

# الفصل الثاني

## الإطار النظري

### أولاً: الضغوط النفسية

- المفهوم.
- التعريف.
- التفسير الفسيولوجي للضغوط.
- التفسير السيكولوجي للضغوط.
- أعراض الإجهاد والإنهاك.
- النتائج المتوقعة لحدوث الضغوط النفسية للرياضيين.
- مستويات الضغوط المثالية.
- مصادر الضغوط النفسية للسباحة.

### ثانياً : دافعية الإنجاز

- المفهوم.
- التعريف.
- الأهمية.
- الخصائص الشخصية للاعب الذي يتميز بدافعية عالية للإنجاز
- مكونات دافعية الإنجاز.
- دافعية الإنجاز في رياضة السباحة.

### أولاً : الضغوط النفسية :

إن ممارسة النشاط الرياضي لفترة طويلة وبشدة عالية لا يؤدي بالضرورة إلي الصحة المثلي حيث أن الكثير من رياضي المستوى العاليي (الصفوة) يعانون العديد من المشكلات مثل التعب المزمن ، الإصابة والمرض، الضغوط النفسية (١٧ : ١٩٥)

وتعتبر الضغوط Stress ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة ، هذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والغضب العدوان وغيرها ، وهي من طبيعة الوجود الإنساني ، وليس بالضرورة لذلك أن تكون الضغوط ظاهرة سلبية وبالتالي فإننا لا نستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها أو أن نكون بمنأى عنها لأن ذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته وفي هذا المعنى يقرر سيلبي Selye ١٩٧٦ أن يكون الفرد بدون ضغوط فإن هذا يعني الموت ، ولكن شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها وما يترتب عليها من تأثيرات سلبية ونواحي الإختلال الوظيفي لصحة الإنسان هو الذي يجب تجنبه والاستعداد لمواجهة (٢٠ : ١٣٣).

والضغوط النفسية بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري السريع الذي يؤدي إلي إفراز انحرافات تشكل عبأ علي قدرة ومقاومة الأفراد في التحمل تفوق طاقته.

وبما لا شك فيه إن المجال الرياضي تأثر كثيراً بالتطور العلمي والتقدم التكنولوجي والتطور الهائل في برامج التدريب وخطط وطرق إعداد اللاعبين والتنافس الكبير بين المدربين في إظهار قدرات كل منهم من أجل زيادة الحوافز والرواتب والشهرة... الخ ، كذلك تنافس اللاعبين في التدريب والمنافسات للظهور بمظهر لائق يرضي الجميع مما يحبون ، والتنافس الكبير بين الفرق واللاعبين سواء علي المستوى المحلي أو المستوى الدولي والاهتمام الزائد بتحطم الأرقام القياسية أو الشخصية... كل ذلك يشكل ضغوطاً مستتفة علي عاتق الرياضي (١٠ : ١٤).

وهناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب الرياضي نظراً لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الإنجاز العالي واكتساب المهارات

الحركية والقدرات الخطئية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الإنفعالي وإدراك وتذكر المسئوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الآخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب الرياضي (٤٧ : ١٣).

وأصبحت الضغوط من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين ، ولها العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة ، كذلك فإن الضغوط تؤدي إلي نقص الدافعية والاهتمام بالإنجاز ، بالإضافة إلي إنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية وفي الغالب يكون سبباً للعزوف أو الاعتزال المبكر عن الممارسة والاستمرار في التدريب (١٠ : ١٤).

#### تعريف الضغوط النفسية:

يعتبر مصطلح الضغط Stress من المصطلحات الخلافية والأكثر غموضاً حيث تناوله الأفراد والجماعات بمعاني مختلفة تبعاً لمجالاتهم وموضوعاتهم ، والمصطلح قد أشتق من الكلمة الفرنسية القديمة Destress والتي تشير إلي معني الإختناق والشعور بالضيق أو الظلم.

