمكن أن يؤدي الرياضي مختلف المهارات بدون أي معوقات سواء أكان ذلك من خلال الناحية البدنية أو المهارية أم الخطئية.

ويمكن أن نعطي بعض النصائح والإرشادات للمدربين التي تساعدهم في تصميم مناهج تدريبية مناسبة لمرحلة المراهقة الثانية وكما يلي: (1)

– التركيز على تطوير الأهداف بعيدة المدى، ووضع ستراتيجية يمكن الوصول إليها، وذلك لتطوير النواحي البدنية، المهارية، النفسية، الخطئية وأجهزة الجسم الداخلية.

– إجراء اختبارات دورية لتحسين وتطوير القدرات الحركية الخاصة للنشاط الممارس كالتوافق العضلي العصبي، المرونة الحركية والسعة الهوائية وخصوصاً للرياضات التي تتميز بالسرعة.

– زيادة حجم التدريب من خلال الوحدات التدريبية العامة والخاصة للنشاط الممارس، والتي تعمل على تطوير للأداء الحركي. أي يجب أن يكون الجسم مع الأحمال الخاصة المعطاة للرياضي في توافق وإنسجام، إذ إن تأثيرها يكون فعالاً في الإعداد للمنافسات.

(1) خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع: سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من 06-18 سنة دار المعارف للنشر، الإسكندرية، 2002، ص56-60.

— يجب زيادة شدة التمرين بنسبة أكبر من الحجم على الرغم من ضرورة الاستمرار في زيادة حجم التدريب لإعداد الرياضي من خلال التدريبات المناسبة في سرعة ودقة الحركة، لأن التدريب يجب أن يشابه إلى حد بعيد المواقف الحقيقية للمنافسات، ومن الضروري أن نعلم أن التعب هو نتيجة طبيعية لتدريب الشدة العالية، ولكن يجب ملاحظة عدم وصول الرياضي إلى مرحلة الإعياء.

— ضرورة أن يتضمن تدريب الرياضي في الوحدات التدريبية على تهيئته لتحمل المسؤولية وكيفية اتخاذ القرار المناسب في ظروف مختلفة.

— التأكيد على تدريب متعدد الجوانب وخاصة خلال مرحلة الإعداد ضمن الخطة التدريبية السنوية، كما أنه من المهم أن يتم التركيز على التدريب باستخدام طرائق التدريب كالحركات الفنية المركبة، التي تساعد في تطوير الرياضي إلى أعلى مستوى له خلال المنافسات.

— تشجيع وحث الرياضي على التفاعل مع نظريات التدريب الحديثة تماشياً مع التطور الحاصل في تطوير تقنيات التدريب وصولاً إلى أفضل الإنجازات.

— التركيز على التدريبات التي من شأنها تطوير العضلات العاملة الأساسية أثناء أداء المهارة، فتطوير القوة العضلية يجب أن يعكس مدى أهمية هذه العضلات أثناء أداء المهارة الخاصة بممارسة النشاط، فعلى الرياضي أن يتلقى وحدات تدريبية خاصة بالأثقال، وأن يبدأ بوحدات تدريبية قليلة ولكن بأوزان ثقيلة، ولكن يجب اتخاذ الحذر من تدريبات القوة القصوى والتي نادراً ما تستخدم خلال أداء المهارات في هذه المرحلة العمرية، وأن يتم التدريب على القليل من التكرارات وخاصة مع الرياضيين الذين ما زالوا في مرحلة النمو.

— العمل على تطوير السعة الهوائية لكل الرياضيين عامةً ورياضيي التحمل خاصةً، أي الرياضات التي تحتاج إلى تكرار الأداء لفترات طويلة كالماراثون أو سباحة المسافات الطويلة.

— التأكيد على التطور التدريجي لحجم وشدة التدريب، فإن الرياضي في هذه المرحلة يكون على استعداد كامل لتحمل تراكم وتصريف الفضلات في عضلات الجسم (حامض اللبنيك).

المنهج التدريبي لمرحلة المراهقة الثانية

- العمل على تطوير الأداء الفني بشكل متكامل باختيار التمارين الخاصة المناسبة والتي من شأنها تطوير الأداء الحركي للمهارة، وترفع من الكفاءة الوظيفية وكذلك يجب أداء الرياضي للمهارات الصعبة مرات عديدة خلال الوحدات التدريبية، وإتقانها بشكل جيد لتنفيذها في المنافسات.

- تطوير الجانب الخططي الفردي والجماعي للرياضي من خلال تمارين تؤدي على شكل ألعاب خاصة، كما يجب أن يوضع الرياضي في مواقف حرجة وينبغي عليه اتخاذ القرار المناسب وبشكل سريع لهذه المواقف، وأيضاً تنفيذ التمارين التي تعمل على ارتفاع مستوى الدافعية، التحكم وضبط النفس، الروح القتالية، الأخلاق الرياضية الجيدة، اللعب النظيف خلال المواقف المختلفة في المنافسات.

- زيادة عدد المنافسات الودية والحقيقية تدريجياً، إذ بانتهاء مرحلة المراهقة الثانية يدخل الرياضي في مرحلة الأداء العالي، وهذا لا يأتي إلا بأداء عدد كبير من المنافسات والتدرج في أهمية الفوز بالمنافسات من دون التأكيد المبالغ فيه.

- من الضروري ممارسة الرياضي للتدريب العقلي عن طريق التمارين التي من شأنها تساعد في تطوير التركيز، الضبط والتحكم في الانتباه، التفكير الإيجابي، الاسترخاء، ضبط النفس، فكل هذه العوامل تعمل على تطوير الأداء التخصصي للرياضي.

1-3-6 النمو البدني للسباح في مرحلة المراهقة الثانية:

أن السباحين الأولاد والبنات في المراحل السابقة كانوا يؤدون منهج تدريبي واحد يضم صفات التحمل والقوة والسرعة، أي ليس هناك أي اختلاف بين الجنسين، كما يلاحظ أيضاً في هذه المراحل وخصوصاً في مرحلة المراهقة الأولى على سرعة نمو أجهزة الجسم الخارجية والداخلية بشكل كبير، ويلاحظ بشكل واضح الزيادة في الطول لأن هناك بعض الطفرات الوراثية التي قد تظهر في هذه الفترة العمرية، ويستمر الفرد في النمو لمدة عام أو عامين بعد هذه المرحلة.

وكما هو معروف فإن طول الفرد ونموه يعتمد في الأساس على العوامل الوراثية، لذا يجب أن تكون الوحدات التدريبية التي يقوم بها السباح في حدود إمكانياته حتى يستطيع استعادة الشفاء بسرعة والعودة إلى الوضع الطبيعي خلال التدريب، والوحدات التدريبية المناسبة لعمر السباح تكون بمثابة عامل مساعد في تطور عملية النمو من خلال ضبط متغيرات حجم وشدة التدريب، إضافةً إلى التطور في المستوى التدريبي، أما إذا كانت الوحدات التدريبية غير مناسبة لمقدرة السباح العمرية والبدنية، فلن يستطيع العودة إلى الوضع الطبيعي خلال فترة قصيرة، وبهذا أصبح التدريب يحتوي على الكثير من النواحي السلبية المؤثرة على السباح على المستويين التدريبي والجسدي، أي إننا نؤثر على معدل النمو من خلال هذه التدريبات الغير مناسبة، لذلك يجب مراعاة الفروق الفردية بين السباحين أثناء الوحدات التدريبية. (1)

أما في مرحلة المراهقة الثانية فنلاحظ فيها قرب اكتمال نمو أجهزة الجسم المختلفة للأولاد والبنات على حد سواء، وأن السباح الذي أخذ جرعات تدريبية مناسبة في المراحل العمرية السابقة فإنه سوف يتطور ويحافظ على مستواه لأطول فترة ممكنة، كما نشاهد نمو وزيادة في الكتلة العضلية وحجم العظام، كما يلاحظ تغير في نوع النخاع العظمي من الأحمر إلى الأبيض، إضافةً إلى زيادة الألياف العضلية الحمراء المسؤولة عن تطوير العمل العضلي الخاص بالتحمل، وبتعبير آخر يمكن أن نقول بأن هذه المرحلة تتميز بشكل خاص بصفتي القوة والتحمل. (2)

(1) مصطفى كاظم وآخرون: السباحة من البداية إلى البطولة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص150.

(2) نفس المصدر السابق، ص150.

وعلى المدرب أن يأخذ بنظر الاعتبار في مرحلة المراهقة الثانية على تنمية صفات القوة والتحمل والسرعة، إضافة إلى صفيتي المرونة والرشاقة لكل أجزاء الجسم، لأن هذه الصفات ضرورية للسباح لتطوير مستواه، وتحقيق إنجازات جيدة خلال الوحدات التدريبية وبالتالي ترجمتها إلى أرقام عالية المستوى في المسابقات. وفي هذه الفترة نجد أن النمو الجنسي للسباحات أسرع من السباحين الأولاد وهذا شئ طبيعي، إذ نجد أن البنات يكتمل نضوجها الجنسي قبل الأولاد بحوالي سنتين إلى سنتين ونصف، وعندما تصل البنت إلى أول دورة شهرية فهذا يعني أنها قد وصلت إلى مرحلة البلوغ الكامل، إي أنها قد بلغت أقصى نمو لها، كما نلاحظ أن نمو الكتلة العضلية قد صاحبها زيادة في كمية الدهون، وتكون نسبة الدهون داخل نسيج العضلة حوالي 60% تقريباً. (1)

ونجد أيضاً في مرحلة المراهقة الثانية زيادة في نمو الطول للأولاد مقارنةً مع البنات، " فالأولاد الذين يتقدمون في العمر البيولوجي يصلون إلى مرحلة المراهقة قبل أقرانهم، ويصلوا بهذه الإمكانيات إلى النتائج المتقدمة في المسابقات التي يقومون بممارستها، كما لا يجب أن نساوي بين السباحين الموهوبين الغير مكتملي النمو البيولوجي بالسباحين المكتمل نموهم البيولوجي." (2)

(1) مصطفى كاظم وآخرون: السباحة من البداية إلى البطولة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص151.

(2) نفس المصدر السابق، ص151.

7-3-1 الخلاصة :

تعد مرحلة المراهقة الثانية بداية الثبات والتوازن واستقرار النمو الجسمي للأعضاء الخارجية والداخلية للجسم مع ملاحظة زيادة الوزن والطول بشكل واضح وتحسن الحالة النفسية والصحية بالإضافة إلى تطور الصفات البدنية الحركية، ويلاحظ أيضاً ظهور صفة الشجاعة بشكل واضح بالنسبة للبنين قياساً إلى البنات ويتزامن ظهور هذه الصفة مع تطور الصفات البدنية.

في بداية هذه المرحلة تتطور صفة القوة بشكل تدريجي إلى أن تصل إلى أكبر مدى لها في نهايتها، وتطور القوة سيؤدي إلى تطوير المهارات الحركية. أما السرعة فتتطور وبشكل خاص سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية، فتطور هذه الصفة يعني تطور كافة النشاطات المتعلقة بصفة السرعة. تتطور المطاولة أيضاً في هذه المرحلة لكن بشكل محدود ويعود ذلك إلى عدم اكتمال نمو الألياف الحمراء داخل عضلات الجسم.

أن تطور صفتي الرشاقة والتوازن تختلف بين المتدربين وغير المتدربين، فعند المتدربين نلاحظ تطور هاتين الصفتين بشكل جيد، أما عند غير المتدربين فتبدأ هاتان الصفتان بالتراجع وذلك لقرب اكتمال الأجهزة الهيكلية للجسم وعلى وجه الخصوص المفاصل الكبيرة فيه. أما بالنسبة لصفة المهارة فتتطور نتيجة تطور الصفات البدنية والحركية ويكون هذا التطور بأعلى مستوياته عند المتدربين.

.	:		4	1	
		.	1	4	1
		.	2	4	1
.		.	3	4	1
	.	.	4	4	1
	.	.	5	4	1
		.	6	4	1

4-1 الفصل الرابع : التعلم الحركي.

1-4-1 مقدمة:

تعد حركة الإنسان بمختلف أنواعها وأشكالها مظهراً من مظاهر الاستجابة لمتطلبات البيئة التي يعيش فيها، إذ إنها تعزز من مقومات تكيفه مع تلك البيئة. وانطلاقاً من التقدم العلمي والحضاري في حياة البشر على مر العصور ما أوجده ذلك التقدم من ميادين العلم والمعرفة بشكل عام، وفي مجال دراسة العلوم الطبية والتربوية المرتبطة بحياة الإنسان بشكل خاص، إذ أنه كائن حي يسعى لتحقيق أقصى ما يرضيه لنفسه من مقومات الراحة والعيش الكريم، فقد أصبح موضوع دراسة حركة الإنسان وتحليلها وفهمها يحظى باهتمام مميز لدى العاملين في تلك العلوم وخصوصاً فيما يتعلق منها بميادين الرياضة والتأهيل، حيث أدت تلك الدراسة إلى وجود معلومات وافية حول العديد من المفاهيم الحركية فيظهر مفهوم المهارة والرشاقة والصفات الحركية والبدنية والتعلم الحركي وهو " العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابلية حركية جديدة أو تبديل القابلية عن طريق الممارسة والتجربة." (1)، و " لكي يكون التعلم هادفاً وجيداً لا بد من توفر شروط سواء أكان هذا التعلم حركياً أم ذهنياً أم جماعياً." (2)، فإن الحياة لا يمكن أن تكون ممكنة بدون القابلية الحركية، وأن القدرة على الحركة هي التي تمكن الفرد من مزاوله الأعمال المختلفة والحركة لا تقل أهمية عن إدراكنا الذهني (العقلي) والشعوري (الإحساس بالحركة)، فهي أما مكتسبة أو وراثية، وأن تطور الفرد الحركي هو مدى قدرته في السيطرة على أجزاء جسمه، وعلى التحكم المفصلي بصورة مستمرة لأحداث الفعل الحركي.

-
- (1) نزار مجيد الطالب: مبادئ عام النفس الرياضي، مطبعة الشعب، بغداد، 1976، ص15.
 - (2) عطا الله أحمد: تأثير استخدام بعض أساليب التدريب بالتغذية الراجعة الفورية على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر- كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم التربية البدنية والرياضية، 2003-2004، ص95.

2-4-1 المنهج وأهميته :

يعد المنهج وسيلة فعالة لتحقيق ما نبغيه من الأهداف التعليمية والتربوية والتدريبية المرسومة التي تمهد لنا الطريق لوضع خطواتنا الأولى في الاتجاه الصحيح لأعداد أجيال يعتمد عليها مستقبلاً .

لقد عرف (أنلو) المنهج بأنه " المحتوى التعليمي الموجه نحو القيمة والهدف الموجود كوثيقة مكتوبة أو في عقول المعلمين، تلك التي عندما يحركها التدريس، تؤدي إلى تغير في سلوك التلميذ." (1) ، كما عرفه (ويلسن) إذ قال " بأنه مجموعة مخططة من اللقاءات الإنسانية التي يعتقد بأنها تزيد التعلم." (2) ، في حين عرفه إسماعيل محمد بأنه " التخطيط العلمي المنظم لمجموع الخبرات التربوية والمهارية للواقع التعليمي لتوجيه قدرات المتعلمين وتطويرها وفق أهداف مرسومة نحو نمو متزن بأشراف مؤسسة تربوية." (3) ، ويمكن تعريف المنهج بأنه التنظيم العلمي المقنن في توجيه مسار الحركة التربوية والتعليمية والتدريبية لتحقيق الأهداف العامة والخاصة المخطط إنجازها بأشراف أساتذة متخصصين وذو خبرة عالية.

من خلال ما تقدم نفهم بأن المنهج يعد الدعامة الأولى في العملية التعليمية والتربوية، وهو الطريق الصحيح في كسب المعارف المختلفة لتحقيق الأهداف التي نتناول تطوير القدرات العقلية، بالإضافة إلى تحقيق الأهداف التي نتناول الشعور والقيم الإنسانية المتمثلة في تطوير القدرات الخاصة بالمبول والرغبات، وأخيراً تحقيق الأهداف الحركية المتمثلة بالمهارات الفردية.

ويعد المنهج وسيلة لترجمة الأهداف التعليمية والتربوية إلى طرائق وأساليب مقننة تكون بمثابة الخطوط الرئيسية للتعليم الجيد على أن يبقى المعلم هو المبدع

(1) جورج بوشامب: نظرية المنهج، ترجمة ممدوح محمد سليمان وآخرون، الدار العربية، القاهرة، 1987، ص115.

(2) نفس المصدر السابق، ص115.

(3) إسماعيل محمد رضا: تطور مناهج كليات التربية الرياضية في القطر العراقي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990، ص28.

الأول في كيفية إيصال المادة التعليمية وحسب الإمكانيات المتوفرة لديه، وعلى ضوء ذلك يقوم المعلم بأعداد المنهج ضمن الأهداف الخاصة بمادته في ضوء الأهداف العامة. " أن الأهداف التي يسعى المنهج لتحقيقها والخبرات التي يحتويها تجعل منه نقطة الاتصال الحيوية بمن ما يحيط به، وإذا أمنا أن طلاب اليوم هم قادة المستقبل أدركنا أهمية المنهج في إيصال الشعوب إلى تحقيق أهدافها ومراميها. " (1)

ولتحديد أهمية المنهج ينبغي التعرف على الهدف أو مجموعة الأهداف التي نسعى لتحقيقها، فالهدف يمثل أحد الأركان الأساسية في العملية التعليمية والتدريبية والتي هي أيضاً تساعد على إعطاء التغيرات المناسبة والصحيحة التي من المتوقع أن يحدثها المنهج في شخصية الرياضيين.

" أن تنمية وتطوير القوى المختلفة للعقل عن طريق تعويدها بانتظام على صيغة التفكير لیتسنى للإنسان أن يدرك ويحلل الظواهر العديدة المنتشرة حوله ويتمتع بالخيال الخصب والذاكرة القوية وسداد الحكم فالعقل كلما زده أدى وظيفته على أحسن وجه." (2)

(1) إسماعيل خليل إبراهيم: كفاية المناهج لطلاب كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد - ومدى ملاءمتها لواقع الرياضة المدرسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1992، ص25.

(2) شعلان عبد الحميد: واقع النشاط البدني الرياضي التربوي ودوره في دعم الحركة الرياضية الوطنية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر- كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم التربية البدنية والرياضية، 2004، ص23.

3-4-1 مكونات نظام المعلومات:

أن نظام المعلومات ينظم الحركة على أساس استقبال المعلومات على شكل أنظمة لتفسر في الدماغ وتصبح مهارة ثابتة وتصل إلى الأوتوماتيكية فيما بعد، واستقبال المعلومات يتم على شكل وأنظمة تتوافق بعضها مع البعض الآخر، ويمكن تقسيم هذه الأنظمة إلى: (1)

1-3-4-1 نظام التوافق الحركي البسيط:

في هذا النظام يخزن الدماغ المعلومات المتاحة للأداء الحركي المتكرر من بدايته إلى نهايته من أجل تحقيق واجب الأداء الحركي، وأن خزن المعلومات في الجهاز العصبي لا يتم من المرة الأولى بل من الأداء المتكرر، إذ يتولد شعور حركي لدى الرياضي يحفظ من خلاله المهارة وهي "المقدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع اقل بذل للطاقة وفي اقصر زمن ممكن." (2)

أن الحركات مهما كانت ثنائية أو ثلاثية التركيب فلا بد أن يكون هناك عرض وشرح للحركة ليساعد الرياضي على أخذ صورة واضحة عن الحركة لرسم المنهج، وهذا يتم بالتدرج من السهل إلى الصعب من أجل تطوير الأداء الحركي وفهم ما تم من المنهج.

يتم هذا النظام من خلال خزن المعلومات المناسبة للأداء الحركي من جراء التكرار في الأداء، وأن الجهاز العصبي لا يستطيع خزن هذه المعلومات من الأداء الأول وإنما تزداد هذه المعلومات كلما زاد عدد التكرارات ومن خلال التكرار يحفظ الرياضي المهارة المطلوبة، والمعلومات التي يحصل عليها الرياضي أما أن تكون عرض الحركة أمامه أو مشاهدة صور لها إضافةً إلى الشرح والتوضيح، ويستعان أيضاً بالصور والأفلام المتحركة وأجهزة التحليل الحديثة. (3)

(1) وجيه محبوب: علم الحركة ((التعلم الحركي))، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1989، ص 43.

(2) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1991، ص 130.

(3) وجيه محبوب: مصدر سبق ذكره، 1989، ص 79.

- وتكمن مميزات نظام التوافق الحركي البسيط في:
- يكون الأداء ناقصاً وفيه أخطاء كثيرة.
- استخدام مجموعات عضلية كثيرة.
- استثارة أكبر أو أقل مما تحتاجه العضلات.
- ظهور علامات التعب بسبب الأداء غير المتوازن مع الواجب الحركي.
- استخدام قوة إضافية.
- إحساس وأدراك غير واضح للحركة.
- الانتباه والتركيز موجه وعلٍ.

1-4-3-2 نظام المقارنة بين ما يجب أن يتم وما تم فعلاً:

هذا يعتمد في الأساس على جمع المعلومات من خلال الأداء الفعلي للواجب الحركي ومقارنته مع الواجب الحركي المُراد تنفيذه، وأن الفرق بين الاثنين هو مجمل الأخطاء التي يجب أن تصحح، ويتم الحصول على المعلومات أثناء أداء الواجب الحركي عن طريق الملاحظة الذاتية وهذا ما يحدث في رياضة المستويات العليا، أما عند المبتدئين فيكون التصحيح من خلال المدرب الذي يوضح هذه الأخطاء عن طريق الشرح أو العرض الجيد للحركة.

وفي هذا النظام يتم المقارنة بين ما تم من حركة (أداء المهارة) وبين ما هو مطلوب (الأداء الأمثل للحركة)، أي تبدأ عملية المقارنة بين الحركات المطلوبة والأداء الذي قام به الرياضي، إذ أن المهارة يعرفها الرياضي بتفاصيلها من خلال منهج مرسوم في الدماغ على شكل صورة للحركة وبشكلها الصحيح، وكلما كان الأداء مع الهدف المرسوم كان الأداء جيداً، أما إذ أبتعد الأداء عن الهدف المرسوم كان الإنجاز ضعيفاً.

وقد سُمي هذا النظام بنظام التصحيح الذاتي وذلك لأن الرياضي يستطيع أن يصحح أخطائه بنفسه من خلال استرجاع المعلومات التي يمتلكها والأداء الذي قام به، والمقارنة التي يقوم بها بين النتيجة التي حققها وبين النتيجة التي كان من المفروض أن يحققها.

وتكمن مميزات نظام المقارنة بين ما يجب أن يتم وما تم فعلاً في:
- يستطيع الرياضي أن يحدد الفرق بين نتيجة الاستجابة والهدف الحركي.
- يستطيع الرياضي أن يفرق بين الأداء الصحيح وبين الأداء الخاطئ وأن يصحح نفسه.

1-3-4-3 نظام تحليل المعلومات :

يعتمد هذا النظام على نظام المقارنة بين ما يجب أن يتم وما تم فعلاً، فمن هنا تبدأ المقارنة مع النموذج ويصاحبها أيضاً التحليل لغرض عزل المعلومات الخاطئة نهائياً، إذ يحصل الرياضي على معلومات جديدة.
وفي هذا النظام تحذف جميع المعلومات الخاطئة عن الحركة، ويؤدي الرياضي الحركة بصورة صحيحة ويطورها من خلال المعلومات الجديدة، ويتم أيضاً على أساس استقبال المعلومات عن طريق الحواس (السمع، النظر، اللمس)، ومن الشعور العضلي ومن خلال الأداء ومن ثم تنتقل إلى مركز الإحساس العصبي الذي يستقبل المعلومات ويخزنها ويحللها لتوضيح نظام سير الحركة وتبقى عملية استقبال المعلومات والتصحيح مستمرة إلى أن تتوافق وتنسجم جميعها مع الأداء، وبكلمة أخيرة نقول بأن هذا النظام يكون بمثابة عمل منسق للحركة بالإضافة إلى أنه يُطور من خلاله زيادة في المعلومات وحذف كل ما هو خاطئ.

وتكمن مميزات نظام تحليل المعلومات في:
- أن استجابة الرياضي تكون قريبة من هدف الحركة.
- وجود دقة وتركيز في ايعازات الجهاز العصبي إلى العضلات بما ينسجم مع الواجب الحركي.
- يكون خزن المعلومات مقتصرًا على الاستجابة الصحيحة دون الخاطئة.

1-4-3-4 نظام التصرف الحركي :

هذا النظام هو أعلى مرحلة من مراحل الأداء الحركي في النشاط الرياضي، حيث أن الرياضي يتصرف بالمعلومات المعقدة والمتعددة للحركة مع معرفة كل العمليات العقلية، أي حدوث توقع مسبق للحركة والتصرف على ضوئها، ففي هذا النظام توجد مناهج حركية متعددة في الجهاز العصبي، إذ يرسم منهج ويحذف آخر

وبنفس الوقت يعمل الرياضي على مطابقة التوقع مع الأداء، فنظام التصرف الحركي هو تحقيق الهدف ذهنياً قبل الأداء، أو توقع مسبق للحركة مع الأداء.

وتكمن مميزات نظام التصرف الحركي في:

- يصل الرياضي إلى أعلى مرحلة في الأداء ويُثبت المسار الحركي الصحيح.
- وجود تطابق بين الأداء الحركي والهدف المرسوم.
- يلعب التصرف الحركي المتميز بالخداع دوراً مهماً في الألعاب التنافسية.

44-1 السيطرة الحركية :

ويقصد بها تنظيم العمل على أساس التوافق بين عمل الجهاز العصبي وعمل الجهاز العصبي المحيطي للتحكم بقدرات الجسم لإنتاج الحركة، وتتم السيطرة في المنهج الحركي بأن تنظم قشرة الدماغ المنهج الحركي، مما يؤدي إلى إعطاء إشارات للعضلات الهيكلية بعد إعطاء الحوافز الحركية الذاهة إلى النخاع الشوكي ومنه إلى العضلات، وعلى هذا الأساس فإن المعلومات ترسل إلى الموقع المستهدف من قشرة الدماغ للاتحاد مع معلومات أخرى أو لإعطاء الأمر لعضلات مناسبة للتحرك (1)، وهناك آراء متعددة حول السيطرة الحركية وأوتوماتيكية التنفيذ لنظام التغذية الراجعة، إذ أن الموقع الوظيفي لهذا النظام هو المخيخ والبعض الآخر يرى أنه إذا لم يكن هناك تغذية راجعة مع الأمر الحركي فإن الدماغ هو المركز فعلاً للحصول على الإدراك الكامل وهذا يكون عندما تكون التغذية الراجعة داخلية (2)، و"أن الاحساسات الحركية تعتمد على مجموعة من الخلايا المستقلة المتواجدة في جميع عضلات الجسم والأوتار المتصلة بها وتساعد هذه الاحساسات الفرد على القيام بالحركات البدنية المناسبة وكذلك التحكم الدقيق في الجسم وأوضاعه المختلفة وفي حالة تعطل هذه الاحساسات تضطرب حركة الإنسان ويكون عاجزاً عن الحركة" (3)، فإن السيطرة الحركية هو تنفيذ الواجب الحركي عن طريق الاستجابات من أجل تحقيق هدف الحركة، وهو نظام تحكم آلي باستقبال المعلومات من خلال إدخالها وإخراجها من الدماغ والمسؤول عنها أساساً جهاز الذاكرة الحركية، بحيث أن الإجابة على جميع المعلومات تكون تغذية راجعة آنية أو لاحقة إلى الذاكرة.

(1) Dirix H. Knuttgenk. The Olympic book of sport medicine. Oxford, London, 1988, p.194.

(2) H.D.A. Whetting human movement study. Henry publishers. London,1975, p.28.

(3) الملا شهد: برنامج مقترح في التربية الحركية لتطوير القابلية الذهنية والإدراك الحسي الحركي عند الأطفال بأعمار 4-5 سنوات، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر- كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم التربية البدنية والرياضية، 2003-2004، ص50.

5-4-1 أنظمة السيطرة الحركية :

يمكن تقسيم أنظمة السيطرة الحركية إلى ما يلي:

1-5-4-1 نظام الدائرة المغلقة :

أن الحركة التي تتميز بالتوافق هي نتيجة ربط سلسلة من الحركات المتفرقة بعضها مع البعض وكل رابطة من هذه الحلقات تنتج ما يسمى بالتغذية الراجعة للحركة التي سبقتها، وتتمثل فكرة الدائرة المغلقة للسيطرة الحركية في أي استجابة حركية تكون نتيجة لأوامر صادرة من الجهاز العصبي المركزي والتي تعتمد على التغذية الراجعة الآتية من الجهاز العصبي المحيطي خلال الحركة. (1)
أن الدائرة المغلقة هي دائرة التنظيم الداخلي للإنسان وهذا ما يحدث في الحركات البطيئة، أي أن الفرد يبقى في حالة الحركة إلى أن يصحح جميع أخطائه بواسطة التحكم الداخلي، ولهذا فإن نهاية الاستجابة هي الوضع الذي تكون فيه خالية من الأخطاء، وتتم في هذه الدائرة عملية المقارنة بين الشكل الحركي والنظام التنفيذي، وهذه المقارنة عبارة عن أوامر صادرة عن الجهاز العصبي والعائدة له لغرض معرفة الفعل الحركي المؤدى.
ومن أجل تنفيذ الواجب الحركي فإن دخول المعلومات سيخرج منها شكل حركي لتنفيذ الهدف وستعود المعلومات بعد تنفيذ الهدف إلى المقارنة مع الواجب الحركي، فهو نظام مغلق يقارن بين ما تم وبين ما يجب أن يتم.

2-5-4-1 نظام الدائرة المفتوحة :

هو النظام الذي لا تحدث فيه مقارنة، إذ يصدر القرار بشكل آني وسريع عن الدماغ، وفي هذا النظام تكون الظروف المحيطة غير معروفة لذا فإن الرياضي يتوقع المعلومات لتلك الدائرة، وأن القرارات تكون بسرعة متعاقبة وبهذه الحالة لا يستطيع الرياضي أن يصحح أخطاءه إلا بعد الانتهاء من أداء الحركة وخاصةً

(1) Bunn J. Fait H. Special physical Educathon, W.M.C. Brown, pubgishers, 1989. p.85.

في المهارات الحركية التي تتطلب سرعة في الأداء مثل رياضة السباحة ورمي المقذوفات في ألعاب القوى، ولهذا فإن هذا النظام لا يحتاج إلى التغذية الراجعة. في هذا النظام يكون التحكم بالحركة من قبل المراكز العليا للجهاز العصبي المركزي، والذي يحتوي على المعلومات الضرورية للتحكم بالحركة المركبة من البداية وحتى النهاية، لذا فإن هذا النظام يؤكد على عدم وجود الحاجة الملحة لأية معلومات تدخل من مرحلة إلى أخرى أثناء أداء سلسلة من الحركات، كما هو الحال في الدائرة المغلقة. (1)

1-4-5-3 تكامل نظامي الدائرة المغلقة و المفتوحة: (2)

أن لكل من هاذين النظامين الخاصين بالسيطرة الحركية نقاط قوة خاصة بها، فالدائرة المغلقة تظهر إمكانية تطبيقها على الحركات البطيئة وهنا تكون التغذية الراجعة مهمة في كل جزء من أجزاء الحركة. أما الدائرة المفتوحة فتكون مناسبة للاستجابة السريعة التي تتبع حركة رمي المقذوفات.

أن هاتين الدائرتين يجب أن يندمجا معاً كي يقدمنا نظرية لدائرة شاملة تشرح التحكم الحركي على أساس نوع الحركة المؤداة، فواجبات الحركة البطيئة تظهر وكأنها تقع تحت تحكم الدائرة المغلقة، بينما استجابات نوع الحركات السريعة تبدو وكأنها تحكم مركزياً أي تخضع لنظام الدائرة المفتوحة، والوسيلة الوحيدة التي يمكن أن نفكر بموقف للتحكم المزدوج هو أن تربط نوع التحكم بمرحلة التعلم للمهارة والتدريب عليها.

ومن الأفضل ترتيب مكونات الحركة الخاصة بالمهارة المركبة إلى أقسام أو وحدات صغيرة بحيث تسمح لمعلومات التغذية الراجعة أن تحدد ناتج العمل لكل وحدة من الوحدات، وعندما يكتسب الفرد مهارة عالية في المراحل الأخيرة من تعلم المهارة، فإن التغذية الراجعة لا تكون ضرورية للتحكم الحركي وهنا الحركة تعمل تحت تحكم الدائرة المفتوحة، وعند الانتهاء من أداء مهارة إحدى الوحدات والابتداء في أداء مهارات الوحدة التالية فإن العمل يصبح تحت تحكم الدائرة المغلقة، وبذلك ينتهي التحكم ليس فقط لمرحلة التعلم ولكن أيضاً لترتيب المهارات الحركية المركبة.

(1) محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار العلم، الكويت، 1987، ص51.

(2) نفس المصدر السابق، ص54.

في مراحل العملية التعليمية الأولى يعتمد المتعلم المبتدئ على التغذية الراجعة والتي يتم الحصول عليها من المعلم وعندما يتجاوز المتعلم المرحلة الأولى من التعلم ويصل إلى مرحلة التوافق الجيد والتي تتصف بالإتقان للمهارة، إذ نجد أن الحركة المركبة تصبح وحدة واحدة غير منفصلة كما كانت تظهر في المراحل الأولى من التعلم حيث تم الاستفادة من التغذية الراجعة، بينما تخضع المرحلة الأخيرة من التعلم لنظام الدائرة المفتوحة.

- وتسليط الضوء على أوجه الاختلاف بين النظامين السابقين فنلاحظ مايلي:
- أن النظام المغلق يحتوي على تغذية راجعة ذاتية بينما النظام المفتوح لا يحتوي على تغذية راجعة بل يعتمد على المحيط.
- أن الاختلاف يتعلق بطبيعة الأوامر الحركية التي يصدرها الدماغ، فالدائرة المفتوحة تحتوي على جميع المعلومات الضرورية للاستجابة، في حين أن الدائرة المغلقة تكون فيها الأوامر مختلفة قليلاً فهي أوامر كافية لأداء الحركة المطلوبة وتعتمد على معلومات التغذية الراجعة.

6-4-1 الخلاصة :

أن المصدر الرئيسي في نظام المعلومات هو الجهاز العصبي والحواس، فعقل الإنسان يقوم بتفسير معلومات المحيط وينتج الحركة، فأى قرار لا يمكن أن يعاد إلا أن يكون قد خزن في الذاكرة الحركية، وهي مركز صنع القرار ومركز المقارنة، وفي حالة عدم وجود صورة للحركة في الذاكرة فأن المقارنة سوف تكون صفراً، فالدماغ هو الموجه والمنظم لكل حركات الجسم.

أن السيطرة الحركية والأنظمة والمناهج كلها تحدث خلال لحظة واحدة من منبه حسي خارجي أو داخلي، فنظام السيطرة للحركة يكون باتجاه الهدف مع اكتشاف الانحراف في الأداء وإعادة ترتيب النظام، فنظام الدائرة المغلقة تتم فيه عملية المقارنة بين الشكل الحركي والنظام التنفيذي، وهذه المقارنة عبارة عن أوامر صادرة من الجهاز العصبي والعائدة إليه لغرض معرفة الفعل الحركي المؤدى. أما نظام الدائرة المفتوحة فلا تحدث فيه مقارنة، إذ يصدر القرار بشكل أني وسريع عن الدماغ، وفي هذا النظام تكون الظروف المحيطة غير معروفة والقرارات تكون سريعة ومتعاقبة.

5-1 الفصل الخامس : الدورات الرياضية العربية.

لقد استطاع الباحث أن يسلط الضوء على الدورات الرياضية العربية وكيفية نشوءها من خلال بعض المصادر والمقابلات الشخصية. (1)(2)(3)

1-5-1 مقدمة :

مضى أكثر من نصف قرن على انطلاق الدورات الرياضية العربية منذ دورتها الأولى عام (1953) التي أقيمت بمدينة الإسكندرية بجمهورية مصر العربية، وأن فكرة تنظيم العاب رياضية عربية طرحت في آذار (1947) من قبل السيد(عبد الرحمن عزام) أول أمين عام لجامعة الدول العربية وكانت الفكرة من منطلق جمع الشمل العربي في دورة رياضية موحدة تشارك فيها الدول الأعضاء للجامعة العربية إضافة إلى تلك الدول التي لم تكن قد انضمت إليها بعد، ولكن الاقتراح بقي مجمداً حتى رأى النور في عام (1953) عندما أقيمت أول دورة بمشاركة ثمانية دول عربية بعد أن كثفت الجهود في طلب السيد الأمين العام للدورة السادسة العادية لجامعة الدول العربية، ومنذ ذلك التاريخ وحتى دورة الجزائر عام (2004) أقيمت عشرة دورات رياضية، وقد صادف هذا التاريخ على مرور (50) عام على انطلاقة الألعاب العربية التي شهدت توقفاً بين عامي (1965-1976)، وعامي (1976-1985) لتتوقف مجدداً حتى عام (1992) لأسباب مختلفة ومنذ ذلك الحين وهي مستمرة.

(1) القمري: نشرة نصف شهرية للدورة الرياضية العربية العاشرة، العدد الأول، 5-12 أيلول 2004، ص 10-13.

(2) قطر والدورات الرياضية العربية: كتاب خاص عن مشاركة قطر بالدورة الرياضية العربية العاشرة، ص 14-22.

(3) مقابلة شخصية مع السيد "جعفر يفصح"، مدير الدورة الرياضية العربية العاشرة، الجزائر.

1-5-2 تاريخ الدورات الرياضية العربية :

في هذا الفصل نسلط الضوء على الدورات الرياضية العربية السابقة منذ أول دورة في الإسكندرية وإلى آخر دورة في الجزائر، وسنستعرض أبرز ملامح كل دورة مع العاصمة والبلد المضيف وعدد الدول التي شاركت بها والفعاليات الرياضية وعدد الرياضيين المشاركين ورصيد الميداليات للبلدان الثلاثة الأوائل.

1-2-5-1 الدورة الرياضية الأولى :

أقيمت الدورة الرياضية العربية الأولى في الإسكندرية في جمهورية مصر العربية للفترة من (26) تموز ولغاية (10) آب من عام (1953) وشاركت فيها سبعة دول عربية وهي: الأردن، العراق، الكويت، سوريا، لبنان، ليبيا ومصر. وقد شهدت هذه الدورة مشاركة إندونيسيا على اعتبار أن اللائحة تضمنت توجه الدعوة لبعض دول العالم الإسلامي.

وتضمنت هذه الدورة عشرة رياضات مختلفة وهي: ألعاب القوى، الجمباز، رفع الأثقال، الرماية، السباحة، المبارزة، الملاكمة، المصارعة، كرة السلة وكرة القدم. وقد شارك فيها (650) رياضي.

جدول ميداليات الدورة الرياضية العربية الأولى
للدول الفائزة بالمراكز الثلاثة الأولى.