أما في الإنجليزية الحديثة قد ظهرت الحاجة إلي وجود مصطلح يعطي معني الضغط Pressure والتوكيد Emphasis في آن واحد ، وذلك لوصف الألم الكامن والمتضمن في الكلمة الأولى وأيضاً الاعتدالية المتضمنة في الكلمة الثانية ، وعبر الوقت استخدم مصطلح " Stress " ليعطي هذا المعني (٣٢ : ١٢ ، ١٣).

يشير حامد عبد السلام زهران ١٩٧٢ في قاموس علم النفس أن مصطلح Stress له العديد من المعاني منها "الضغط ، إنعصاب ، كرب ، ضائقة ، إجهاد ، تأكيد " (٢٤ : ٥٣٠).

ويذكر وليم الخولي ١٩٧٦ في الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي أن الضغوط تعني الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بيئية مستمرة مادية ومعنوية ، جسمية و نفسية ، والتي يحاول التغلب عليها في حياته

اليومية بطريقة أو بأخرى من طرق التكيف مع ظروف البيئة المحيطة لمحاولة الاحتفاظ بحالة التوازن والتوافق والاستقرار ، ولكن كثيراً ما تشكل تلك الصعوبات إجهاداً لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق (٦٦ : ٤٢٦)

وعرف مك جراث Mc Grath ١٩٧٧ الضغط النفسي بأنه عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية) والمقدرة علي الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة (١٧ : ١٩٦).

وقدم أسامة راتب ٢٠٠٠ تحليلاً لظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة وفقاً للنموذج الذي اقترحه مك جراث يشير إلي أن الضغط النفسي يتكون من أربع مراحل هي: متطلبات البيئة ، إدراك المتطلبات ، الاستجابة للضغط ، نتائج السلوك. وتبدأ المرحلة الأولى لعملية الضغط النفسي عندما يواجه الرياضي موقفاً معيناً في الرياضة له متطلبات كأن يتعرض لمواجهة منافس قوي ثم إدراك الموقف كمصدر تهديد حيث يعتقد أن قدراته أضعف بكثير من قدرات منافسه ثم الاستجابة للضغط (متطلبات الموقف) مثل أن يصبح أكثر إثارة وقلقاً ومتوتراً عقلياً فضلاً عن ضعف تركيز الانتباه ثم نتائج السلوك الفعلي تحت ظروف الضغط النفسي مثل عدم الفوز علي المنافس (١٧ : ١٩٦).

ويساير محمد حسن علاوي ١٩٩٨ المفهوم السابق حيث يذكر أن الضغط يحدث للاعب في حالة إدراكه لعدم قدرته علي الوفاء بالمتطلبات التي ينبغي عليه الوفاء بها ، أي إدراك اللاعب بعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب منه إنجازه وبين قدرته علي الاستجابة بنجاح لتحقيق هذه المطالب أو لإنجازها (٤٧ : ١٥).

ويرى الباحث أن الضغوط النفسية Psychological stress هي نتاج للصراع النفسي بين متطلبات التدريب والظروف المحيطة وعدم قدرة اللاعب على الوفاء بها.

#### التفسير الفسيولوجي للضغوط :

يؤدي التعرض المستمر للضغط طبقاً لنظرية الضغط النفسي التي وضعها هانز سيلبي Hans Selye ١٩٧٦ إلي حدوث اضطرابات في النظام الهرموني الذي يربط بين الغدة النخامية في المخ والغدة الكظرية (فوق الكلية) مما يؤدي إلي دفاعات هرمونية من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي هذا الاضطراب هو المسئول عن الكثير من الأمراض

النفسجسمية ، ويحدث عندما يتعرض الجسم لمثيرات التحدي Challenging Stimulus أن تتميز الاستجابة بثلاث مراحل للضغط تؤلف معاً ما يطلق عليه زملة التوافق العام Alarm reaction وهي إستجابة الإنذار (General Adaptation Syndrome ( GAS) ، والمقاومة Resistance والإجهاد Exhaustion حيث في المرحلة الأولى (إستجابة الإنذار أو الإنذار بالخطر) يؤدي فيها الضغط إلي تنشيط حشد آليات (ميكانيزمات) التوافق فيستدعي الجسم كل قواه الدفاعية فتحدث مجموعة من التغيرات الفسيولوجية مثل إرتفاع نسبة السكر في الدم وزيادة إفراز الإدرينالين ثم ينبه الهيبوثلاموس الغدة النخامية لإفراز هرمون Acth الذي ينبه قشرة الغدة الكظرية فتفرز الكورتيزون وهو المادة الهامة والضرورية للتغلب علي حالات الضغط وخاصة الشديدة وبذلك يتغلب الفرد بدوره علي مواقف الضغط وإذا إستمر الموقف الضاغط فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة المقاومة لهذا الموقف وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمواقف الضاغطة وإضطرابات التوازن الداخلي مما يؤدي إلي المزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب في إضطرابات عضوية فعلي الرغم من حدوث قدر من التوافق أثناء هذه المرحلة نظراً لإستمرار إفراز الكورتيزون إلا أن الفرد يتعرض للأثار الجانبية الناشئة من هذه الزيادة مما يؤثر علي أعضاء الجسم المختلفة ، وإذا استمر التعرض للضغوط لمدة أطول وصل الفرد إلي نقطة يعجز فيها عن إستمرار المقاومة يدخل في مرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل وفي هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وإذا استمر التعرض لمزيد من الضغط تصبح مرحلة الإنهاك أكثر خطورة وتؤدي إلي الاستنزاف والإحترق النفسى وقد تؤدي إلي الموت (٢٠ : ١٣٤ - ١٣٦).

#### التفسير السيكولوجي للضغوط :

نتيجة للصلة الوثيقة بين الجوانب الفسيولوجية والسيكولوجية فإن المراحل الثلاث الفسيولوجية تصور لنا تماماً نفس المراحل النفسية بالنسبة للغالبية العظمى من الأفراد فالطاقة الفسيولوجية والطاقة النفسية لا يمكن فصل أحدهما عن الأخرى، من هنا فإن الإستنزاف الذي نحس به فيزيقياً أو جسدياً نتيجة للضغط يؤدي إلي إستنزاف نفسي أكبر والعكس بالعكس ، ولكن قلة من الأفراد تستسلم نفسياً بمجرد إحساسهم بالإثارة الأولى كإنذار فسيولوجي ، أما في الطرف الآخر فنجد القليل القادر علي الاستمرار لأبعد من مرحلة الانهيار الجسماني وهو لديهم القدرة الأكبر علي التحمل الذي يعزي إلي ما يسمى إرادة القوة Will Power ، وفي مرحلة الإنذار بالخطر يقوم الفرد بالتقييم المعرفي أو الإدراكي بمجرد

المواجهة الأولية للموقف الضاغط وأثناء مرحلة المقاومة فإن قدرة الفرد علي الأداء تزيد حيث يستجمع الجسم قواه للمقاومة ودوام هذه المرحلة يعتمد إلي درجة كبيرة علي قوة مقاومة الفرد وقدرته علي التحدي وإذا طالبت هذه المرحلة لأبعد من طاقة الفرد علي التحمل سوف تأتي مرحلة الإنهاك وفيها تتوقف المقاومة النفسية عن الأداء الفعال ويحدث الإنهيار النفسي وهذه المرحلة هي المعبر الرئيسي لحدوث الاحتراق للاعب الرياضي والنتيجة المباشرة هي الانسحاب أو الانقطاع عن الممارسة الرياضية (٥ : ٢٧).

#### أعراض الضغوط النفسية :

يؤدي الإجهاد إلي ظهور بعض الأعراض التي يمكن ملاحظاتها ومن أهمها :-

#### الأعراض النفسية :

- ارتفاع درجة التوتر والاستثارة والقلق وعدم القدرة علي التحكم في الانفعالات.
- زيادة الميل للشجار والمشاحنة.
- ضعف رابطة الاتصال بين المدرب واللاعب أو بين اللاعب وبقية الزملاء في الفريق وضعف التفاعل الإيجابي مع الآخرين.
- هبوط في مستوي الثقة بالنفس وزيادة الحساسية عند النقد.
- الخوف من الاشتراك في المنافسات أو الخوف من الفشل والأحجام عن الالتزام في حضور التدريبات.
- انخفاض وهبوط الروح المعنوية وقوة الإرادة والشعور بالاكنتاب.
- ضعف الدافعية وهبوط الحماس وعدم الاستقرار الداخلي والإحساس بالضيق.
- التقدير السلبي للذات والآخرين.