الدولة	ذهب	فضة	برونز	المجموع
مصر	75	35	26	136
لبنان	03	16	15	34
فلسطين	01	05	06	12

1-2-5-2 الدورة الرياضية الثانية :

أقيمت الدورة الرياضية العربية الثانية في بيروت في الجمهورية اللبنانية للفترة من (12-27) تشرين الأول من عام (1957) وشاركت فيها عشرة دول عربية وهي: الأردن، العراق، الكويت، سوريا، لبنان، ليبيا، الجزائر، المغرب، السعودية وتونس.

وتضمنت هذه الدورة ثلاثة عشر رياضة مختلفة وهي: العاب القوى، الجمباز، رفع الأثقال، الرماية، السباحة، الملاكمة، المصارعة، الدراجات، الفروسية، التجديف، كرة السلة، كرة القدم وكرة الطائرة. ولم تشارك في رياضتي التجديف والفروسية سوى لبنان، فاعتبرت هاتان اللعبتان على سبيل الاستعراض دون منح ميداليات لهما. وقد شارك في هذه الدورة (912) رياضي.

جدول ميداليات الدورة الرياضية العربية الثانية
للدول الفائزة بالمراكز الثلاثة الأولى.

الدولة	ذهب	فضة	برونز	المجموع
لبنان	33	37	20	90
تونس	25	10	21	56
العراق	15	13	07	35

1-5-2-3 الدورة الرياضية الثالثة :

أقيمت الدورة الرياضية العربية الثالثة في الدار البيضاء في المملكة المغربية للفترة من (24) آب ولغاية (8) أيلول من عام (1961) وشاركت فيها عشرة دول عربية وهي: الأردن، الكويت، الجمهورية العربية المتحدة (سوريا ومصر)، لبنان، ليبيا، المغرب، السعودية، السودان، فلسطين وعمان. وتضمنت هذه الدورة اثنا عشر رياضة مختلفة وهي: العاب القوى، الجمباز، رفع الأثقال، السباحة، الملاكمة، المصارعة، الدراجات، التنس، كرة السلة، كرة القدم، كرة اليد وكرة الماء. وقد شارك فيها (1127) رياضي.

جدول ميداليات الدورة الرياضية العربية الثالثة
للدول الفائزة بالمراكز الثلاثة الأولى.

الدولة	ذهب	فضة	برونز	المجموع
الجمهورية العربية المتحدة	53	35	26	114
المغرب	23	16	15	54
لبنان	07	05	06	18

1-5-2-4 الدورة الرياضية الرابعة :

أقيمت الدورة الرياضية العربية الرابعة في القاهرة في جمهورية مصر العربية للفترة من (3-11) أيلول من عام (1965) وشاركت فيها ثلاثة عشر دولة عربية وهي: الأردن، الكويت، لبنان، ليبيا، الجمهورية العربية المتحدة (سوريا ومصر)، السودان، فلسطين، الجزائر، العراق، المغرب، اليمن وعمان. كما شاركت أيضاً إندونيسيا.

وتضمنت هذه الدورة ثلاثة عشر رياضة مختلفة وهي: العاب القوى، الجمباز، رفع الأثقال، السباحة، الملاكمة، المصارعة، الدراجات، التنس، الرماية، كرة السلة، كرة القدم، كرة اليد والكرة الطائرة. وقد تنافس فيها (1500) رياضي.

جدول ميداليات الدورة الرياضية العربية الرابعة
للدول الفائزة بالمراكز الثلاثة الأولى.

الدولة	ذهب	فضة	برونز	المجموع
الجمهورية العربية المتحدة	71	36	30	137
العراق	09	18	11	38
المغرب	08	03	03	14

5-2-5-1 الدورة الرياضية الخامسة :

أقيمت الدورة الرياضية العربية الخامسة في دمشق في الجمهورية العربية السورية للفترة من (6-21) تشرين الأول من عام (1976) وشاركت فيها أحد عشر دولة عربية وهي: الأردن، الكويت، سوريا، المغرب، الإمارات العربية المتحدة، السودان، فلسطين، اليمن، البحرين، السعودية وموريتانيا. وتضمنت هذه الدورة ستة عشر رياضة مختلفة وهي: ألعاب القوى، الجمباز، رفع الأثقال، السباحة، الملاكمة، المصارعة، الدراجات، التنس، الرماية، الجودو، الفروسية، كرة الطاولة، كرة السلة، كرة القدم، كرة اليد والكرة الطائرة.

جدول ميداليات الدورة الرياضية العربية الخامسة
للدول الفائزة بالمراكز الثلاثة الأولى.

الدولة	ذهب	فضة	برونز	المجموع
سوريا	63	40	23	126
المغرب	30	19	15	64
السودان	12	10	07	29

1-5-2-6 الدورة الرياضية السادسة :

أقيمت الدورة الرياضية العربية السادسة في الرباط في المملكة المغربية للفترة من (2-16) آب من عام (1985) وشاركت فيها أحد عشرون دولة عربية وهي: الأردن، الكويت، سوريا، المغرب، الإمارات العربية المتحدة، السودان، فلسطين، اليمن العربية، البحرين، السعودية، الجزائر، العراق، ليبيا، لبنان، تونس، قطر، اليمن الديمقراطية، الصومال، جيبوتي، عُمان وموريتانيا.

وتضمنت هذه الدورة سبعة عشر رياضة مختلفة للرجال وهي: العاب القوى، الجمباز، رفع الأثقال، السباحة، الملاكمة، المصارعة، الدراجات، التنس، الزوارق الشراعية، الجولف، الجودو، الفروسية، كرة الطاولة، كرة السلة، كرة القدم، كرة اليد والكرة الطائرة.

ولأول مرة في تاريخ الدورات العربية تشارك الفتاة العربية لثمانية رياضات وهي: العاب القوى، التنس، الجمباز، السباحة، كرة الطاولة، كرة السلة، كرة اليد والكرة الطائرة.

جدول ميداليات الدورة الرياضية العربية السادسة
للدول الفائزة بالمراكز الثلاثة الأولى.

الدولة	ذهب	فضة	برونز	المجموع
المغرب	57	38	32	127
تونس	40	25	25	90
العراق	20	20	16	56

7-2-5-1 الدورة الرياضية السابعة :

أقيمت الدورة الرياضية العربية السابعة في دمشق في الجمهورية العربية السورية للفترة من (4-18) أيلول من عام (1992) وشاركت فيها سبعة عشر دولة عربية وهي: الأردن، الكويت، سوريا، المغرب، الإمارات العربية المتحدة، السودان، فلسطين، اليمن، البحرين، السعودية، الجزائر، لبنان، تونس، قطر، مصر، عُمان وموريتانيا.

وتضمنت هذه الدورة أربعة عشر رياضة مختلفة وهي: ألعاب القوى، الجمباز، رفع الأثقال، السباحة، الملاكمة، المصارعة، الدراجات، الكاراتيه، الفروسية، الرماية، كرة السلة، كرة القدم، كرة اليد والكرة الطائرة. وقد شارك فيها (2611) رياضي.

جدول ميداليات الدورة الرياضية العربية السابعة للدول
الفائزة بالمراكز الثلاثة الأولى.

الدولة	ذهب	فضة	برونز	المجموع
سوريا	48	32	35	115
مصر	36	32	31	99
الجزائر	27	24	21	72

1-5-2-8 الدورة الرياضية الثامنة :

أقيمت الدورة الرياضية العربية الثامنة في بيروت في الجمهورية اللبنانية للفترة من (12-27) تموز من عام (1997) وشاركت فيها تسعة عشر دولة عربية وهي: الأردن، الكويت، سوريا، المغرب، الإمارات العربية المتحدة، السودان، فلسطين، اليمن، البحرين، السعودية، الجزائر، ليبيا، لبنان، تونس، قطر، مصر، جيبوتي، عُمان وموريتانيا.

وتضمنت هذه الدورة ثمانية عشر رياضة مختلفة وهي: ألعاب القوى، رفع الأثقال، السباحة، الملاكمة، المصارعة، الدراجات، التنس، الزوارق الشراعية، الجولف، الجودو، الكاراتيه، الفروسية، الرماية، المبارزة، كرة الطاولة، كرة السلة، كرة القدم والكرة الطائرة. وقد شارك فيها (3253) رياضي

جدول ميداليات الدورة الرياضية العربية الثامنة للدول
الفائزة بالمراكز الثلاثة الأولى.

الدولة	ذهب	فضة	برونز	المجموع
مصر	93	56	38	187
الجزائر	43	46	43	132
سوريا	18	29	34	81

1-5-2-9 الدورة الرياضية التاسعة :

أقيمت الدورة الرياضية العربية التاسعة في عمان في المملكة الأردنية الهاشمية للفترة من (15-31) آب من عام (1999) وشاركت فيها اثنان وعشرون دولة عربية وهي: الأردن، الكويت، سوريا، المغرب، الإمارات العربية المتحدة، العراق، السودان، فلسطين، اليمن، البحرين، السعودية، الجزائر، ليبيا، لبنان، جزر القمر، الصومال، تونس، قطر، مصر، جيبوتي، عُمان وموريتانيا.

وتضمنت هذه الدورة خمسة وعشرون رياضة مختلفة وهي: ألعاب القوى، رفع الأثقال، السباحة، الملاكمة، المصارعة، الدراجات، الجمباز، التنس، السكواش، الريشة الطائرة، بناء الأجسام، التايكواندو، الكيك بوكسينج، الزوارق الشراعية، الشطرنج، الجودو، الكاراتيه، الفروسية، الرماية، المبارزة، كرة الطاولة، كرة اليد، كرة السلة، كرة القدم والكرة الطائرة. وقد شارك فيها (4319) رياضي.

جدول ميداليات الدورة الرياضية العربية التاسعة للدول
الفائزة بالمراكز الثلاثة الأولى.

الدولة	ذهب	فضة	برونز	المجموع
مصر	106	80	81	267
تونس	39	40	62	141
سوريا	34	38	64	136

1-5-2-10 الدورة الرياضية العاشرة :

أقيمت الدورة الرياضية العربية العاشرة في الجزائر في الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية للفترة من (24) أيلول لغاية (8) تشرين الأول من عام (2004) وشاركت فيها جميع الدول العربية بدون استثناء وهي: الأردن، الكويت، سوريا، المغرب، الإمارات العربية المتحدة، العراق، السودان، فلسطين، اليمن، البحرين، السعودية، الجزائر، ليبيا، لبنان، جزر القمر، الصومال، تونس، قطر، مصر، جيبوتي، عُمان وموريتانيا.

وتضمنت هذه الدورة ثلاثة وعشرون رياضة مختلفة وهي: ألعاب القوى، رفع الأثقال، السباحة، الملاكمة، المصارعة، الدراجات، الجمباز، التجديف، التنس، الريشة الطائرة، التايكواندو، الكيك بوكسينج، الزوارق الشراعية، الشطرنج، الجودو، الكاراتيه، الفروسية، الرماية، المبارزة، كرة الطاولة، كرة السلة، الكرة الطائرة وكرة الطائرة الشاطئية. وقد عرفت هذه الدورة أكبر مشاركة رياضية إذ بلغت (6200) رياضي. وقد تضمنت هذه الدورة ثلاثة رياضات للمعوقين وهي: ألعاب القوى، كرة السلة على الكراسي وكرة الهدف.

أما شعار الدورة فكان طائراً يحط على غصن شجرة، ويرمز هذا الطائر إلى الحرية والسلام مرسوماً بمزيج من الألوان الأولمبية الرسمية، لتعطي مفهوماً مستوحى من الفكر الأولمبي.

في حين كانت تعويذة الدورة على شكل طائر يرتدي لباساً تقليدياً جزائرياً وهو ذكر الحمام ويسمى (القمرى)، وقد تغنى به الكثير من الشعراء منذ القدم، وبزيه التقليدي يؤكد على أن الجزائر بلد حافل بتاريخه العريق، ويُظهر القمرى وهو يفرد جناحيه ليستقبل الأشقاء العرب في بلدهم الثاني.

أما الأنشطة العلمية والثقافية فقد نشطها المعهد العالي للعلوم والتكنولوجيا، وكليات ومعاهد التربية البدنية والرياضية والتي أقيمت في فندق شيراتون ومراكز إقامة الوفود.

وفيما يخص منافسات السباحة فقد بدأت يوم السبت (25) أيلول واختتمت يوم (01) تشرين أول من عام (2004)، وقد شارك في هذه الرياضة (99) سباح بمشاركة أربعة عشر بلداً، حيث كانت تقام التصفيات صباحاً والنهائيات في المساء وتخللت فترة المنافسات استراحة ليوم واحد، وقد كانت المراكز الثلاثة

الأولى من نصيب كل من مصر، الجزائر وتونس. وقد حصلت مصر على المركز الأول بـ (17) ذهب، (09) فضة، (08) برونز، وقد حققوا السباحين المصريين ثلاثة عشر رقماً قياسياً. أما الجزائر فكان المركز الثاني من نصيبها بـ (15) ذهب، (16) فضة، (13) برونز، وقد حققوا السباحين الجزائريين خمسة عشر رقماً قياسياً. أما تونس فقد حصلت على المركز الثالث بـ (07) ذهب، (11) فضة، (14) برونز، وقد حققوا السباحين التونسيين ثمانية أرقام قياسية. أما على المستوى الفني فكانت هناك لجان تحت مسؤولية الاتحادية الجزائرية للسباحة والمتمثلة بالسيد (دحمان رابح) رئيس الفيدرالية ومساعديه. وقد بلغ عدد الحكام (74) حكم اثنان وسبعون من الجزائر وحكمين من المغرب موزعين على المهام التالية: حكم رئيسي، أذن البدء، قاضي الأداء، حكم، مذيع، رئيس تسجيل، قاضي الوصول، رئيس مؤقتين، رئيس مراقبي الدوران ومؤقتين. (1)

وقد أجمع جميع رؤساء الوفود المشاركة على النجاح الذي حقته الجزائر في احتضان هذا العرس العربي الكبير منذ حفل الافتتاح وحتى اليوم الأخير في الدورة، فقد كان كل شيء مهياً ومخطط له بشكل متكامل على جميع الأصعدة، وهذا ما أثنى عليه أغلب المسؤولين في تصريحاتهم الإعلامية.

الجدول العام لميداليات الدورة الرياضية العربية العاشرة

الترتيب	الدولة	ذهب	فضة	برونز	المجموع
1	الجزائر	94	97	92	283
2	مصر	84	43	50	177
3	تونس	53	43	51	147
4	المغرب	35	44	53	132
5	سوريا	25	28	34	87
6	السعودية	16	19	20	55
7	العراق	14	30	36	80
8	الأردن	12	19	37	68
9	الإمارات	07	06	16	29
10	ليبيا	05	02	04	11
11	البحرين	04	07	12	23
12	الكويت	03	07	20	30
13	قطر	03	05	17	25
14	لبنان	03	03	04	10
15	اليمن	03	01	04	08
16	السودان	02	06	03	11
17	فلسطين	00	01	01	02
18	عُمان	00	01	00	01
19	جيبوتي	00	00	00	00
19	موريتانيا	00	00	00	00
19	الصومال	00	00	00	00
19	جزر القمر	00	00	00	00

3-5-2 الخلاصة :

أن الفكرة التي نشأت على أساسها الدورات العربية كانت من منطلق جمع الشمل العربي في دورة رياضية موحدة تشارك فيها الدول العربية، وأن فكرة تنظيم العاب رياضية عربية طرحت في عام (1947) من قبل أول أمين عام لجامعة الدول العربية. ففي عام(1953) أقيمت أول دورة عربية في الإسكندرية بمشاركة ثمانية دول عربية وبمشاركة(650) رياضي، أما الدورة العربية العاشرة في الجزائر عام (2004) فقد شاركت فيها جميع الدول العربية وبمشاركة(6200) رياضي وقد كانت هذه الدورة مميزة بكل المقاييس وبشهادة المسؤولين العرب والجزائريين الذين حضروا هذه الدورة.

⋮

6 1

•

•

1 6 1

•

2 6 1

•

3 6 1

6-1 الفصل السادس: الدراسات السابقة المشابهة.

تعد الدراسات السابقة المشابهة للموضوع المتناول من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يتطرق إليها ويثري بحثه من خلالها، إذ إنه يستخدمها للمقارنة في الإثبات أو النفي.

ولأجل الحصول على هذه الدراسات واجهت الباحثة صعوبات كثيرة في جمعها والحصول عليها، إذ أن هذا الموضوع يتم تناوله لأول مرة في الجزائر بهذه الكيفية، وبعد الجهود المضنية في زيارة الكليات والمعاهد والأقسام المتخصصة في التربية البدنية والرياضية وعلى وجه الخصوص التي تعنى بعلم النفس الرياضي، فقد تمكن الباحث من إيجاد ثلاثة دراسات واحدة من كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد - واثنان من معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر-.

1-6-1 الدراسة الأولى:

أسم الباحث: منذر إسماعيل محمد(1)

عنوان البحث: الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق لدى الرماة.

أهداف البحث:

- معرفة الأعراض النفسية لدى الرماة في المجموعتين الأولى والسادسة.
- معرفة الأعراض النفسية قبل السباق لدى لاعبي الرماية المتميزين وغير المتميزين.

فروض البحث:

- تزداد عملية ظهور الأعراض النفسية لدى الرامي خلال المجموعة الأولى والسادسة للرمي.

(1) منذر إسماعيل محمد: الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق لدى الرماة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1992.

- تزداد عملية ظهور الأعراض النفسية قبل السباق لدى الرماة المتميزين مقارنة بأقرانهم غير المتميزين.

عينة البحث:

شملت عينة البحث على (21) لاعباً يمثلون كل مجتمع الأصل المتمثل بلاعبي القطر المتقدمين بالأسلحة الحرة.

إجراءات البحث:

تم توزيع استمارة الاستبيان للعالم (روشال) على الرماة الإحدى وعشرون قبل المنافسة بساعتين تقريباً، وقد قام الباحث بشرح موجز للانفعالات الموجودة في الاستمارة، وتم توزيع العينة إلى ستة مجموعات للمقارنة فيما بينهم.

الاستنتاجات:

- تزداد ظهور الانفعالات النفسية في المجموعة الأولى مقارنةً ببقية المجموعات الأخرى.

- أن حالة التميز لم ينشأ عنها اختلاف جوهري في ظهور الانفعالات النفسية.

- أن الاستمرارية بالمنافسة كفيلة بالحد من ظهور الانفعالات النفسية على الرماة.

- بعض الانفعالات النفسية (البكاء، التقيؤ، الإسهال) لم تكن شائعة بين الرماة وبغض النظر عن متغير التميز.

- أن الرماة على إطلاع بالانفعالات النفسية التي ترافقهم طول عملية الرمي، مما يولد لديهم تراكم بالخبرات الانفعالية.

- أن الإهمال الواضح في الجانب النفسي ناتج عن افتقار كثير من المدربين إلى الخلفية العلمية الضرورية في إعداد الرياضيين للوصول إلى أهدافهم.

التوصيات:

- من الأفضل أن تكون الاختبارات مبنية على الأساس الفردي.

- أن التقرير الشخصي للاستمارة يعطي صورة أكثر وضوحاً للحالة الانفعالية للرامي قياساً بالوسائل الأخرى ومنها اختبارات الورقة والقلم.

- الرماة العراقيون بحاجة إلى مثل هذه الاختبارات، حيث تمدهم بمعلومات عملية عن حالتهم قبل وأثناء المنافسة.

- بالإمكان إعادة هذه الدراسة على ألعاب رياضية أخرى جماعية أو فردية.
- بالإمكان ربط نتائج التقارير الشخصية مع اختبارات فسلجية أخرى ومقارنة أوجه الاختلاف والتشابه لغرض رسم صورة أكثر دقة عن حالة الرياضي الانفعالية.
- على المدربين أن يبدوا اهتماماً أكثر فيما يتعلق بالجانب الانفعالي على الألعاب الرياضية الفردية والجماعية، لغرض الوقوف على أوجه التشابه والاختلاف بينهما.
- التعاون مع الجهات المعنية بالألعاب الرياضية ومحاولة استغلال المجالات الدورية الخارجية.

2-6-1 الدراسة الثانية:

أسم الباحث: محمد أحمد علي منصر (1)

عنوان البحث: تسيير الاتحاديات الرياضية ومدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضيي النخبة في ألعاب القوى.

أهداف البحث:

- الإشارة إلى ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي لمساعدة الرياضيين على التحكم في انفعالاتهم وتوجيه قدراتهم ودوافعهم نحو الإنجاز الرياضي.
- توضيح ضرورة التكامل بين الجوانب البدنية والمهارة والخطئية والنفسية في برنامج الإعداد لرياضيي النخبة في ألعاب القوى.
- محاولة الربط بين المهام النظرية للاتحادية ومدى تطبيق هذه المهام في الميدان.
- محاولة البحث عن الأسباب الحقيقية في عدم وجود أخصائيين نفسيين رياضيين لمتابعة وتأطير رياضيي النخبة في ألعاب القوى، وما هي السبل التي يمكن إتباعها لمعالجة هذا الأشكال.

(1) محمد أحمد علي منصر: تسيير الاتحاديات الرياضية ومدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضيي النخبة في ألعاب القوى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم التربية البدنية والرياضية، 2002-2003.

- إبراز مدى أهمية الجانب النفسي في تحضير الرياضي العام.
- توضيح الوسائل التي تسمح بتقوية الرياضي من الناحية النفسية.
- الخوض في ميدان علم النفس الرياضي الواسع والخصب الذي سبقنا إليه المجتمع الغربي.
- إظهار أهمية الصحة النفسية في التألق الرياضي والذي يجب أن يكون محور اهتمام المسؤولين.
- إبراز أهمية المتابعة النفسية للاعبين على غرار المتابعة الطبية والبدنية والتكتيكية وذلك بإيجاد أخصائيين نفسيين لمتابعة هذا الجانب.

فروض البحث:

- غياب سياسة تكوين لأخصائيين في علم النفس الرياضي أدى إلى عدم وجود مختصين في هذا المجال على مستوى رياضة النخبة في ألعاب القوى.

عينة البحث:

اختار الباحث جميع مسيري اتحادية ألعاب القوى، و(28) مدرب لرياضيي النخبة في ألعاب القوى من مجموع (44) مدرب حسب القائمة السنوية للاتحادية ألعاب القوى، و(36) رياضي نخبة في ألعاب القوى من مجموع (82) رياضي حسب التقرير السنوي للاتحادية، واختيار الرياضيين تم على أساس إنهم يتمتعون بحصولهم على شهادة رياضي نخبة من ألعاب القوى، أما فيما يخص المدربين فتم اختيارهم على أساس إنهم المشرفين على هؤلاء الرياضيين.

إجراءات البحث:

- صمم الباحث استمارة مكونة من (38) سؤال وموزعة على الشكل التالي:
- (14) سؤال تم طرحها على المسيرين.
- (12) سؤال تم طرحها على المدربين.
- (12) سؤال تم طرحها على الرياضيين.

الاستنتاجات:

- أن الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى لم تأخذ مسؤوليتها فيما يخص متابعة الجوانب النفسية لرياضيي النخبة.

- عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي الذي يتكفل بمهمة المتابعة النفسية لرياضيي النخبة في ألعاب القوى.
- أن الرياضيين دائماً ما يتعرضون لمشاكل نفسية نتيجة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها قبل وأثناء المنافسة الرفيعة المستوى والتي تستلزم أن يتقن الرياضي عملية تسيير الطاقة البدنية والنفسية خلال هذا النوع من المنافسات.
- أن عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي يؤثر سلباً على النتائج المنتظرة من الرياضيين وذلك نتيجة لعدة اعتبارات منها: زيادة القلق، نقص الدافعية، الخوف من المنافس، عدم الثقة.
- أن ظروف ومقاييس ومتطلبات أماكن التحضير لرياضي النخبة في ألعاب القوى نادراً ما تكون مشابهة لأماكن إجراء المنافسة.
- رغبة المسيرين في الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى في إعداد الرياضي بشكل منسجم ومتكامل نفسياً وبدنياً.
- أن المدرب الموكل إليه مهمة تحضير رياضيي النخبة لا يستطيع أن يكون المدرب والأخصائي النفسي في وقت واحد.
- أن قدرات الرياضيين تتأثر بنقص إعداد الجانب النفسي لهم خاصة أثناء المنافسة الرفيعة المستوى أو خلال الأدوار النهائية.
- أن أكثر من (63%) من الرياضيين يشيرون إلى نقص الإعداد النفسي ودوره في النتائج السلبية التي يحصلون عليها في المنافسات التي شاركوا فيها.
- أن الاحتياجات المتوفرة لرياضيي النخبة في ألعاب القوى ليست كافية لتحقيق نتائج عالمية.

التوصيات:

- ينبغي على المسؤولين في الحركة الرياضية الوطنية رفع سياسة تكوين أخصائي في علم النفس الرياضي.
- ضرورة العمل على أن يكون الأخصائي النفسي الرياضي موجود إلى جانب المدرب لإعداد رياضيي النخبة بشكل منسجم ومتكامل نفسياً وبدنياً.
- يجب أن يحرص المسيرين على أن تكون مقاييس وظروف إعداد رياضيي النخبة مدروسة وفق ما تتطلبه المنافسات العالمية الرفيعة المستوى.

- ينبغي على المدرب أن يتيح الفرصة لوجود الأخصائي النفسي الرياضي إلى جانبه خلال مراحل إعداد الرياضي.
- ضرورة المتابعة المستمرة لأحوال الرياضيين من جميع الجوانب (الاقتصادية، الاجتماعية، النفسية) ومحاولة تذليل كل الصعوبات التي قد يتعرضون إليها.

3-6-1 الدراسة الثالثة:

أسم الباحث: إكيوان مراد(1)

عنوان البحث: تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم.

أهداف البحث:

- تحديد مدى صلاحية تقنيات الاسترخاء في التحضير النفسي الرياضي.
- استخلاص مجموعة من التوصيات لتكون كمرشد مستقبلي.
- تقديم معلومات نظرية على التوتر النفسي تسمح للمدرب أن يفهم الرياضي في الأوضاع التنافسية الصعبة.
- إبراز أهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام.
- إعطاء وسائل تسمح بتقوية الرياضي من الناحية النفسية.
- الاستفادة من معلومات علم النفس الرياضي في تكوين الرياضي.
- إظهار أهمية الصحة النفسية في التألق الرياضي.
- إبراز أهمية المتابعة للاعبين منذ الصغر على غرار التابعة التقنية.

فروض البحث:

- لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم كونها تعمل على ضبط درجة الشد العضلي لتخفيف الانفعالات وتراجع حدة اليقظة الأمثل.

(1) إكيوان مراد: تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم التربية البدنية والرياضية، 2001-2002.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (26) لاعباً لكرة القدم يمثلون فريق الأمل للنجم الرياضي لبن عكنون الذي ينشط القسم الوطني الثالث وسط.

إجراءات البحث:

- تم تطبيق برنامج تدريبي نفسي يتطلب تحضير وبرمجة دقيقة، وكانت على ثلاثة مراحل وهي:
- المرحلة الأولى: إظهار مدى أهمية العوامل النفسية في تألق الرياضي وتقوية الجوانب النفسية عند الرياضيين مهما كان مستواهم.
- المرحلة الثانية: إبراز مختلف قواعد الاسترخاء.
- المرحلة الثالثة: تمثنت بالتدريب على تقنيات الاسترخاء.

الاستنتاجات:

- أن التدريب على تقنيات الاسترخاء يسمح للاعب كرة القدم بالتوصل إلى الراحة العضلية والنفسية.
- تنمية الاتجاهات النفسية للرياضي خلال التدريب والمنافسة الشيء الذي يحفزه أكثر على العمل والمثابرة.
- تقنيات الاسترخاء قاعدة أساسية للتحضير الذهني للمنافسة.
- تساعد تقنيات الاسترخاء على ضبط وتعديل الانفعالات التي تظهر جراء الاستعداد لدخول المنافسة.

التوصيات:

- ينبغي على المدرب أن يعمل على توسيع معلوماته الخاصة بميدان علم النفس الرياضي.
- فتح المجال أمام التجارب النفسية المدروسة بطرائق علمية وتشجيع ممارستها بصرامة و بانتظام.
- تشجيع حضور النفسانيين الرياضيين داخل الأندية الجزائرية لمساعدة المدرب في المتابعة النفسية للرياضي.
- مراقبة الحالات الانفعالية لاعبين قبل دخول المنافسة من خلال مقاييس نفسية خاصة.

- بناء برنامج للتحضير النفسي نسبةً لشخصية اللاعب كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.
- تقديم برامج تدريبية إضافية على الاسترخاء يقوم بها اللاعبون في منازلهم حتى يصلوا إلى التحكم فيها.
- القيام بالتدريب على تقنيات الاسترخاء نصف ساعة على الأقل قبل المنافسة حتى لا يشعر اللاعب بالخمول.

.	:	2
.	:	1 2
.	.	1 1 2
.	.	2 1 2
.	.	3 1 2
.	.	4 1 2
.	.	5 1 2
.	.	6 1 2
.	.	7 1 2
.	.	8 1 2

1-2 الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-1-2 منهج البحث :

لكي يتسنى لأي باحث من الوصول إلى هدفه لا بد أن يكون ذلك من خلال منهج يتوافق مع مشكلة البحث، لذا أستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملاءمته طبيعة مشكلة البحث وحلها .

2-1-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، إذ تمثلت بمجموعة من سباحي المسافات القصيرة والطويلة المشاركين في الدورة الرياضية العربية العاشرة التي أقيمت في الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية للفترة من 24 أيلول إلى 08 تشرين أول 2004 .

وتم اختيار 34 سباح من الذكور في حين كان مجتمع الأصل يمثل (63) سباحاً* يمثلون أربعة عشر دولة، أي أن نسبة عينة البحث مقابل مجتمع الأصل قد بلغت (53.97%)، وهم ضمن فئة الناشئين (الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15-16 سنة)، وفئة الشباب (الذين تتراوح أعمارهم ما بين 17-18 سنة)، فقد بلغ عدد فئة الناشئين 16 سباح، مقسمين إلى 10 سباحين للمسافات القصيرة، و06 سباحين للمسافات الطويلة. وقد بلغ عدد فئة الشباب 18 سباح، مقسمين إلى 09 سباحين للمسافات القصيرة، و 09 سباحين للمسافات الطويلة.

وقد راعا الباحث أن تكون إجابة كل السباحين تحت نفس الظروف وتحت إشرافه وبشكل انفرادي بدون أن يكون هناك تأثير على أفراد العينة من أي شخص كان حفاظاً على مصداقية المعلومات من خلال إجابات العينة.

وقد حاول الباحث الحصول على أكبر مجموعة من السباحين لإدخالهم ضمن عينة البحث، لكن أمتنع بعض المدربين من أن يقترب الباحث من بعض السباحين خوفاً من أن هذه الاستمارة سوف تؤثر سلباً على إنجازهم في المنافسة، وبالتالي على مجموع النقط العام. ويعزو الباحث ذلك إلى جهل هؤلاء المدربين في مجال علم النفس الرياضي.

* (63) سباح حسب الإحصائيات المثبتة لدى الفيدرالية الجزائرية للسباحة الأولمبية.

3-1-2 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء تجربتين استطلاعتين، حيث أجريت التجربة الاستطلاعية الأولى في مسابقات السباحة بين الأندية الوطنية الجزائرية (المرحلة الثالثة) التي أقيمت للفترة بين 13 إلى 14 أيار 2004 في المسبح المغلق لولاية بجاية، وقد أجريت على عشرة سباحين للمسافات القصيرة والطويلة لفئتي الناشئين والشباب. أما التجربة الاستطلاعية الثانية، فقد أجريت في البطولة الوطنية للسباحة الجزائرية (البطولة الصيفية) التي أقيمت للفترة بين 18 إلى 22 تموز 2004 في مسبح 5 جويليا لولاية الجزائر، على ثمانية من سباحي المسافات القصيرة والطويلة لفئتي الناشئين والشباب.

ومن خلال هذه التجربتين تعرف الباحث على مدى صلاحية استمارة الاستبيان المستخدمة، إذ لاحظ عدم فهم لبعض الأعراض النفسية المتضمنة في الاستمارة، لذا قام الباحث بتعديل بعض مفردات قائمة الأعراض النفسية بالشكل الذي يتلاءم مع فهم السباحين، إذ تم توضيح بعض الكلمات والعبارات وإعطاء مفهوم مقارب لمعناها كي يتسنى للسباحين فهم استمارة الأعراض النفسية بشكل يمكنهم من الإجابة بشكل دقيق، وبعد ذلك تم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين للتحقق من صلاحية الاستمارة وتم الأخذ بملاحظاتهم وتوجيهاتهم، وقد كانت من بين المقترحات لأحد الأساتذة أن تحول الإجابات من (نعم) و (كلا) إلى (نعم، أحياناً، قليلاً، كثيراً، كلا)، لكن آراء أغلبية الأساتذة الآخرين كانت مع بقاء الإجابات (نعم) و (كلا)، وقد اتفقت وجهة نظر الباحث مع هذا الرأي لان زيادة عدد الإجابات بهذه الطريقة سوف تعقد الأمور على السباح في التفكير والإجابة على السؤال، إذ إنه في وضع غير طبيعي بسبب الضغط النفسي الذي يصاحبه قبل المنافسة وما سينتج عنها، وعندها ستكون الإجابات غير دقيقة مما سيؤثر ذلك على نتائج البحث. أنظر ملحق رقم (1) للتعرف على استمارة الاستبيان.

4-1-2 أدوات البحث :

- استمارة الاستبيان .
- الوسائل الإحصائية .

5-1-2 استمارة الاستبيان :

أعتمد الباحث استمارة الانفعالات النفسية التي وضعها (روشال)(1) والتي استخدمها باحثين آخرين فقد استخدمت من قبل (روشال - باري & جوتس) (2) مع نخبة من المصارعين، واستخدمها (جراس) (3) مع نخبة من رياضيي التجديف، واستخدمها (راشيل & فيوريني) (4) مع لاعبي كرة السلة للذكور. إذ وجد من خلالها أن هناك أعراض نفسية تصاحب الرياضيين المتقدمين ومن هذه الأعراض ما يرتبط سلباً أو إيجاباً بالأداء. إذ تشمل هذه الاستمارة على ثلاثة وعشرين فقرة تمثل مختلف الانفعالات النفسية والجسمانية التي تصاحب الرياضي قبل المنافسة، وأن هذه الاستمارة تستخدم قبل المنافسة حيث تعتبر طريقة فعالة في زيادة المعرفة الذاتية للسباحين لمستويات انفعالهم قبل المنافسة، ويمكن أن تكون هذه الاستمارة إحدى الخطط المستخدمة من قبل السباحين المتميزين في تهيئة أنفسهم للمنافسة. أن المدربين يستخدمون الأسلوب الأمثل والذي يلائم طبيعة ومستوى انفعال السباحين خاصة في الدقائق الأخيرة التي تسبق المنافسة. أن هذه الوسيلة تنجح مع كافة الألعاب الرياضية وأن سهولة ووضوح هذه الاستمارة تتطلب إجابة دقيقة وأمانة للمعلومات من قبل الرياضيين من أجل توفير معلومات مفيدة والتي يمكن من خلالها اختيار التهيئة الملائمة للسباحين ولكل

- (1) Rushall,B.S. Applied psychology of sports. The status of psychomotor learning and sport psychology research. Thunder bay: Sports science associates.1975.p.87.
- (2)Rushall,B.S. Barry,G.S.& Gotts,G.H. Self-perceived performance adequacies in collegiate wrestlers, an exploratory study. South African journal for research in sport, physical education and recreation .1983.p.5-21.
- (3) Grace,M.The relationship of pre-competition arousal assessments to self-perceived performance competencies in rowers. Unpublished masters thesis, lake head university, Canada, 1983.p.43-47.
- (4) Rushall,B.S. & Fiorini,A.M. Objective and self-perceived performance adequacies in collegiate basketball players. Canadian journal of applied sport sciences, 1982.p.123-126.

منافسة، مع ملاحظة مهمة وهي أن يقوم السباح بمليء الاستمارة بنفسه مباشرةً قبل المنافسة، أي قبل الانطلاق بقليل وفي حالة الاستعداد الملائم لها. (1) ومن أجل إعطاء صورة واضحة لهذه الأعراض قام الباحث بشرح موجز للأعراض النفسية والجسمية الموجودة في استمارة الاستبيان والتي يجب أن تقرأ وتوضح بالنسبة لمستخدم الاستمارة .

1-5-1-2 ثبات استمارة الاستبيان :

يقصد بالثبات هو " أن تكون النتائج التي نحصل عليها من الاختبار إذا ما أعيدت أكثر من مرة تحت نفس الظروف، عدم وجود فروق معنوية." (2) وأستخدم الباحث طريقة إعادة الإجابة على استمارة الاستبيان من أجل إيجاد الثبات، حيث قام بتوزيع الاستمارة والحصول على الإجابات لثمانية سباحين في اليوم الأول للتجربة الاستطلاعية الثانية، وفي اليوم الأخير للبطولة أي بعد خمسة أيام قام الباحث بتوزيع الاستمارة على نفس السباحين والحصول على الإجابات. وتم حساب معامل الثبات بين الإجابتين الأولى والثانية عن طريق معامل الارتباط البسيط، حيث ظهر أن معامل الثبات كما يلي:

– الإجابة ب نعم = 0.89

– الإجابة ب كلا = 0.91

وبعد مقارنة قيمة الارتباط المحتسبة أعلاه مع قيمة الارتباط الجدولية البالغة 0.41 تحت درجة حرية 21 وباحتمال خطأ 0.05 (3)، نستنتج بأن الاستمارة ذو معامل ثبات عالي، لأن قيمة الارتباط المحتسبة أكبر من القيمة الجدولية.

(1) Barry. The relationship of pre-competition arousal assessments to self

perceived performance competencies in collegiate wrestlers,1978.p.53-54.

(2) قيس ناجي، بسطويسي أحمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1987، ص172.

(3) وديع ياسين، حسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999، ص435.

2-5-1-2 صدق استمارة الاستبيان :

للتأكد من صدق الاستمارة، أستخدم الباحث طريقة الصدق الذاتي لوجود صلة بين الصدق والثبات وكما هو موضح في القانون الآتي:

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \text{معامل ثبات الاختبار} \dots \dots (1)$$

ومن خلال هذا القانون يمكن استخراج معامل الصدق الذاتي لاستمارة الاستبيان وكما يلي:

- الإجابة ب نعم = 0.94

- الإجابة ب كلا = 0.95

2-5-1-3 توضيح مفردات استمارة الاستبيان:

1 - الشعور باللامبالاة :

الرياضي لا يمكن أن يثار إذا شعر بأن المنافسة غير مهمة وسوف لا يهتم بها وسيفقد روح المنافسة.

2 - الشعور بالنعاس والنوم :

يشعر الرياضي انه نعسان وتكون أجفانه ثقيلة، ويفضل أن يجلس وينام نوماً خفيفاً أو يأخذ غفوة.

3 - الشعور بالوحدة :

الرياضي يرغب في أن يكون معه أحد يشعره بالمصاحبة، كذلك فهو يشعر بعدم الثقة مما يتوقع منه ويرغب في أن يكون معه شخص ليتحدث إليه.