#### الأعراض المرتبطة بمستوي قدرات السباح :

بالنسبة لمستوي الأداء المهاري :-

- هبوط في نوعية الأداء ، كظهور أخطاء بدائية عند أداء مهارة حركية معينة مثلاً.
- ضعف الأداء الانسيابي للمهارة الحركية مع الأداء الذي يتميز بالتوقيت الخاطئ.
- ضعف القدرة علي تركيز الانتباه.

### بالنسبة لمستوي الحالة البدنية :

- هبوط في القدرة علي التحمل والمطالبة بزيادة فترات الراحة.
- هبوط في مستوي القدرة العضلية ومستوي الرشاقة.
- سوء التوافق العضلي العصبي والافتقار للدقة.
- إنخفاض في معدل السرعة.

### بالنسبة لمستوي اللاعب أثناء المنافسة الرياضية :

- ضعف القدرة علي المثابرة وبذل الجهد حتى نهاية المنافسة.
- عدم القدرة علي تنظيم سرعة السباق في ألعاب السباحة والجري نظراً لعدم القدرة علي الانتباه والتركيز الذي يؤثر بدرجة كبيرة علي عمليات التركيز.
- ضعف مستوي الأداء الخططي اثناء المنافسة وتفضيل اللعب الدفاعي عن اللعب الهجومي في الألعاب الجماعية.
- سرعة الاستجابة التي تتميز - غالباً - بعدم الدقة كما هو الحال في عمليات البدء الخاطئة في مسابقات السباحة والجري.
- بذل المزيد من الجهد في بداية المنافسة مما يؤدي إلي استنزاف الطاقات مبكراً الأمر الذي يسهم في عدم قدرة اللاعب علي إكمال المنافسة بنفس القوة والسرعة.
- عدم القدرة علي التحكم والسيطرة علي الحركات والارتباك الواضح في البداية (٤٧ : ٣٠ ، ٣١).

### الأعراض الوظيفية (الفسيولوجية) :

- الأرق والسهاد وإرتباط النوم بالأحلام المزعجة.
- فقد الشهية للطعام وإعاقة في وظائف المعدة والأمعاء.
- الإحساس بالتعب والألم العضلي.
- طول فترة استعادة النبض لحالته الطبيعية.
- نقص السعة الحيوية للرئتين والشعور بصعوبة التنفس مع زيادة في معدل التنفس.
- زيادة القابلية للإصابة بالعدوى نظراً لعدم قدرة الجسم علي المقاومة.
- زيادة معدل نبض القلب.
- زيادة ضغط الدم.

- زيادة مستوى جلوكوز الدم.

(٢٠ : ١٤٢)

- زيادة تجلط الدم.

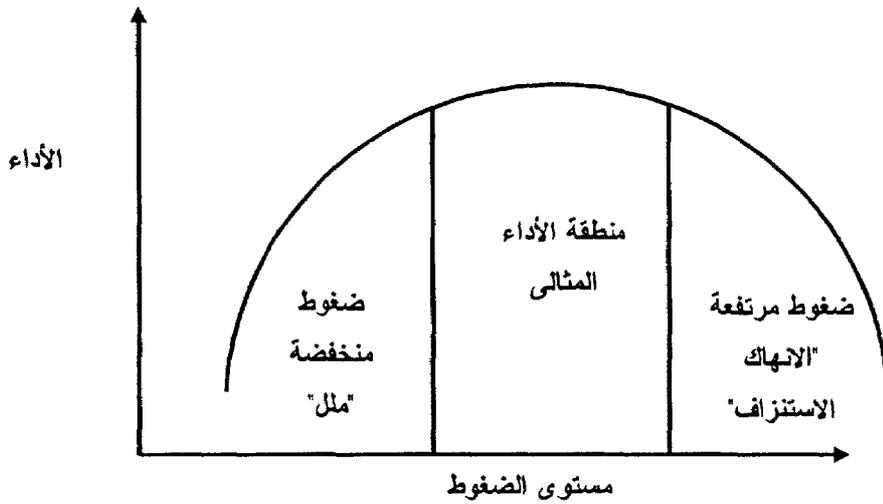
ويجب مراعاة أن هذه الأعراض السالفة لا تظهر دفعة واحدة إذ غالباً ما تظهر الأعراض النفسية مبكراً بعض الشيء ثم يلي ذلك الأعراض الوظيفية والأعراض المرتبطة بمستوي قدرات اللاعب.