4 - الشعور بالضعف :

الرياضي يشعر بأنه ضعيف بشكل عام، ويشعر بثقل ذراعيه وبأن ركبتيه لا تقويان على المحافظة على انتصاب قامته، ولا يمتلك الشعور بالقوة .

- 5 - الأعداد غير ملائم :
الرياضي لم يكن لديه الوقت ولا القدرة على تهيئة نفسه بدنياً وذهنياً للمسابقة، فهذا يولد شعوراً بفقدان شيء ما في عمليات التحضير للمنافسة، وبدوره تصبح للرياضي شكوكاً حول استعداده للمنافسة.
- 6 - الشعور بالضيق وفقدان الصبر :
الرياضي يرغب ببدء المنافسة بأقرب وقت ممكن حيث أن الانتظار يولد الإحباط له.
- 7 - امتلاك مشاعر عدوانية:
الرياضي لا يحب المنافسين الآخرين ولا يمتلك الشعور بالصدقة أو المحبة اتجاههم مما يساعده في السيطرة على مجريات السباق.
- 8 - الشعور بالبكاء :
الرياضي يذرف بعض الدموع بينما يستعد للمنافسة إذ أن كمية البكاء غير مهمة، فقط الحقيقة بأن بعض البكاء حصل.
- 9 - الشعور بالارتعاش أو الارتجاف :
يشعر الرياضي برعشة أو رجفة في يديه، أو ساقيه، أو بعض أجزاء جسمه ويكون قادراً على الإحساس بهذه الحالات.
- 10- الشعور بضعف في الأداء الحركي :
يشعر الرياضي بضعف في الأداء الحركي (التكنيك) الذي ينقصه الرشاقة، وأن الرياضي يكون قلقاً بخصوص الحالة التي يشعر بها.
- 11- الشعور بضعف التذكر والنظر :
يعاني الرياضي من نوبات في عدم وضوح الرؤية، ويفتقد إلى القدرة على تركيز الانتباه لفترات طويلة على شيء ما.
- 12- الشعور بالتقيؤ :
يحدث عند الرياضي تقيؤ لمرة واحدة على الأقل قبل بداية السباق.

- 13- الشعور بالإسهال :
دخول الرياضي إلى دورة المياه لأكثر من مرة واحدة، ويكون الإبراز بشكل إسهال حاد.
- 14- الشعور بالتبول لمرات عديدة :
دخول الرياضي إلى دورة المياه لمرات عديدة، حيث تكون الحاجة إلى التبول أكثر من المعتاد.
- 15- الشعور بالإبراز لمرات عديدة :
دخول الرياضي إلى دورة المياه لمرات عديدة، لكن يكون الإبراز متماسكاً وليس إسهالاً .
- 16- الشعور بالعصبية :
يشعر الرياضي بالعصبية بشكل عام، فهو يشعر بالهيجان ونرفزه شديدين في كل جسمه، ومن الصعوبة تحديد وقت ومكان حدوث مثل هذا الشعور.
- 17- الشعور باضطراب المعدة :
يشعر الرياضي بحركات وأصوات في معدته، والشعور بالعصبية في معدته يحس به أكثر من أي جزء في جسمه.
- 18- الشعور بضعف الثقة بالنفس :
يشعر الرياضي بأنه غير مهياً، أو ليس لديه القدرة والقبالية على الإنجاز، أو تحقيق ما يتمناه في المسابقة.
- 19- الشعور بعدم الراحة :
يشعر الرياضي بأنه مريض، وأنه سيكون أكثر نحولاً أو مرضاً إذا ما زادت حدة هذا الشعور.
- 20- الشعور بالظن بعدم الإنجاز :
يشعر الرياضي بأنه سيؤدي إنجازاً ضعيفاً، ويتوقع أن يؤدي أقل مما هو مطلوب منه في المسابقة.

- 21- الشعور بالثقة العالية بالنفس :
يشعر الرياضي بأنه واثق من نفسه تماماً، وأنه قادراً على إنجاز أفضل مما هو متوقع منه في المسابقة.
- 22- الشعور بعدم الجدية :
يشعر الرياضي بأنه غير قادر على التركيز في المسابقة، ومن الصعوبة أن يكون جاهزاً، أو حتى جدياً في التحضير، إضافةً إلى أنه لا يعول كثيراً على أهمية نتائج المسابقة.
- 23- الشعور بالخوف :
يشعر الرياضي بالخوف من الأحداث التي ربما ستحصل في المسابقة، ويمتلكه التردد حول التنافس مع الآخرين، ويرأوده ميل إلى الانسحاب من المسابقة.
- 24- مشاعر أخرى :
يُطلب من الرياضي توضيح أية مشاعر وأحاسيس لم تذكر في قائمة الأعراض النفسية، ويعتقد بأنها تؤثر على الأداء الحركي، أو مجريات المسابقة.

6-1-2 وسيلة جمع البيانات:

استطاع الباحث من خلال السيد (يفصح جعفر) مدير الدورة الرياضية العربية العاشرة من الحصول على بطاقة دخول (باج)، كي يتمكن من الدخول إلى المرافق الرياضية لإنجاز بحثه، فمنذ اليوم الأول من بدأ منافسات السباحة التي بدأت يوم السبت 25 أيلول واختتمت يوم الجمعة 01 تشرين الأول التي أقيمت في المسبح الخارجي لمركب 5 جويليا، فقد قام الباحث بالاتصال بالمدرسين والتعريف بنفسه ومدى أهمية البحث على رياضة السباحة بشكل عام والسباحين بشكل خاص من أجل الوصول إلى الانفعالات النفسية التي تؤثر على أداء ونتيجة السباح، إذ كان هناك استجابة جيدة من قبل بعض المدرسين، لكن البعض الآخر لم يعط أهمية تذكر ورفض اقتراب الباحث من السباحين الذين يشرف على تدريبهم.

لقد كانت المنافسات تجرى في الصباح والمساء، ففي الصباح تكون مسابقات التصنيفات أما في المساء فتجرى المسابقات النهائية، ومن أجل الحصول على معلومات وإجابات دقيقة تخدم فكرة البحث، قام الباحث بتوزيع الاستمارة في المسابقات النهائية بعد أن يقوم السباحين بالتسخين بفترة وجيزة، وأشرف بنفسه على كل استمارة أعطيت لكل سباح وبشكل انفرادي من دون التأثير على السباح بأي شكل من الأشكال، وكل يوم تقريباً كان الباحث يلتقي بمجموعة من أفراد العينة وبنفس التوقيت، حتى يكون السباحون تحت نفس الظروف لضبط المتغيرات التي قد تنشأ على أفراد عينة البحث، وقد بذل الباحث جهداً كبيراً من أجل الحصول على أكبر عدد ممكن من السباحين المشاركين لأدرأجهم ضمن عينة البحث، وبعد أن حصل على إجابات أفراد العينة قام بترجمة المعلومات الخام إلى أرقام صحيحة يمكن مناقشتها من خلال استخدام القوانين الإحصائية المناسبة.

7-1-2 الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية :

اختبار مربع كاي :

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مج (ل - ق)}^2}{\text{ق}} \quad (1) \dots \dots \dots$$

$$\begin{array}{l} \text{كا}^2 = \text{اختبار مربع كاي.} \\ \text{ل} = \text{التكرار الملاحظ أو المشاهد.} \\ \text{مج} = \text{المجموع.} \\ \text{ق} = \text{التكرار المتوقع.} \end{array}$$

$$\frac{\text{مجموع التكرارات الأفقية} \times \text{مجموع التكرارات العمودية}}{\text{المجموع الكلي لعدد التكرارات}} = \text{التكرار المتوقع} \quad (2) \dots \dots \dots$$

(1) وديع ياسين، حسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999، ص 264.
(2) عبدالجبار توفيق، زكريا ربحي: الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس، مطبعة مؤسسة الثقافة العمالية، بغداد، 1977، ص 299.

اختبار معامل ارتباط الرتب :

$$r = 1 - \frac{6 \times \text{مج ف}^2}{n(n^2 - 1)} \quad (1)$$

ر = معامل ارتباط الرتب. ف = مربع الفرق بين الرتب.
ن = حجم العينة. مج ف² = مجموع مربعات الفروق.

اختبار دلالة معنوية الارتباط :

$$t_r = \frac{r}{\sqrt{1 - r^2}} \quad (2)$$

ت_ر = دلالة معنوية الارتباط. ر = الارتباط. ن = حجم العينة

(1) غريب محمد سيد حمد: الإحصاء والقياس في البحث الاجتماعي، دار المعرفة الإسكندرية، مصر، 1987. ص 205.

(2) وديع ياسين، حسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999. ص 240.

8-1-2 الخلاصة :

لكي يتسنى لأي باحث من الوصول إلى هدفه لا بد أن يكون ذلك من خلال منهج يتوافق مع أسلوب البحث. فقد أستخدم المنهج الوصفي، وذلك لملاءمته طبيعة وحل المشكلة، وكانت عينة البحث من السباحين المشاركين في الدورة العربية العاشرة التي أقيمت في الجزائر، وتم اختيار (34) سباح للمسافات القصيرة والطويلة لفنتي الناشئين والشباب، وقد استخدم الباحث مجموعة من الأدوات، وقد أجرى الباحث تجربتين استطلاعتين ومن خلالهما تعرف على مدى صلاحية استمارة الاستبيان للأعراض النفسية للعالم (روشال) بعد عرضها على الخبراء والمختصين وتم استخراج ثبات وصدق الاستمارة، وقد وضحت استمارة الاستبيان للأعراض النفسية الثلاثة والعشرون، كما وضع كيفية جمع المعلومات ومعالجتها من خلال الوسائل الإحصائية المناسبة للحصول على النتائج.

: 2 2

.

1 2 2

.

2 2 2

.

3 2 2

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين —

1-2-2 عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين.

- عرض و تحليل نتائج الشعور باللامبالاة.

جدول رقم (1)

يبين نتائج الشعور باللامبالاة بين سباحي الشباب و الناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية(1)	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور باللامبالاة
غير معنوي	1	0.05	3.84	0.38	13	5	18	شباب
					13	3	16	ناشئين

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور باللامبالاة بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق ، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 5 منهم و كلا لـ 13 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 3 منهم و كلا لـ 13 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.38 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 وبالا احتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (1).

(1) وديع ياسين، حسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999، ص437.

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين —

- عرض نتائج الشعور بالنعاس و النوم.

جدول رقم (2)

يبين نتائج الشعور بالنعاس و النوم بين سباحي الشباب و الناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بالنعاس و النوم
غير معنوي	1	0.05	3.84	0.99	15	3	18	شباب
					11	5	16	ناشئين

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالنعاس و النوم بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ منهم و كلا لـ 15 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 3 منهم و كلا لـ 11 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.99 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (2).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين —

- عرض نتائج الشعور بالوحدة.

جدول رقم (3)

يبين نتائج الشعور بالوحدة بين سباحي الشباب و الناشئين.

شعور بالوحدة	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
شباب	18	2	16	*6.17	3.84	0.05	1	معنوي
ناشئين	16	8	8					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالوحدة بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 2 منهم و كلا لـ 16 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 8 منهم و كلا لـ 8 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 6.17 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (3).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين —

- عرض نتائج الشعور بالضعف.

جدول رقم (4)

يبين نتائج الشعور بالضعف بين سباحي الشباب و الناشئين.

شعور بالضعف	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
شباب	18	7	11	0.006	3.84	0.05	1	غير معنوي
ناشئين	16	6	10					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالضعف بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 7 منهم و كلا لـ 11 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 6 منهم و كلا لـ 10 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.006 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (4).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين –

عرض نتائج الشعور بالأعداد غير ملائم.

جدول رقم (5)

يبين نتائج الشعور بالأعداد غير ملائم بين سباحي الشباب و الناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بالاعداد غير ملائم
غير معنوي	1	0.05	3.84	0.01	12	6	18	شباب
					11	5	16	ناشئين

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالأعداد و غير ملائم بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 6 منهم و كلا لـ 12 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 5 منهم و كلا لـ 11 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.01 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (5).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين –

- عرض نتائج الشعور بالضيق و الفقدان الصبر.

جدول رقم (6)

يبين نتائج الشعور بالضيق و الفقدان الصبر بين سباحي الشباب و الناشئين.

شعور بالضيق و الفقدان الصبر	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
شباب	18	10	8	0.47	3.84	0.05	1	غير معنوي
ناشئين	16	7	9					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالضيق و الفقدان الصبر بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 10 منهم و كلا لـ 8 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 7 منهم و كلا لـ 9 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.47 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (6).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين –

- عرض نتائج الشعور بامتلاك مشاعر عدوانية.

جدول رقم (7)

يبين نتائج الشعور بامتلاك مشاعر عدوانية بين سباحي الشباب و الناشئين.

شعور بامتلاك مشاعر عدوانية	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
شباب	18	1	17	0.51	3.84	0.05	1	غير معنوي
ناشئين	16	2	14					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بامتلاك مشاعر عدوانية بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 1 منهم و كلا لـ 17 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 2 منهم و كلا لـ 14 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.51 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (7).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين —

- عرض نتائج الشعور بالبكاء.

جدول رقم (8)

يبين نتائج الشعور بالبكاء بين سباحي الشباب و الناشئين.

شعور بالبكاء	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
شباب	18	0	18	0.00	3.84	0.05	1	غير معنوي
ناشئين	16	0	16					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالبكاء بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 18 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 16 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.00 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (8).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين –

- عرض نتائج الشعور بالارتعاش أو الارتجاف.

جدول رقم (9)

يبين نتائج الشعور بالارتعاش أو الارتجاف بين سباحي الشباب و الناشئين

شعور بالارتعاش أو الارتجاف	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
شباب	18	7	11	*6.24	3.84	0.05	1	معنوي
ناشئين	16	13	3					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالارتعاش أو الارتجاف بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 7 منهم و كلا لـ 11 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 13 منهم و كلا لـ 3 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 6.24 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (9).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين –

- عرض نتائج الشعور بضعف الأداء الحركي.

جدول رقم (10)

يبين نتائج الشعور بضعف الأداء الحركي بين سباحي الشباب و الناشئين.

شعور بضعف الأداء الحركي	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
شباب	18	4	14	1.78	3.84	0.05	1	غير معنوي
ناشئين	16	7	9					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بضعف الأداء الحركي بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 4 منهم و كلا لـ 14 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 7 منهم و كلا لـ 9 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 1.78 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (10).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين -

- عرض نتائج الشعور بالضعف في التذكر و النظر.

جدول رقم (11)

يبين نتائج الشعور بالضعف في التذكر و النظر بين سباحي الشباب و الناشئين.

شعور بالضعف في التذكر و النظر	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
شباب	18	6	12	2.89	3.84	0.05	1	غير معنوي
ناشئين	16	10	6					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالضعف في التذكر و النظر بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 6 منهم و كلا لـ 12 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 10 منهم و كلا لـ 6 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 2.89 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (11).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين —

- عرض نتائج الشعور بالتقيؤ.

جدول رقم (12)

يبين نتائج الشعور بالتقيؤ بين سباحي الشباب و الناشئين.

شعور بالتقيؤ	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
شباب	18	0	18	0.00	3.84	0.05	1	غير معنوي
ناشئين	16	0	16					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالتقيؤ بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 18 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 16 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.00 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (12).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين –

– عرض نتائج الشعور بالإسهال.

جدول رقم (13)

يبين نتائج الشعور بالإسهال بين سباحي الشباب و الناشئين.

شعور بالإسهال	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
شباب	18	0	18	0.00	3.84	0.05	1	غير معنوي
ناشئين	16	0	18					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالإسهال بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 18 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 18 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.00 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (13).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين –

– عرض نتائج الشعور بالتبول لمرات عديدة.

جدول رقم (14)

يبين نتائج الشعور بالتبول لمرات عديدة بين سباحي الشباب و الناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بالتبول لمرات عديدة
معنوي	1	0.05	3.84	*4.45	11	7	18	شباب
					4	12	16	ناشئين

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالتبول لمرات عديدة بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 7 منهم و كلا لـ 11 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 12 منهم و كلا لـ 4 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 4.45 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (14).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين –

– عرض نتائج الشعور بالإبراز لمرات عديدة.

جدول رقم (15)

يبين نتائج الشعور بالإبراز لمرات عديدة بين سباحي الشباب و الناشئين.

شعور بالإبراز لمرات عديدة	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
شباب	18	4	14	*4.02	3.84	0.05	1	معنوي
ناشئين	16	0	16					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالإبراز لحركات عديدة بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 4 منهم و كلا لـ 14 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 16 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 4.02 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (15).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين —

- عرض نتائج الشعور بالعصبية.

جدول رقم (16)

يبين نتائج الشعور بالعصبية بين سباحي الشباب و الناشئين.

شعور بالعصبية	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
شباب	18	8	10	*6.88	3.84	0.05	1	معنوي
ناشئين	16	14	2					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالعصبية بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 8 منهم و كلا لـ 10 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 14 منهم و كلا لـ 2 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 6.88 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (16).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين –

- عرض نتائج الشعور باضطراب المعدة.

جدول رقم (17)

يبين نتائج الشعور باضطراب المعدة بين سباحي الشباب و الناشئين.

شعور باضطراب المعدة	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
شباب	18	3	15	2.93	3.84	0.05	1	غير معنوي
ناشئين	16	0	16					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور باضطراب المعدة بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 3 منهم و كلا لـ 15 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 16 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 2.93 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (17).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين –

- عرض نتائج الشعور بضعف الثقة بالنفس

جدول رقم (18)

يبين نتائج الشعور بضعف الثقة بالنفس بين سباحي الشباب و الناشئين.

شعور بضعف الثقة بالنفس	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
شباب	18	9	9	0.13	3.84	0.05	1	غير معنوي
ناشئين	16	9	7					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بضعف الثقة بالنفس بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 9 منهم و كلا لـ 9 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 9 منهم و كلا لـ 7 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.13 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (18).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين —————

- عرض نتائج الشعور بالراحة.

جدول رقم (19)

يبين نتائج الشعور بالراحة بين سباحي الشباب و الناشئين.

شعور بالراحة	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
شباب	18	10	8	*12.59	3.84	0.05	1	معنوي
ناشئين	16	0	16					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالراحة بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 10 منهم و كلا لـ 8 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 16 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 12.59 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (19).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين –

- عرض نتائج الشعور بالظن بعدم الإنجاز.

جدول رقم (20)

يبين نتائج الشعور بالظن بعدم الإنجاز بين سباحي الشباب و الناشئين.

شعور بالظن بعدم الإنجاز	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
شباب	18	8	10	0.47	3.84	0.05	1	غير معنوي
ناشئين	16	9	7					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالظن بعدم الإنجاز بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 8 منهم و كلا لـ 10 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 9 منهم و كلا لـ 7 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.47 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (20).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين –

– عرض نتائج الشعور بالثقة العالية بالنفس.

جدول رقم (21)

يبين نتائج الشعور بالثقة العالية بالنفس بين سباحي الشباب و الناشئين.

شعور بالثقة العالية بالنفس	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
شباب	18	12	6	0.07	3.84	0.05	1	غير معنوي
ناشئين	16	10	6					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالثقة العالية بالنفس بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 12 منهم و كلا لـ 6 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 10 منهم و كلا لـ 6 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.07 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (21).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين —

- عرض نتائج الشعور بعدم الجدية.

جدول رقم (22)

يبين نتائج الشعور بعدم الجدية بين سباحي الشباب و الناشئين.

شعور بعدم الجدية	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
شباب	18	7	11	*7.83	3.84	0.05	1	معنوي
ناشئين	16	0	16					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بعدم الجدية بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 7 منهم و كلا لـ 11 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 16 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 7.83 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (22).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين —

عرض نتائج الشعور بالخوف.