### مستويات الضغوط المثالية.

تتعدد المثبرات والمواقف الضاغطة ويشير سيلبي إلي طبيعة الضغط بأنه قد يكون إيجابياً " ضغط إيجابي Estrss " أو قد يكون سلبياً " ضغط سلبي Distress " وفي مجال علم النفس الرياضي إستخدمت دورثي هاريس Harris ١٩٨٤ مصطلح التأثير الإنفعالي الإيجابي كالفرح والسعادة للإشارة إلي الضغط الإيجابي ، أما الضغط السلبي فقد أشارت إلية علي أنه تأثير انفعالي سلبي (٤٩ : ٤٠٣).

والضغوط ليست دائماً شيئاً ضاراً وغير مرغوب فيه ، ولكن الشيء غير المرغوب فيه هو الضغوط مرتفعة الشدة لأثارها السلبية وكذلك الضغوط منخفضة الشدة جداً. أما الضغوط معتدلة الشدة فهي مفيدة للصحة النفسية ولها قوة دافعة إيجابية Positive motivating Force تساعد اللاعب علي بذل أقصى ما يمكنه من جهد (٢٠ : ١٤٥).

وهذا ما يوضحه فرضية العلاقة المنحنية The Inverted -u - Hypothesis (نموذج حرف اليو المقلوب) بين مستوى الضغط والأداء شكل (١) فإذا لم يؤدي اللاعب في ظل قدر كافٍ من الضغوط قد يتأثر أدؤه لشعوره بالملل وعدم وجود الدافعية الكافية لتحسين الأداء وإذا استمرت هذه الحالة لفترة طويلة سوف يفقد اللاعب المثابرة والالتزام في حضور التدريبات ومن الممكن أن يترك اللعبة لاكتشافه أنها مملة ، ولكن مع ارتفاع مستوى لضغوط سوف يحدث تحسن في الأداء حتى نقطة معينة أو منطقة معينة يؤدي عندها أفضل قدراته (منطقة الأداء المثالي) وإذا حدثت زيادة بعد ذلك في مستوى الضغوط فإن الأداء يتأثر سلبياً (٥٧ : ٢١٢).



شكل (١)

فرضية " اليو " المقلوبة توضح العلاقة بين مستوى الضغوط والاداء

وهناك فروق فردية كبيرة بين اللاعبين في استجاباتهم للضغوط وتكيفهم مع مثيرات الضغوط حيث أن بعض مثيرات الضغوط ربما تؤدي إلي الإثارة المثلي وتجعل اللاعب أكثر كفاءة للتعامل مع موقف ما بينما نفس هذه المثيرات قد تجعل لاعب آخر يشعر بالإحباط والاضطراب والتشتت ، وتعتمد استجابة اللاعب لمثير الضغط علي شدة نوع الموقف ومستوي التهديد كذلك تعتمد علي متغيرات شخصية عديدة مثل الخلفية الثقافية والمقدرة علي التحمل والتعامل مع المواقف الضاغطة وإدراكها والخبرات السابقة وطبيعة الشخصية والحالة المزاجية ..... (٢٠ : ١٤٧).