جدول رقم (23)

يبين نتائج الشعور بالخوف بين سباحي الشباب و الناشئين.

شعور بالخوف	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
شباب	18	9	9	*5.44	3.84	0.05	1	معنوي
ناشئين	16	14	2					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالخوف بين سباحي الشباب و الناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة للشباب 18 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 9 منهم و كلا لـ 9 منهم كل كما بلغت عينة الناشئين 16 سباح و تمت الإجابة بنعم لـ 14 منهم و كلا لـ 2 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 5.44 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (23).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين –

– معامل الارتباط للانفعالات النفسية التي ظهرت* لسباحي الشباب والناشئين.

جدول رقم (24)

يبين معامل الارتباط للانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي الشباب والناشئين.

علاقة الارتباط لسباحي الشباب والناشئين	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
	0.57	0.41	0.05	21	معنوي

لغرض التعرف على معامل الارتباط للانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي الشباب والناشئين تم تطبيق اختبار معامل ارتباط الرتب (سبيرمان)، وقد أشارت النتيجة إلى وجود ارتباط معنوي، إذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة 0.57 بينما كانت قيمة (ر) الجدولية 0.41 تحت درجة حرية 21 وباحتمال خطأ 0.05 وكما هو مبين في الجدول رقم (24).

* ظهرت : ويقصد بها الذين أجابوا بـ (نعم).

- 176 -

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين —

— الفروق المعنوية للانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي الشباب والناشئين.

جدول رقم (25)

يبين الفروق المعنوية للانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي الشباب والناشئين

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية (1)	قيمة (ت ر) المحتسبة	الفروق المعنوية لسباحي الشباب والناشئين
معنوي	21	0.05	2.08	3.18	

لغرض التعرف على الفروق المعنوية للانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي الشباب والناشئين، تم تطبيق اختبار (ت ر) لدلالة معنوية الارتباط، وقد أشارت النتيجة إلى وجود فرق معنوي، حيث بلغت قيمة (ت ر) المحتسبة 3.18 بينما كانت قيمة (ت) الجدولية 2.08 تحت درجة حرية 21 وبأحتمال خطأ 0.05 وكما هو مبين في الجدول رقم (25).

(1) وديع ياسين، حسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999، ص 440.

2-2-2 مناقشة نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين

بعد عرض وتحليل استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين من خلال المعالجات الإحصائية، ومن خلال الجداول من (1) إلى (23) تم استخراج قيمة مربع كاي المحتسبة لثلاثة وعشرون انفعال وتمت مقارنتها مع القيمة الجدولية تحت درجة حرية (1) وباحتمال خطأ (0.05)، إذ وجد بأن هناك فروق معنوية لثمانية انفعالات لسباحي الشباب والناشئين وهي: الوحدة، الارتعاش أو الارتجاف، التبول لمرات عديدة، الإبراز لمرات عديدة، العصبية، عدم الراحة، عدم الجدية والخوف. وقد أظهرت أيضاً الجداول من (1) إلى (23) وجود فروق غير معنوية لخمس عشرة انفعال وهي:

اللامبالاة، النعاس والنوم، الضعف، الإعداد غير ملائم، الضيق وفقدان الصبر، امتلاك مشاعر عدوانية، البكاء، ضعف الأداء الحركي، ضعف التذكر والنظر، التقيؤ، الإسهال، اضطراب المعدة، ضعف الثقة بالنفس، الظن بعدم الإنجاز والثقة العالية بالنفس.

أما الجدول رقم (24) فقد وضح قيمة معامل ارتباط الرتب (سبيرمان) المحتسبة وتمت مقارنتها مع القيمة الجدولية تحت درجة حرية (21) وباحتمال خطأ (0.05)، إذ وجد بأن هناك علاقة ارتباط معنوية بين الانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي الشباب والناشئين.

وقد بين الجدول رقم (25) قيمة اختبار (ت ر) لمعنوية الارتباط المحتسبة وتمت مقارنتها مع القيمة الجدولية تحت درجة حرية (21) وباحتمال خطأ (0.05)، إذ وجد بأن هناك فرق معنوي بين الانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي الشباب والناشئين.

_____ مناقشة نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين —

وبهذا تحقق الفرض الأول الذي أشار إلى وجود فروق معنوية في الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق بين سباحي الشباب والناشئين .
ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن حجم الضغط النفسي على سباحي الشباب ما قبل المنافسة يكون أقل من حجم الضغط النفسي على سباحي الناشئين، حيث أن الخبرات الانفعالية للشباب تختلف عن الخبرات الانفعالية للناشئين، فالعمر التدريبي للسباح إضافة إلى عدد المسابقات التي شارك فيها (الداخلية والخارجية)، تعد إحدى المقومات الأساسية للخبرات الانفعالية.
أن هذه النتيجة تدعم الدراسات السابقة والتي تشير إلى أن الرياضيين عموماً يخضعون إلى مؤثرات الحالة النفسية قبل بداية المنافسة وبعد ابتدائها بوقت قصير. (1)

(1) رافع صالح فتحي: الأعراض النفسجسمية لدى لاعبي المصارعة في العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 1988، ص48.

4-1-3 الخلاصة:

في هذا الفصل تم عرض وتحليل ومناقشة نتائج استمارة الاستبيان للانفعالات النفسية لسباحي الشباب والناشئين، التي أظهرت فروق معنوية لثمانية انفعالات نفسية، بينما أظهرت فروق غير معنوية لخمس عشرة انفعال من خلال استخدام اختبار مربع كاي، وقد تبين أيضاً بأن هناك علاقة ارتباط معنوية للانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي الشباب والناشئين من خلال استخدام اختبار ارتباط الرتب (سبيرمان)، كما تبين بأن هناك فروق معنوية من خلال اختبار (ت ر) لمعنوية الارتباط، وبهذا تحقق الفرض الأول من هذا البحث لأن نتيجة علاقة الارتباط ونتيجة الفروق لمعنوية الارتباط كانت معنوية للانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي الشباب والناشئين.

: 3 2

.

1 3 2

.

2 3 2

.

.

3 3 2

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب

2-3-1 عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب.

- عرض نتائج الشعور باللامبالاة.

جدول رقم (26)

يبين نتائج الشعور باللامبالاة لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب.

شعور باللامبالاة	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
قصيرة	9	2	7	0.28	3.84	0.05	1	غير معنوي
طويلة	9	3	6					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور باللامبالاة بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين وتمت الإجابة بنعم لـ 2 منهم و كلا لـ 7 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين وتمت الإجابة بنعم لـ 3 منهم وكلا لـ 6 منهم، وقد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.28 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 وبالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (26).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب

- عرض نتائج الشعور بالنعاس و النوم.

جدول رقم (27)

يبين نتائج الشعور بالنعاس و النوم لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب.

شعور بالنعاس و النوم	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
قصيرة	9	1	8	0.40	3.84	0.05	1	غير معنوي
طويلة	9	2	7					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالنعاس و النوم بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب , تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 1 منهم و كلا لـ 8 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 2 منهم و كلا لـ 7 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.40 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (27).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب

- عرض نتائج الشعور بالوحدة.

جدول رقم (28)

يبين نتائج الشعور بالوحدة لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب.

شعور بالوحدة	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
قصيرة	9	0	9	2.25	3.84	0.05	1	غير معنوي
طويلة	9	2	7					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالوحدة بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب , تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 9 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 2 منهم و كلا لـ 7 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 2.25 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (28).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب

- عرض نتائج الشعور بالضعف.

جدول رقم (29)

يبين نتائج الشعور بالضعف لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب.

شعور بالضعف	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
قصيرة	9	3	6	0.23	3.84	0.05	1	غير معنوي
طويلة	9	4	5					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالضعف بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب , تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 3 منهم و كلا لـ 6 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 4 منهم و كلا لـ 5 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.23 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (29).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب

- عرض نتائج الشعور بالإعداد غير ملائم.

جدول رقم (30)

يبين نتائج الشعور بالإعداد غير ملائم لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب.

شعور بالإعداد غير ملائم	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
قصيرة	9	2	7	0.99	3.84	0.05	1	غير معنوي
طويلة	9	4	5					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالإعداد غير ملائم بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب , تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 2 منهم و كلا لـ 7 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 4 منهم و كلا لـ 5 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.99 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (30).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب

- عرض نتائج الشعور بالضيق و فقدان الصبر.

جدول رقم (31)

يبين نتائج الشعور بالضيق و فقدان الصبر لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب.

شعور بالضيق و فقدان الصبر	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
قصيرة	9	3	6	3.60	3.84	0.05	1	معنوي
طويلة	9	7	2					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالضيق و فقدان الصبر بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب ، تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 3 منهم و كلا لـ 6 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 7 منهم و كلا لـ 2 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 3.60 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (31).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب

- عرض نتائج الشعور بامتلاك مشاعر عدوانية.

جدول رقم (32)

يبين نتائج الشعور بامتلاك مشاعر عدوانية لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب.

شعور بامتلاك مشاعر عدوانية	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
قصيرة	9	1	8	0.00	3.84	0.05	1	غير معنوي
طويلة	9	0	9					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بامتلاك مشاعر عدوانية بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب ، تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 1 منهم و كلا لـ 8 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 9 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.00 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (32).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب

- عرض نتائج الشعور بالبكاء.

جدول رقم (33)

يبين نتائج الشعور بالبكاء لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب.

شعور بالبكاء	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
قصيرة	9	0	9	0.00	3.84	0.05	1	غير معنوي
طويلة	9	0	9					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالبكاء بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب , تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 9 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 9 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.00 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (33).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب

- عرض نتائج الشعور بالارتعاش أو الارتجاف.

جدول رقم (34)

يبين نتائج الشعور بالارتعاش أو الارتجاف لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب.

شعور بالارتعاش أو الارتجاف	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
قصيرة	9	5	4	2.11	3.84	0.05	1	غير معنوي
طويلة	9	2	7					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالارتعاش أو الارتجاف بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب ، تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 5 منهم و كلا لـ 4 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 2 منهم و كلا لـ 7 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 2.11 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (34).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب —

- عرض نتائج الشعور بالضعف في الأداء الحركي.

جدول رقم (35)

يبين نتائج الشعور بالضعف في الأداء الحركي لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب.

شعور بالضعف في الأداء الحركي	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
قصيرة	9	0	9	*5.14	3.84	0.05	1	معنوي
طويلة	9	4	5					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالضعف في الأداء الحركي بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب ، تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 9 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 4 منهم و كلا لـ 5 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 5.14 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (35).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب

- عرض نتائج الشعور بضعف التذكر و النظر.

جدول رقم (36)

يبين نتائج الشعور بضعف التذكر و النظر لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب.

شعور بضعف التذكر و النظر	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
قصيرة	9	5	4	*4.00	3.84	0.05	1	معنوي
طويلة	9	1	8					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بضعف التذكر والنظر بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب ، تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 5 منهم و كلا لـ 4 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 1 منهم و كلا لـ 8 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 4.00 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (36).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب

- عرض نتائج الشعور بالتقيؤ.

جدول رقم (37)

يبين نتائج الشعور بالتقيؤ لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب.

شعور بالتقيؤ	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
قصيرة	9	0	9	0.00	3.84	0.05	1	غير معنوي
طويلة	9	0	9					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالتقيؤ بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب ، تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 9 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 9 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.00 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (37).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب —

- عرض نتائج الشعور بالإسهال.

جدول رقم (38)

يبين نتائج الشعور بالإسهال لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب.

شعور بالإسهال	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
قصيرة	9	0	9	0.00	3.84	0.05	1	غير معنوي
طويلة	9	0	9					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالإسهال بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب , تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 9 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 9 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.00 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (38).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب

- عرض نتائج الشعور بالتبول لمرات عديدة.

جدول رقم (39)

يبين نتائج الشعور بالتبول لمرات عديدة لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب.

شعور بالتبول لمرات عديدة	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
قصيرة	9	6	3	*5.84	3.84	0.05	1	معنوي
طويلة	9	1	8					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالتبول لمرات عديدة بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب ، تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 6 منهم و كلا لـ 3 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 1 منهم و كلا لـ 8 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 5.84 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (39).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب

- عرض نتائج الشعور بالإبراز لمرات عديدة.

جدول رقم (40)

يبين نتائج الشعور بالإبراز لمرات عديدة لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب.

شعور بالإبراز لمرات عديدة	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
قصيرة	9	1	8	1.29	3.84	0.05	1	غير معنوي
طويلة	9	3	6					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالإبراز لمرات عديدة بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب ، تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 1 منهم و كلا لـ 8 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 3 منهم و كلا لـ 6 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 1.29 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (40).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب —

- عرض نتائج الشعور بالعصبية.

جدول رقم (41)

يبين نتائج الشعور بالعصبية لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب.

شعور بالعصبية	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
قصيرة	9	6	3	3.60	3.84	0.05	1	غير معنوي
طويلة	9	2	7					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالعصبية بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب ، تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 6 منهم و كلا لـ 3 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 2 منهم و كلا لـ 7 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 3.60 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (41).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب —

- عرض نتائج الشعور باضطراب المعدة.

جدول رقم (42)

يبين نتائج الشعور باضطراب المعدة لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب.

شعور باضطراب المعدة	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
قصيرة	9	2	7	0.40	3.84	0.05	1	غير معنوي
طويلة	9	1	8					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور باضطراب المعدة بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب ، تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 2 منهم و كلا لـ 7 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 1 منهم و كلا لـ 8 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.40 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.48 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (42).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب —

- عرض نتائج الشعور بضعف الثقة بالنفس.

جدول رقم (43)

يبين نتائج الشعور بضعف الثقة بالنفس لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب.

شعور بضعف الثقة بالنفس	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
قصيرة	9	6	3	2.00	3.84	0.05	1	غير معنوي
طويلة	9	3	6					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بضعف الثقة بالنفس بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة المسافات القصيرة تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 6 منهم و كلا لـ 3 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 3 منهم و كلا لـ 6 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 2.00 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (43).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب —

- عرض نتائج الشعور بعدم الراحة.

جدول رقم (44)

يبين نتائج الشعور بعدم الراحة لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب.

شعور بعدم الراحة	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
قصيرة	9	3	6	3.60	3.84	0.05	1	معنوي
طويلة	9	7	2					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بعدم الراحة بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب ، تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 3 منهم و كلا لـ 6 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 7 منهم و كلا لـ 2 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 3.60 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (44).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب —

- عرض نتائج الشعور بالظن بعدم الإنجاز.

جدول رقم (45)

يبين نتائج الشعور بالظن بعدم الإنجاز لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب.

شعور بالظن بعدم الإنجاز	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
قصيرة	9	7	2	*8.10	3.84	0.05	1	معنوي
طويلة	9	1	8					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالظن بعدم الإنجاز بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب ، تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 7 منهم و كلا لـ 2 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 1 منهم و كلا لـ 8 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 8.10 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (45).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب

- عرض نتائج الشعور بالثقة العالية بالنفس.

جدول رقم (46)

يبين نتائج الشعور بالثقة العالية بالنفس لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بالثقة العالية بالنفس
معنوي	1	0.05	3.84	*4.00	5	4	9	قصيرة
					1	8	9	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالثقة العالية بالنفس بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب ، تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 4 منهم و كلا لـ 5 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 8 منهم و كلا لـ 1 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 4.00 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (46).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب

- عرض نتائج الشعور بعدم الجدية.

جدول رقم (47)

يبين نتائج الشعور بعدم الجدية لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بعدم الجدية
غير معنوي	1	0.05	3.84	2.10	7	2	9	قصيرة
					4	5	9	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بعدم الجدية بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب ، تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 2 منهم و كلا لـ 7 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 5 منهم و كلا لـ 4 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 2.10 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (47).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب

- عرض نتائج الشعور بالخوف.

جدول رقم (48)

يبين النتائج شعور بالخوف لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بالخوف
معنوي	1	0.05	3.84	*5.56	2	7	9	قصيرة
					7	2	9	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالخوف بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للشباب ، تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد العينة المسافات القصيرة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 7 منهم و كلا لـ 2 منهم كل كما بلغت عينة المسافات الطويلة 9 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 2 منهم و كلا لـ 7 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 5.56 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (48).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب —

- معامل الارتباط للانفعالات النفسية التي ظهرت لدى سباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب.

جدول رقم (49)

يبين معامل الارتباط للانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب.

علاقة الارتباط لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
	0.21	0.41	0.05	21	غير معنوي

لغرض التعرف على معامل الارتباط للانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب تم تطبيق اختبار معامل ارتباط الرتب (سبيرمان)، وقد أشارت النتيجة إلى وجود ارتباط غير معنوي، إذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة 0.21 بينما كانت قيمة (ر) الجدولية 0.41 تحت درجة حرية 21 وباحتمال خطأ 0.05 وكما هو مبين في الجدول رقم (49).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب —

– الفروق المعنوية للانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب.

جدول رقم (50)

يبين الفروق المعنوية للانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت ر) المحتسبة	الفروق المعنوية لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب
غير معنوي	21	0.05	2.08	0.98	

لغرض التعرف على الفروق المعنوية للانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب، تم تطبيق اختبار (ت ر) لدلالة معنوية الارتباط، وقد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي، حيث بلغت قيمة (ت ر) المحتسبة 0.98 بينما كانت قيمة (ت) الجدولية 2.08 تحت درجة حرية 21 وباحتمال خطأ 0.05 وكما هو مبين في الجدول رقم (50).

_____ مناقشة نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب _____

2-3-2 مناقشة نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب

بعد عرض وتحليل استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب من خلال المعالجات الإحصائية، ومن خلال الجداول من (26) إلى (48) تم استخراج قيمة مربع كاي المحتسبة لثلاثة وعشرون انفعال وتمت مقارنتها مع القيمة الجدولية تحت درجة حرية (1) وباحتمال خطأ (0.05)، إذ وجد بأن هناك فروق معنوية لستة انفعالات لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب وهي: ضعف الأداء الحركي، ضعف التذكر والنظر، التبول لمرات عديدة، الظن بعدم الإنجاز، الثقة العالية بالنفس والخوف.

وقد أظهرت أيضاً الجداول من (26) إلى (48) وجود فروق غير معنوية لسبعة عشر انفعال وهي:

اللامبالاة، النعاس والنوم، الوحدة، الضعف، الإعداد غير ملائم، الضيق وفقدان الصبر، امتلاك مشاعر عدوانية، البكاء، الارتعاش والارتجاف، التقيؤ، الإسهال، الإبراز لمرات عديدة، العصبية، اضطراب المعدة، ضعف الثقة بالنفس، عدم الراحة وعدم الجدية.

أما الجدول رقم (49) فقد وضح قيمة معامل ارتباط الرتب (سبيرمان) المحتسبة وتمت مقارنتها مع القيمة الجدولية تحت درجة حرية (21) وباحتمال خطأ (0.05)، إذ وجد بأن هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين الانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب.

وقد بين الجدول رقم (50) قيمة اختبار (ت ر) لمعنوية الارتباط المحتسبة وتمت مقارنتها مع القيمة الجدولية تحت درجة حرية (21) وباحتمال خطأ (0.05)، إذ وجد بأن هناك فرق غير معنوي بين الانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب.