#### مصادر الضغوط النفسية للسباحين :

##### أ. ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب ومستوي الإنجاز الرقمي للسباح

تزداد الضغوط النفسية نتيجة الطبيعة المميزة للسباحة حيث أن التدريب علي السباحة ليس بالأمر اليسير فالسباح يقطع عشرات الكيلومترات يوميا ذهابا وإيابا في حمام لا يعدو طوله عن خمسين متراً (٥٠م) مع ظروف المياه سواء درجات الحرارة أو المطهرات والمواد الكيماوية علاوة علي الوضع الأفقي للجسم في الماء والذي ينتج عنه أن يكون وضع الرأس أسفل سطح الماء وعملية الإبصار مشوشة وحاسة السمع ضعيفة مما لا يتيح للسباح رؤية أو سماع أي شيء حوله ، والعمل الذي يبدو متكرراً في سباحة بعض المسافات بطريقة معينة وبضوابط دقيقة

وكذا التعليمات المشددة من قبل المدرب وتحت ضغط القياس كل هذه العوامل تسبب الجو القاسي للتدريب علي السباحة (٥٥ : ٥٦) .

فضلاً عن ثبات أو ضعف المستوي الرقمي للسباح رغم إستمراره في التدريب مما يؤدي إلي إنخفاض معدل الإنجاز وتكرار خبرات الفشل حيث يرهق السباح نفسه عقليا وإنفعاليا نتيجة للتفكير السلبي في أسباب هبوط مستواه ويشعر بعدم سيطرته وتحكمه في المواقف وضعف مقدرته علي إنجاز المهام المطلوبة منه فضلاً علي الإحساس بعدم قيمة بذل الجهد فيسيطر عليه التوتر السلبي فيكون لديه ميل إلي التجمد في الماء أي أن عضلاته بدل من إسترخائها الطبيعي فإنها تميل إلي التقلص وتصبح جامدة (٥٥ : ٥٦) .

ومن بين أهم الضغوط التي يعاني منها السباح والتي ترتبط بطبيعة التدريب ومستوي الإنجاز الرقمي للسباح :

- بدء التدريب في سن مبكر جداً حيث يبدأ تعليم السباحة للأطفال عند بلوغهم حوالي أربع سنوات تقريباً وسرعان ما يندمجون في برامج تدريبية وربما مسابقات تنافسية تحت مسميات عديدة مثل (مسابقات اليراعم ، لقاءات الاحتكاك ..... ) وهو الأمر الذي يتطلب إنتظام هؤلاء الصبية منذ سنوات العمر الباكر في عمليات التدريب المنتظمة علاوة علي التخصص المبكر في طريقة معينة من طرق السباحة الأربعة ، وفي حالة عدم إلمام المدرب بالعديد من المعارف العلمية المرتبطة بعملية التدريب الرياضي وخاصة بالنسبة للناشئين وقد يرتبط ذلك بالمزيد من حجم وشدة التدريب بصورة مغالي فيها لعدة سنوات وقد يرتبط ذلك بارتفاع مستوي قدرات السباح بصورة سريعة وفي فترات قصيرة إلا أن هذا المستوي يعود للإنخفاض بسرعة في حالة عدم قدرة السباح علي مواجهة الضغوط الناجمة عن الحمل الزائد لعملية التدريب الرياضي .

- الإرتفاع الكبير لحمل التدريب حيث تشهد برامج تدريب السباحين زيادة كبيرة لحمل التدريب ويتضح ذلك في تعدد فترات التدريب في اليوم الواحد وتعدد جهات التدريبات من نادي أو خاص private (سباحة أو أوضي) مما يؤدي إلي عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح باستعادة الشفاء

واستجماع الطاقة وهذا التدريب يستمر علي مدار السنة كلها وفترات التوقف عن التدريب تكون قصيرة جداً.

- عند محاولة المدرب تعدي أقصى قدرة للسباح وهو ما يعرف بظاهرة ١١٠% من أقصى ما يستطيع السباح تحمله وقد يظن المدرب أن هذه الطريقة تساعد علي تعبئة كل طاقات السباح والإسهام في إكسابه قوة الإرادة وقد أشارت الخبرات التطبيقية أن مثل هذا الإجراء قد يؤدي إلي المزيد من الضغوط النفسية للسباحين.
- الخطأ في تحديد الفترات الصحيحة لاستعادة الشفاء وعدم كفايتها وتكرار الحمل قبل فترة التعويض الزائد.
- عدم حصول السباح علي الإستمتاع في التدريب الذي يكون علي وتيرة واحدة دون إدخال عوامل التغيير والتشويق والمرح والترويح مما يؤدي إلي الملل حيث أن العمل يبدو متكررا في سباحة بعض المسافات بطريقة معينة وبضوابط دقيقة وكذا التعليمات المشددة من قبل المدرب وتحت ضغط القياس المستمر علاوة علي كون السباحة حركة وحيدة متكررة .
- عدم القدرة علي تحقيق أرقام في التدريب مقارنة لأرقامه الشخصية وذلك لفترات كبيرة .
- التقدم في السباحة يكون ضئيل جداً خاصة كلما ازداد مستوي السباح فنجد أن بعض السباحين يواظبون علي أداء التدريبات صباحا ومساءً لمدة موسم كامل ولا يعدو التحسن في أرقامهم سوي أعشار من الثانية.
- ثبات أو ضعف مستوي السباح رقمياً رغم إستمراره وعطائه في التدريب وبذل الجهد أملاً في تطوير مستواه نحو الأفضل ولكن دون جدوى.
- شعور السباح بأن هناك نقصاً معيناً في إستعداداته سواء من الجانب البدني أو المهاري أو تنظيم سرعة السباق مما يؤدي إلي عدم رضائه عن نفسه .

### بد ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية

إن زيادة مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية والإهتمام الزائد بتحطيم الأرقام الشخصية ودخول النهائيات وتحقيق الفوز قد يكون له التأثير السلبي علي النمو النفسي للسباح والذي قد يمتد لجوانب سلوكه المختلفة .

وتعني ضغوط المنافسة شعور السباح بالخوف من الفشل في المنافسة أو فقدان الثقة في قدراته أو عدم السيطرة علي العوامل المختلفة التي بتحقيق الفوز في المسابقات أو تحطيم أرقامه وتتضمن أيضا الأفكار السلبية التي يواجهها السباح والمرتبطة بنتائج المنافسة .

ومن بين أهم الضغوط التي يعاني منها السباح والتي ترتبط بالمنافسة الرياضية :

الاهتمام الزائد بالنتائج في مقابل عدم الاهتمام الكافي ببذل الجهد في الأداء أي أن الفوز في المنافسة والترتيب العام هو الهدف الرئيسي ، ويشعر السباح من خلال الاهتمام الزائد بالنتائج من قبل الآخرين ( المجتمع – المدرب – الإداريين – الأسرة – الزملاء .... الخ ) أن قيمته وتقديره من قبل الآخرين تتحدد في ضوء مدي نجاحه في المنافسة وحيث أن المنافسة غير مأمونة المكسب دائما للسباح وأن الفوز نصيب العدد القليل فإنه يتوقع أن تمثل المنافسة خبره فشل ومصدراً للتوتر السلبي لعدد كبير من السباحين وأن الاعتماد علي النتائج وحدها لتقييم السباح يؤدي إلي عدم تدعيم قيمة الذات للسباح ، وربما يؤدي إلي ضعف الثقة وزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق والإحباط وعدم الثقة في النجاح ( ١٣ : ٢٥٣ ، ٢٥٤ ) .

- نظراً لارتباط المنافسة بالفوز وما ينتج عن من مكاسب مادية أو معنوية قد يلقي المزيد من الضغوط علي السباح لأن الفوز لا يرتبط فقط بقدرات السباح بل يرتبط أيضا بقدرات المنافسين وهو الأمر الذي يقع خارج نطاق تحكم السباح وبالتالي مطالبته بإحراز نتائج يصعب عليه تحقيقها في مواجهة منافسين أفضل منه.
- تكرار خبرات الفشل وعدم القدرة علي تحقيق المركز المتوقع أو تحقيق الرقم المطلوب وما يرتبط بذلك من عوامل نفسيه كالخوف الدائم من الفشل وعدم الثقة بالنفس.
- ظهور السباح بمستوي أداء في البطولة أقل من مستواه في التدريب فنجد أن السباح يحقق أرقام جيدة أثناء التدريب ولا يستطيع تحقيق هذه الأرقام في البطولة.
- بطولات السباحة مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة وقد تكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها في حالة تقييم السباح لها علي أنها غير مهددة أو تتميز بالإيجابية ، أما في حالة تقييم السباح لهذه

الإنفعالات علي أنها مهددة وذات جاذبية سلبية فعندئذ يمكن تأثيرها السلبي علي سلوك السباح وأرقامه في البطولة وتعتبر أهم مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها السباح.