_____ مناقشة نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب _____

وبهذا لم يتحقق الفرض الثاني الذي أشار إلى وجود فروق معنوية في الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن فئة الشباب تمتلك خبرة جيدة في المسابقات، من خلال العمر التدريبي وعدد المشاركات في المسابقات، إضافة إلى أن المدربين يشركون السباحين في أكثر من فعالية سواء أكانت مسافات قصيرة أم طويلة، ولهذا كانت النتيجة غير معنوية.

4-2-3 الخلاصة:

في هذا الفصل تم عرض وتحليل ومناقشة نتائج استمارة الاستبيان للانفعالات النفسية لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب، التي أظهرت فروق معنوية لستة انفعالات نفسية، بينما أظهرت فروق غير معنوية لسبعة عشر انفعال من خلال استخدام اختبار مربع كاي، وقد تبين أيضاً بأن هناك علاقة ارتباط غير معنوية للانفعالات النفسية التي ظهرت من خلال استخدام اختبار ارتباط الرتب (سبيرمان)، كما تبين بأن هناك فرق غير معنوي من خلال اختبار (ت ر) لمعنوية الارتباط، ولم يتحقق الفرض الثاني من هذا البحث لأن نتيجة علاقة الارتباط ونتيجة فروق معنوية الارتباط كانت غير معنوية للانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب.

: 4 2

.

1 4 2

.

2 4 2

.

.

3 4 2

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

1-4-2 عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين.

- عرض و تحليل النتائج الشعور باللامبالاة.

جدول رقم (51)

يبين نتائج الشعور باللامبالاة لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور باللامبالاة
غير معنوي	1	0.05	3.84	0.02	8	2	10	قصيرة
					5	1	6	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور باللامبالاة بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 2 منهم و كلا لـ 8 منهم، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 1 منهم و كلا لـ 5 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.02 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (51).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

- عرض نتائج الشعور بالنعاس و النوم.

جدول رقم (52)

يبين نتائج الشعور بالنعاس و النوم لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بالنعاس و النوم
غير معنوي	1	0.05	3.84	0.05	7	3	10	قصيرة
					4	2	6	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالنعاس و النوم بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 3 منهم و كلا لـ 7 منهم ، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 2 منهم و كلا لـ 4 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.05 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (52).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

- عرض نتائج الشعور بالوحدة.

جدول رقم (53)

يبين نتائج الشعور بالوحدة لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بالوحدة
معنوي	1	0.05	3.84	*4.26	7	3	10	قصيرة
					1	5	6	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالوحدة بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 3 منهم و كلا لـ 7 منهم، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 5 منهم و كلا لـ 1 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 4.26 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (53).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين

- عرض نتائج الشعور بالضعف.

جدول رقم (54)

يبين نتائج الشعور بالضعف لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بالضعف
غير معنوي	1	0.05	3.84	3.48	8	2	10	قصيرة
					2	4	6	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالضعف بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 2 منهم و كلا لـ 8 منهم ، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 4 منهم و كلا لـ 2 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 3.48 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (54).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

- عرض نتائج الشعور بالإعداد غير ملائم.

جدول رقم (55)

يبين نتائج الشعور بالإعداد غير ملائم لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بالإعداد غير ملائم
معنوي	1	0.05	3.84	*5.61	9	1	10	قصيرة
					2	4	6	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالإعداد غير ملائم بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 1 منهم و كلا لـ 9 منهم ، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 4 منهم و كلا لـ 2 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 5.61 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (55).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

- عرض نتائج الشعور بالضيق و فقدان الصبر.

جدول رقم (56)

يبين نتائج الشعور بالضيق و فقدان الصبر لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بالضيق و فقدان الصبر
غير معنوي	1	0.05	3.84	0.15	6	4	10	قصيرة
					3	3	6	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالضيق و فقدان الصبر بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 4 منهم و كلا لـ 6 منهم ، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 3 منهم و كلا لـ 3 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.15 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (56).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

- عرض نتائج الشعور بامتلاك مشاعر عدوانية.

جدول رقم (57)

يبين نتائج الشعور بامتلاك مشاعر عدوانية لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بامتلاك مشاعر عدوانية
غير معنوي	1	0.05	3.84	0.15	9	1	10	قصيرة
					5	1	6	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بامتلاك مشاعر عدوانية بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 1 منهم و كلا لـ 9 منهم ، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 1 منهم و كلا لـ 5 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.15 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (57).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

- عرض نتائج الشعور بالبكاء.

جدول رقم (58)

يبين نتائج الشعور بالبكاء لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بالبكاء
غير معنوي	1	0.05	3.84	0.00	10	0	10	قصيرة
					6	0	6	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالبكاء بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 10 منهم ، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 6 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.00 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (58).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

- عرض نتائج الشعور بالارتعاش أو الارتجاف.

جدول رقم (59)

يبين نتائج الشعور بالارتعاش أو الارتجاف لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بالارتعاش أو الارتجاف
غير معنوي	1	0.05	3.84	0.21	2	8	10	قصيرة
					1	5	6	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالارتعاش أو الارتجاف بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 8 منهم و كلا لـ 2 منهم ، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 5 منهم و كلا لـ 1 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.21 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (59).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

- عرض نتائج الشعور بالضعف في الأداء الحركي.

جدول رقم (60)

يبين نتائج الشعور بالضعف في الأداء الحركي لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بالضعف في الأداء الحركي
غير معنوي	1	0.05	3.84	0.15	6	4	10	قصيرة
					3	3	6	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالضعف في الأداء الحركي بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 4 منهم و كلا لـ 6 منهم كل ، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 3 منهم و كلا لـ 3 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.15 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (60).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

- عرض نتائج الشعور بضعف التذكر و النظر.

جدول رقم (61)

يبين نتائج الشعور بضعف التذكر و النظر لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بضعف التذكر و النظر
غير معنوي	1	0.05	3.84	0.64	3	7	10	قصيرة
					3	3	6	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في النتائج شعور بضعف التذكر والنظر بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 7 منهم و كلا لـ 3 منهم ، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 3 منهم و كلا لـ 3 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.64 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (61).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

- عرض نتائج الشعور بالتقيؤ.

جدول رقم (62)

يبين نتائج الشعور بالتقيؤ لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بالتقيؤ
غير معنوي	1	0.05	3.84	0.00	10	0	10	قصيرة
					6	0	6	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالتقيؤ بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 10 منهم ، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 6 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.00 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (62).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

- عرض نتائج الشعور بالإسهال.

جدول رقم (63)

يبين نتائج الشعور بالإسهال لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بالإسهال
غير معنوي	1	0.05	3.84	0.00	10	0	10	قصيرة
					6	0	6	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في النتائج شعور بالإسهال بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 10 منهم ، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 6 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.00 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (63).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

- عرض نتائج الشعور بالتبول لمرات عديدة.

جدول رقم (64)

يبين نتائج الشعور بالتبول لمرات عديدة لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بالتبول لمرات عديدة
غير معنوي	1	0.05	3.84	0.36	3	7	10	قصيرة
					1	5	6	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالتبول لمرات عديدة بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 7 منهم و كلا لـ 3 منهم ، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 5 منهم و كلا لـ 1 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.36 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (64).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

- عرض نتائج الشعور بالإبراز لمرات عديدة.

جدول رقم (65)

يبين نتائج الشعور بالإبراز لمرات عديدة لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بالإبراز لمرات عديدة
غير معنوي	1	0.05	3.84	0.00	10	0	10	قصيرة
					6	0	6	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالإبراز لمرات عديدة بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 10 منهم ، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 6 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.00 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (65).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

- عرض نتائج الشعور بالعصبية.

جدول رقم (66)

يبين نتائج الشعور بالعصبية لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بالعصبية
غير معنوي	1	0.05	3.84	1.37	2	8	10	قصيرة
					0	6	6	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالعصبية بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 8 منهم و كلا لـ 2 منهم كل ، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 6 منهم و كلا لـ 0 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 1.37 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (66).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

- عرض نتائج الشعور باضطراب المعدة.

جدول رقم (67)

يبين نتائج الشعور باضطراب المعدة لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور باضطراب المعدة
غير معنوي	1	0.05	3.84	0.00	10	0	10	قصيرة
					6	0	6	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور باضطراب المعدة بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 10 منهم ، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 6 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.00 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (67).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

- عرض نتائج الشعور بضعف الثقة بالنفس.

جدول رقم (68)

يبين نتائج الشعور بضعف الثقة بالنفس لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بضعف الثقة بالنفس
غير معنوي	1	0.05	3.84	0.42	5	5	10	قصيرة
					2	4	6	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بضعف الثقة بالنفس بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 5 منهم و كلا لـ 5 منهم ، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 4 منهم و كلا لـ 2 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.42 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (68).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

- عرض نتائج الشعور بعدم الراحة.

جدول رقم (69)

يبين نتائج الشعور بعدم الراحة لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بعدم الراحة
غير معنوي	1	0.05	3.84	0.00	10	0	10	قصيرة
					6	0	6	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بعدم الراحة بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 10 منهم ، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 6 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.00 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (69).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

- عرض نتائج الشعور بالظن بعدم الإنجاز.

جدول رقم (70)

يبين نتائج الشعور بالظن بعدم الإنجاز لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بالظن بعدم الإنجاز
معنوي	1	0.05	3.84	*6.11	2	8	10	قصيرة
					5	1	6	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالظن بعدم الإنجاز بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 8 منهم و كلا لـ 2 منهم كل ، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 1 منهم و كلا لـ 5 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 6.11 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (70).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

- عرض نتائج الشعور بالثقة العالية بالنفس.

جدول رقم (71)

يبين نتائج الشعور بالثقة العالية بالنفس لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي الجدولية	قيمة مربع كاي المحتسبة	كلا	نعم	عدد العينة	شعور بالثقة العالية بالنفس
غير معنوي	1	0.05	3.84	0.07	4	6	10	قصيرة
					2	4	6	طويلة

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالثقة العالية بالنفس بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 6 منهم و كلا لـ 4 منهم ، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 4 منهم و كلا لـ 2 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.07 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (71).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

- عرض نتائج الشعور بعدم الجدية.

جدول رقم (72)

يبين نتائج الشعور بعدم الجدية لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين.

شعور بعدم الجدية	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
قصيرة	10	0	10	0.00	3.84	0.05	1	غير معنوي
طويلة	6	0	6					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بعدم الجدية بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 10 منهم كل ، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 0 منهم و كلا لـ 6 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.00 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (72).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

- عرض نتائج الشعور بالخوف.

جدول رقم (73)

يبين نتائج الشعور بالخوف لسباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين.

شعور بالخوف	عدد العينة	نعم	كلا	قيمة مربع كاي المحتسبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
قصيرة	10	9	1	0.15	3.84	0.05	1	غير معنوي
طويلة	6	5	1					

لغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الشعور بالخوف بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار مربع كاي لمعرفة الفروق، إذ بلغ عدد عينة المسافات القصيرة 10 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 9 منهم و كلا لـ 1 منهم كل ، كما بلغت عينة المسافات الطويلة 6 سباحين و تمت الإجابة بنعم لـ 5 منهم و كلا لـ 1 منهم، و قد أشارت النتيجة إلى وجود فرق غير معنوي حيث بلغت قيمة المربع كاي المحتسبة 0.15 بينما كانت قيمة مربع كاي الجدولية 3.84 تحت درجة الحرية 1 و بالاحتمال خطأ 0.05 و كما هو مبين في الجدول رقم (73).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

- معامل الارتباط للانفعالات النفسية التي ظهرت لدى سباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين.

جدول رقم (74)

يبين معامل الارتباط للانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين.

علاقة الارتباط لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
	0.82	0.41	0.05	21	معنوي

لغرض التعرف على معامل الارتباط للانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين تم تطبيق اختبار معامل ارتباط الرتب (سبيرمان)، وقد أشارت النتيجة إلى وجود ارتباط معنوي، إذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة 0.82 بينما كانت قيمة (ر) الجدولية 0.41 تحت درجة حرية 21 وباحتمال خطأ 0.05 وكما هو مبين في الجدول رقم (74).

عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين

– الفروق المعنوية للانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين.

جدول رقم (75)

يبين الفروق المعنوية للانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين.

النتيجة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت ر) المحتسبة	الفروق المعنوية لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين
معنوي	21	0.05	2.08	6.56	

لغرض التعرف على الفروق المعنوية للانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين، تم تطبيق اختبار (ت ر) لدلالة معنوية الارتباط، وقد أشارت النتيجة إلى وجود فرق معنوي، حيث بلغت قيمة (ت ر) المحتسبة 6.56 بينما كانت قيمة (ت) الجدولية 2.08 تحت درجة حرية 21 وباحتمال خطأ 0.05 وكما هو مبين في الجدول رقم (75).

_____ مناقشة نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين _____

2-4-2 مناقشة نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين.

بعد عرض وتحليل استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين من خلال المعالجات الإحصائية، ومن خلال الجداول من (51) إلى (73) تم استخراج قيمة مربع كاي المحتسبة لثلاثة وعشرون انفعال وتمت مقارنتها مع القيمة الجدولية تحت درجة حرية (1) وباحتمال خطأ (0.05)، إذ وجد بأن هناك فروق معنوية لثلاثة انفعالات لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين وهي: الوحدة، الإعداد غير ملائم والظن بعدم الإنجاز.

وقد أظهرت أيضاً الجداول من (51) إلى (73) وجود فروق غير معنوية لعشرون انفعال وهي:

اللامبالاة، النعاس والنوم، الضعف، الضيق وفقدان الصبر، امتلاك مشاعر عدوانية، البكاء، الارتعاش أو الارتجاف، ضعف الأداء الحركي، ضعف التذكر والنظر، التقيؤ، الإسهال، التبول لمرات عديدة، الإبراز لمرات عديدة، العصبية، اضطراب المعدة، ضعف الثقة بالنفس، عدم الراحة، الثقة العالية بالنفس، عدم الجدية والخوف.

أما الجدول رقم (74) فقد وضح قيمة معامل ارتباط الرتب (سبيرمان) المحتسبة وتمت مقارنتها مع القيمة الجدولية تحت درجة حرية (21) وباحتمال خطأ (0.05)، إذ وجد بأن هناك علاقة ارتباط معنوية بين الانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين.

وقد بين الجدول رقم (75) قيمة اختبار (ت ر) لمعنوية الارتباط المحتسبة وتمت مقارنتها مع القيمة الجدولية تحت درجة حرية (21) وباحتمال خطأ (0.05)، إذ وجد بأن هناك فرق معنوي بين الانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين.

_____ مناقشة نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين _____

وبهذا تحقق الفرض الثالث الذي أشار إلى وجود فروق معنوية في الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن حدة المنافسة في منافسات المسافات القصيرة تكون أكبر من حدتها في منافسات المسافات الطويلة وعلى وجه الخصوص لفئة الناشئين التي تكون خبرتها قليلة في ميدان المنافسات. أن حالة الرياضي النفسية قبل المنافسة قد أكد عليها الكثير من الباحثين والمدربين على حد سواء ، وزيادة شدة المنافسة ترفع من حالة التأهب والاستعداد النفسي عند الرياضي قبيل الممارسة الميدانية للمنافسة الحقيقية. (1)

(1) محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1987، ص160.

4-2-3 الخلاصة:

في هذا الفصل تم عرض وتحليل ومناقشة نتائج استمارة الاستبيان للانفعالات النفسية لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين، التي أظهرت فروق معنوية لثلاثة انفعالات نفسية، بينما أظهرت فروق غير معنوية لعشرون انفعال من خلال استخدام اختبار مربع كاي، وقد تبين أيضاً بأن هناك علاقة ارتباط معنوية للانفعالات النفسية التي ظهرت من خلال استخدام اختبار ارتباط الرتب (سبيرمان)، كما تبين بأن هناك فرق معنوي من خلال اختبار (ت ر) لمعنوية الارتباط، وبهذا تحقق الفرض الثالث من هذا البحث لأن نتيجة علاقة الارتباط ونتيجة الفروق لمعنوية الارتباط كانت معنوية للانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين.

: 5 2

.

. 1 5 2

. 2 5 2

5-2 الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات :

من خلال ما ورد في الفصول السابقة من دراسات ومصادر ومناقشة للأفكار إضافةً إلى خبرة الباحث الشخصية ، وبعد المعالجة الإحصائية للمعلومات الخام من خلال القوانين المناسبة تم تحويلها إلى أرقام صحيحة يمكن مناقشتها، فقد تمكن الباحث من الوصول إلى قراءة واضحة استطاع من خلالها أن يطرح استنتاجات وتوصيات مناسبة.

1-5-2 الاستنتاجات :

- من خلال قانون مربع كاي وجد بأن هناك فروق معنوية لثمانية انفعالات نفسية، وفروق غير معنوية لخمس عشرة انفعال لسباحي الشباب والناشئين.
- من خلال قانون علاقة الارتباط وقانون معنوية فروق الارتباط، ظهر بأن هناك فروق معنوية في الانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي الشباب والناشئين.
- من خلال قانون مربع كاي وجد بأن هناك فروق معنوية لستة انفعالات نفسية، وفروق غير معنوية لسبعة عشر انفعال لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب.
- من خلال قانون علاقة الارتباط وقانون معنوية فروق الارتباط، ظهر بأن هناك فروق غير معنوية في الانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب.
- من خلال قانون مربع كاي وجد بأن هناك فروق معنوية لثلاثة انفعالات نفسية، وفروق غير معنوية لعشرون انفعال لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين.
- من خلال قانون علاقة الارتباط وقانون معنوية فروق الارتباط، ظهر بأن هناك فروق معنوية في الانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين.
- هناك تباين بين سباحي الشباب والناشئين في ظهور الانفعالات النفسية , فهناك أعراض ظهرت على سباحي الشباب ولم تظهر على الناشئين , في حين أعراض أخرى ظهرت على الناشئين ولم تظهر على الشباب.
- بعض الانفعالات النفسية (البكاء، التقيؤ، الإسهال) لم تكن ظاهرة على الإطلاق بين سباحين المسافات القصيرة والطويلة للشباب وللناشئين على حد سواء.

– أن خصوصية رياضة السباحة في كونها رياضة اجتماعية، إذ يجلس الفريق مع بعضهم البعض لفترات ليست بالقصيرة قبل بدأ المنافسة وبالتحديد للفترة ما بين الإحماء وبدأ السباق، فهي كفيلة بالحد من ظهور بعض الانفعالات النفسية.

– أن زيادة مشاركات السباح في المنافسات الداخلية والخارجية ضرورية للحد من ظهور الانفعالات النفسية التي تؤثر سلباً في أغلب الأحيان على مستوى أداء السباح وخصوصاً المراحل العمرية الصغيرة.

– لقد تم ملاحظة الكثير من السلبيات التي يقوم بها بعض المدربين بعدم قدرتهم في التعامل مع الحالة النفسية التي يمر بها السباح، وجهلهم في هذه الأمور يؤدي بالنتيجة إلى الفشل في الوصول إلى الهدف المنشود، مما يؤدي إلى إحباط السباح كونه على علم ويقين بأنه أعطى كل ما عنده أثناء التدريب والمنافسة.

– لقد أظهر السباحون اندفاعاً واضحاً لملئ استمارة الاستبيان بعد أن وضحت لهم أسباب إجابتهم عن الأسئلة.

2-5-2 التوصيات :

– أن استخدام استمارة الاستبيان للانفعالات النفسية ضروري لكل من المدرب والسباح على حد سواء، ليتمكن المدرب من التقليل أو الحد من تأثير الانفعالات النفسية التي تطرأ على السباح قبل المنافسة والتي تؤثر سلباً على مستوى السباح وبنفس الوقت إعطاء أهمية للانفعالات التي تؤثر إيجاباً عليه، أما بالنسبة للسباح ليتمكن من معرفة مدى مستواه الانفعالي.

– إنشاء لكل سباح كراس خاص به يُدون فيه كافة المعلومات المتعلقة بحالته الشخصية والمراحل التدريبية إضافةً إلى الحالة النفسية، ليتسنى للمدرب المشرف على تدريب السباح مراجعتها عند الحاجة، ويكون بمثابة مفتاح الحالة النفسية الذي يصل من خلاله إلى تحقيق هدفه، وينتقل هذا الكراس مع السباح عند تنقله من نادٍ إلى آخر.

– على المدرب إن يبدي اهتماماً فيما يتعلق بالانفعالات النفسية للسباح، من خلال خلق حالة تشبه إلى حد ما أجواء المنافسة بين فترة وأخرى، ليتسنى للسباح التفاعل مع حالة المنافسة وتمكنه من الاستفادة على الصعيدين المهاري والنفسي.

– الاستعانة بالأساتذة والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي لألقاء المحاضرات وعقد الندوات خلال الدورات التدريبية وأخرى دورية أثناء فترات التدريب، ليتحصن المدرب بالمعلومات التي من خلالها يتمكن من النفاذ إلى الحالة النفسية للسباح.

– السير على خطى الدول المتقدمة في مجال علم النفس الرياضي للنهوض بمستوى الرياضة من خلال تعيين مدرب متخصص بالطب النفسي الرياضي لكل فريق سباحة.

– اختيار نخبة جيدة من المدربين على المستويين العلمي والمهاري وإشراكهم بدورات تدريبية دولية تُعنى بمجال علم النفس الرياضي، لاكتساب الخبرة والتفاعل مع المدربين من البلدان الأخرى المتطورة في هذا المجال.

- (1) إبراهيم علام: مدونة التاريخ الرياضي, الدار القومية للطباعة والنشر, العدد 117, 1964.
- (2) أحمد عزت راجح: أصول علم النفس, ط1, دار المعارف, مصر, 1979.
- (3) أرنوف, مقدمة في علم النفس: ترجمة عادل عز الدين وآخرون, مطبعة الأهرام, القاهرة, 1983.
- (4) أرنوف ويتيج: مقدمة في علم النفس, ترجمة عادل عز الدين وآخرون, دار ماكجروهيل, مصر, 1977.
- (5) أسامة عبد الظاهر: مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة حلوان, القاهرة, 1999.
- (6) أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور, دار الفكر العربي, القاهرة, 2001.
- (7) أسامة كامل راتب, علي محمد زكي: الأسس العلمية لتدريب السباحة, ط2, دار الفكر العربي, القاهرة, 1992.
- (8) إسماعيل خليل إبراهيم: كفاية المناهج لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد - ومدى ملاءمتها لواقع الرياضة المدرسية, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد, 1992.
- (9) إسماعيل محمد رضا: تطور مناهج كليات التربية الرياضية في القطر العراقي, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد, 1990.
- (10) إكيوان مراد: تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم, رسالة ماجستير غير منشورة, قسم التربية البدنية والرياضية, كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة الجزائر, 2001-2002.
- (11) ألفت محمد حقي: علم النفس المعاصر, مطبعة أطلس, القاهرة, 1983.
- (12) القمري: نشرة نصف شهرية للدورة الرياضية العربية العاشرة, العدد الأول, 5-12 أيلول 2004.

- (13) الملا شهد: برنامج مقترح في التربية الحركية لتطوير القابلية الذهنية والإدراك الحسي الحركي عند الأطفال بأعمار 4-5 سنوات، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة الجزائر، 2003-2004.
- (14) المنجد الأبجدي: ط3، دار المشرق، لبنان، 1982.
- (15) أميمة علي خان: علم النفس، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1980.
- (16) أنور عبد العليم: الملاحة وعلوم البحار عند العرب، عالم المعرفة، الكويت، 1979.
- (17) برنهارت: علم النفس في الحياة العملية، ترجمة إبراهيم عبد الله، مطبعة الرابطة، ط3، بغداد، 1985.
- (18) جورج بوشامب: نظرية المنهج، ترجمة ممدوح محمد سليمان وآخرون، الدار العربية، القاهرة، 1987.
- (19) خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع: سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من 06-18 سنة، دار المعارف للنشر، الإسكندرية، 2002.
- (20) راضي الواقفي: مقدمة في علم النفس، ط3، دار الشروق للنشر، عمان، 1998.
- (21) رافع صالح فتحي: الأعراض النفسجسمية لدى لاعبي المصارعة في العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 1988.
- (22) ريبولد فان دالين: تاريخ التربية البدنية، ترجمة محمد عبد الخالق وآخرون، دار المعارف، القاهرة، 1970.
- (23) زهير الشرجي: السباحة والغطس، دار بيروت للطباعة والنشر، بيروت، 1959.
- (24) زياد نجيب ذيبان: في التربية وعلم النفس، دار المثقف العربي، لبنان، 1980.
- (25) سامر سعدالله داود: أثر منهج تعليمي مقترح في تعلم السباحة الحرة (الزحف)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1993.
- (26) سعد جلال: المرجع في علم النفس، ط3، دار المعارف، مصر، 1983.

- (27) شعلان عبد الحميد: واقع النشاط البدني الرياضي التربوي ودوره في دعم الحركة الرياضية الوطنية، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم التربية البدنية والرياضية كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة الجزائر، 2004.
- (28) صائب عطية العبيدي وآخرون: الميكانيكا الحيوية التطبيقية، دار الكتب، الموصل، 1991.
- (29) عبد الجبار توفيق، زكريا ربحي: الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس مطبعة مؤسسة الثقافة العمالية، بغداد، 1977.
- (30) عبد الجواد طه: سبل تطوير التربية البدنية، مكتب التربية العربي لدول الخليج، الرياض، 1983.
- (31) عبد الرحمن عيسوي: علم النفس الفسيولوجي، دار المعرفة، مصر، 1985.
- (32) عبد الفتاح السيد الطوخي، توفيق سلامة: التربية الرياضية عند الإغريق وعلاقتها بالرياضة في مصر الفرعونية، دار الفكر الحديث للطباعة والنشر، مصر.
- (33) عبد المنعم فهمي: فن السباحة والإنقاذ، المطبعة العالمية، بيروت.
- (34) عزيز جاسم الحجية: أنوار كشافة على سباحة المسافات الطويلة، مطبعة المعري، بغداد، 1956.
- (35) عطا الله أحمد: تأثير استخدام بعض أساليب التدريب بالتغذية الراجعة الفورية على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة الجزائر - 2003-2004.
- (36) علي توفيق وآخرون: السباحة، دار المعارف، مصر، 1971.
- (37) غريب محمد سيد حمد: الإحصاء والقياس في البحث الاجتماعي، دار المعرفة الإسكندرية، مصر، 1987.
- (38) فؤاد السيد البهي: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1979.
- (39) فيصل رشيد العياش: رياضة السباحة، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، 1985.

المصادر

- (40) فيصل رشيد العياش: رياضة السباحة, دار الكتب, الموصل, 1989.
- (41) فيصل رشيد العياش: رياضة السباحة والعباب الماء, مطبعة العمال المركزية, بغداد, 1985.
- (42) فيصل رشيد العياش وآخرون: المبادئ الأساسية لتعليم السباحة, ط1, دار الأمم, أربل, 1986.
- (43) قطر والدورات الرياضية العربية: كتاب خاص عن مشاركة قطر بالدورة الرياضية العربية العاشرة, الدوحة, 2004.
- (44) قيس ناجي, بسطويسي أحمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي, مطبعة التعليم العالي, بغداد, 1987.
- (45) كورت ماينل: التعلم الحركي, ترجمة علي عبد نصيف, دار الكتب, الموصل, 1987.
- (46) لندال دافيدوف: مدخل علم النفس, ترجمة سيد الطواب وآخرون, مطبعة المكتب المصري الحديث, ط3, القاهرة, 1988.
- (47) محمد أحمد علي منصر: تسيير الاتحاديات الرياضية ومدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضيي النخبة في العباب القوى, رسالة ماجستير غير منشورة, قسم التربية البدنية والرياضية كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة الجزائر, 2002-2003.
- (48) محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات, ط6, دار المعارف, القاهرة, 1987.
- (49) محمد حسن علاوي: سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي, ط1, دار الكتب للنشر, القاهرة, 1988.
- (50) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي, ط1, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, 1998.
- (51) محمد عادل رشدي: علم النفس التجريبي الرياضي, الدار الجماهيرية, ليبيا, 1986.
- (52) محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي, دار العلم, الكويت, 1987.
- (53) محمد فتحى الكرداني وآخرون: موسوعة الرياضات المائية, دار الكتب, الإسكندرية, 1972.

المصادر

- (54) محمد كامل علوي: الرياضة البدنية عند العرب، مكتب النهضة المصرية، القاهرة.
- (55) محمد محمد حامد الأفندي: علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الرياضية، عالم الكتب، القاهرة.
- (56) مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، 2002.
- (57) مصطفى عبد السلام الهيتي: القلق، ط2، مكتبة النهضة، بغداد، 1985.
- (58) مصطفى فهمي: علم النفس أصوله وتطبيقاته، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1995.
- (59) مصطفى كاظم وآخرون: السباحة من البداية إلى البطولة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
- (60) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1991.
- (61) مقابلة شخصية مع السيد "دحمان رابح"، رئيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة السباحة. الجزائر.
- (62) مقابلة شخصية مع السيد "جعفر يفصح" مدير الدورة الرياضية العربية العاشرة، الجزائر.
- (63) نزار مجيد الطالب: مبادئ عام النفس الرياضي، مطبعة الشعب، بغداد، 1976.
- (64) نزهان حسين عاصي، مازن عبد الرحمن حديث: طرق التدريس في التربية الرياضية، دار الكتب، الموصل، 1987.
- (65) وجيه محجوب: التعلم وجدولة التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، الأردن، 2001.
- (66) وجيه محجوب: علم الحركة (التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة)، ج2، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1987.
- (67) وجيه محجوب: علم الحركة (التعلم الحركي)، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1989.
- (68) وديع ياسين، حسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999.

- (69) Barry. The relationship of pre-competition arousal assessments to self perceived performance competencies in collegiate wrestlers, 1978.
- (70) Beverly L. Seidel : Sports skills, Brown company publishers, Lowe U.S.A.1975.
- (71) Bunn J. Fait H. Special physical Education, W.M.C. Brown, publishers,1989.
- (72) Cattell, R.B., & Stice, G.F. Handbook for the 16 personality factor questionnaire Champaign. the institute for personality and ability testing.1975.
- (73) Corcoran, D.W. Personality and the inverted relationship British journal of psychology,1985.
- (74) Dirix H.Knuttgenk. The Olympic book of sport medicine. Oxford London,1988.
- (75) Eysenck, H.J. The biological basis of personality. Springfield ill. Thomas press,1967.
- (76) Grace,M. The relationship of pre-competition arousal assessments to self-perceived performance competencies in rowers. Unpublished masters thesis, lake head university, Canada, 1983.
- (77) H.D.A. Whetting human movement study. Henry publishers. London,1975.
- (78) Klavora,P. Emotional arousal in athletics: New considerations. In movement:Proceeding of the Canadian psychomotor learning and sport. Psychology symposium, October,1975.
- (79) Martens, R. Sport competition anxiety test . Champaign, human kinetics,1977.

- (80) Martens, R., & Landers, D.M. Motor performance under stress : a test of the inverted hypothesis. *Journal of personality and social psychology*, 1980.
- (81) Niderffer, R.M. Test of attention and interpersonal style. *Journal of personality and social psychology*. 1987.
- (82) Oxendine, J.B. Emotional arousal and motor performance, *quest*. 1980.
- (83) Richard, D.M. *Psychology in sport methods and applications* Burgess, publishing company. U.S.A 1980.
- (84) Rushall, B.S. *Applied psychology of sports. The status of psychomotor learning and sport psychology research*. Thunder bay: Sports science associates. 1975.
- (85) Rushall, B.S. *Sport psychology: The key to sporting excellence*. *Int. J. Sport psychology*. 1989.
- (86) Rushall, B.S. The scope of psychological support services for Canadian Olympic athletes. *Journal of applied sport sciences*, 1977.
- (87) Rushall, B.S. Barry, G.S. & Gotts, G.H. Self-perceived performance adequacies in collegiate wrestlers, an exploratory study. *South African journal for research in sport, physical education and recreation* .1983.
- (88) Rushall, B.S. & Fiorini, A.M. Objective and self-perceived performance adequacies in collegiate basketball players. *Canadian journal of applied sport sciences*, 1982.
- (89) Schmidt, R.A. *Motor control and learning, behavioral emphasis*, 1982.
- (90) Spielberger, C.D. Trait-state anxiety and motor behavior. *Journal of motor behavior*, 1971.

- (91) Spielberger, C.D., & Lushene, R.E. Manual for the state-trait anxiety inventory. Palo alto, cal: consulting psychologists press, 1980.
- (92) Teplov, B. Problems in the study of general types of higher nervous activity in man and animals. Pavlov's typology. Oxford. 1964.
- (93) Weinberg, R.S., & Hunt, V.V. The interrelationships between anxiety, motor performance and electromyography. Journal of motor behavior, 1986.
- (94) Weinberg, R.S., & Ragan, J. Motor performance under three levels of trait anxiety and stress. Journal of motor behavior, 1988.
- (95) Yerkes, R., & Dodson, J. The relation of strength stimulus to rapidity of habit-formation. Journal of comparative neurology and psychology. 1980.

(1)

(2)

(3)

(4)

ملحق رقم (1)
استمارة الاستبيان

المسابقة: التاريخ: الاسم:

نرجو منك وضع علامة (صح) تحت كلمة (نعم) في حالة انطباق الشعور عليك،
و علامة (صح) تحت كلمة (كلا) في حالة عدم انطباق الشعور عليك.

التسلسل	الانفعالات النفسية	نعم	كلا
1	اللامبالاة.		
2	النعاس و النوم.		
3	الوحدة.		
4	الضعف.		
5	الإعداد غير ملائم.		
6	الضييق و فقدان الصبر.		
7	امتلاك مشاعر عدوانية.		
8	البكاء.		
9	الارتعاش أو الارتجاف.		
10	ضعف الأداء الحركي.		
11	ضعف التذكر و النظر.		
12	التقيؤ.		
13	الإسهال.		
14	التبول لمرات عديدة.		
15	الإبراز لمرات عديدة.		
16	العصبية.		
17	اضطراب المعدة.		
18	ضعف الثقة بالنفس.		
19	عدم الراحة.		
20	الظن بعدم الإنجاز.		
21	الثقة العالية بالنفس.		
22	عدم الجدية.		
23	الخوف.		
24	مشاعر أخرى. أذكرها إن وجدت.		

ملحق رقم (2)

يبين نتائج استمارة الاستبيان لسباحي الشباب والناشئين.

نتيجة مربع كاي	الناشئين		الشباب		الانفعالات النفسية	التسلسل
	كلا	نعم	كلا	نعم		
0.38	13	3	13	5	اللامبالاة.	1
0.99	11	5	15	3	النعاس و النوم.	2
*6.17	8	8	16	2	الوحدة.	3
0.006	10	6	11	7	الضعف.	4
0.01	11	5	12	6	الإعداد غير ملائم.	5
0.47	9	7	8	10	الضييق و فقدان الصبر.	6
0.51	14	2	17	1	امتلاك مشاعر عدوانية.	7
0.00	16	0	18	0	البكاء.	8
*6.24	3	13	11	7	الارتعاش أو الارتجاف.	9
1.78	9	7	14	4	ضعف الأداء الحركي.	10
2.89	6	10	12	6	ضعف التذكر و النظر.	11
0.00	16	0	18	0	التقيؤ.	12
0.00	16	0	18	0	الإسهال.	13
*4.45	4	12	11	7	التبول لمرات عديدة.	14
*4.02	16	0	14	4	الإبراز لمرات عديدة.	15
*6.88	2	14	10	8	العصبية.	16
2.93	16	0	15	3	اضطراب المعدة.	17
0.13	7	9	9	9	ضعف الثقة بالنفس.	18
*12.59	16	0	8	10	عدم الراحة.	19
0.47	7	9	10	8	الظن بعدم الإنجاز.	20
0.07	6	10	6	12	الثقة العالية بالنفس.	21
*7.83	16	0	11	7	عدم الجدية	22
*5.44	2	14	9	9	الخوف.	23

ملحق رقم (3)

يبين نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للشباب.

نتيجة مربع كاي	المسافات الطويلة		المسافات القصيرة		الانفعالات النفسية	التسلسل
	كلا	نعم	كلا	نعم		
0.28	6	3	7	2	اللامبالاة.	1
0.40	7	2	8	1	النعاس و النوم.	2
2.25	7	2	9	0	الوحدة.	3
0.23	5	4	6	3	الضعف.	4
0.99	5	4	7	2	الإعداد غير ملائم.	5
3.60	2	7	6	3	الضيق و فقدان الصبر.	6
0.00	9	0	8	1	امتلاك مشاعر عدوانية.	7
0.00	9	0	9	0	البكاء.	8
2.11	7	2	4	5	الارتعاش أو الارتجاف.	9
*5.14	5	4	9	0	ضعف الأداء الحركي.	10
*4.00	8	1	4	5	ضعف التذكر و النظر.	11
0.00	9	0	9	0	التقيؤ.	12
0.00	9	0	9	0	الإسهال.	13
*5.84	8	1	3	6	التبول لمرات عديدة.	14
1.29	6	3	8	1	الإبراز لمرات عديدة.	15
3.60	7	2	3	6	العصبية.	16
0.40	8	1	7	2	اضطراب المعدة.	17
2.00	6	3	3	6	ضعف الثقة بالنفس.	18
3.60	2	7	6	3	عدم الراحة.	19
*8.10	8	1	2	7	الظن بعدم الإنجاز.	20
*4.00	1	8	5	4	الثقة العالية بالنفس.	21
2.10	4	5	7	2	عدم الجدية.	22
*5.56	7	2	2	7	الخوف.	23

ملحق رقم (4)

يبين نتائج استمارة الاستبيان لسباحي المسافات القصيرة والطويلة للناشئين.

نتيجة مربع كاي	المسافات الطويلة		المسافات القصيرة		الانفعالات النفسية	التسلسل
	كلا	نعم	كلا	نعم		
0.02	5	1	8	2	اللامبالاة.	1
0.05	4	2	7	3	النعاس و النوم.	2
*4.26	1	5	7	3	الوحدة.	3
3.48	2	4	8	2	الضعف.	4
*5.61	2	4	9	1	الإعداد غير ملائم.	5
0.15	3	3	6	4	الضييق و فقدان الصبر.	6
0.15	5	1	9	1	امتلاك مشاعر عدوانية.	7
0.00	6	0	10	0	البكاء.	8
0.21	1	5	2	8	الارتعاش أو الارتجاف.	9
0.15	3	3	6	4	ضعف الأداء الحركي.	10
0.64	3	3	3	7	ضعف التذكر و النظر.	11
0.00	6	0	10	0	التقيؤ.	12
0.00	6	0	10	0	الإسهال.	13
0.36	1	5	3	7	التبول لمرات عديدة.	14
0.00	6	0	10	0	الإبراز لمرات عديدة.	15
1.37	0	6	2	8	العصبية.	16
0.00	6	0	10	0	اضطراب المعدة.	17
0.42	2	4	5	5	ضعف الثقة بالنفس.	18
0.00	6	0	10	0	عدم الراحة.	19
*6.11	5	1	2	8	الظن بعدم الإنجاز.	20
0.07	2	4	4	6	الثقة العالية بالنفس.	21
0.00	6	0	10	0	عدم الجدية	22
0.15	1	5	1	9	الخوف.	23