### ج. ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت

التدريب الزائد يعني زيادة الحمل الكلي الذي يؤديه الرياضي عن قدراته ، ومفهوم الحمل الكلي يشمل أعباء العمل التي يقوم بها إضافة إلي حمل التدريب .

وتعني الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت صعوبة التوفيق بين متطلبات التدريب الذي يستغرق ساعات طويلة من اليوم وعلي مدار السنة وبين متطلبات الدراسة والحياة الشخصية والاجتماعية للسباح مما يؤدي إلي إزدحام الوقت بأعباء تفوق طاقته فهو يحاول أن يتفوق في كافة المجالات فيتدرب بعنف ويستذكر لأوقات طويلة من الليل بجانب النواحي المعيشية الأخرى والمسئوليات والمتطلبات المتفرعة وربما تتعدد جهات التدريب مثل النادي والتدريب الخاص private ، ومن ثم يزداد العبء البدني والنفسي علي أجهزة جسمه المختلفة ويتوقع أن تزداد هذه المشكلة تأثيراً علي السباح عند إقتراب الإمتحانات المدرسية أو المنافسة الرياضية ، وبالتالي يصبح السباح في هذه الفترة أكثر عرضه للضغوط النفسية وأيضاً الاحتراق.

### د. ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرّب

وتعني الضغوط النفسية الناتجة عن عدم تقدير المدرّب للسباح وإفتقاد العلاقة الطيبة بينهم وضعف قنوات الاتصال بين السباح والمدرّب.

ومن بين أهم الضغوط التي يعاني منها السباح والتي ترتبط بالمدرّب :

- مطالبة المدرّب للسباح بتحقيق متطلبات تفوق قدراته وإستطاعته مثل وضع أرقام طموحة يصعب علي السباح تحقيقها والتركيز الدائم علي الفوز في المنافسة وتحقيق مركز معين أو الصعود للنهائيات بغض النظر عن مستوي المنافسين أو أي اعتبارات أخرى ومن ثم يتعامل مع السباح علي انه مقصر وفاشل في تحقيق الهدف

- إعتياد المدرب أن ينظر لأخطاء السباحين فقط وعدم النظر للأفعال الصحيحة وبالتالي يستخدم الأسلوب السلبي عن طريق النقد والتهديد والعقاب ، وعدم الإهتمام بالتقدير والمدح والمكافأة لتدعيم السلوك المرغوب فيه من السباح.
- دكتاتورية المدرب في التعامل مع السباح وعدم النظر إلي مقترحاته وآرائه واتخاذ بعض القرارات القاسية في حالة خطأ السباح والتي قد تكون لأسباب خارجة عن إرادته مما يسهم في تكوين اتجاهات سلبية للسباح نحو المدرب.
- شعور السباح بتحيز المدرب لسباحين آخرين أو لا يعطية الإهتمام الكافي في التدريب .
- إحساس السباح بعدم كفاءة المدرب أو عدم قدرته علي الإرتقاء بمستواه أو لشعوره بضعف في شخصية المدرب وعدم قدرته علي إتخاذ القرارات أو أن قرارات المدرب نابعة من تسلط الآخرين عليه .
- عدم قدرة المدرب علي النظر للسباح عن أن إنسان له العديد من المطالب عليه العديد من الأعباء بل تنتظر إليه علي إنه سباح يجب عليه الإنتظام في التدريب والإشتراك في المنافسات وبذلك يغفل العوامل الأخرى المرتبطة بالسباح من حيث إنه إنسان له حاجات ودوافع وعليه إلتزامات ومسئوليات سواء من ناحية دراسته أو أسرته أو أصدقائه ، ولان أي ضغوط تحدث للسباح في الجوانب الخارجة عن نطاق تدريب السباحة قد تؤثر بصورة أو بأخرى علي مستوى السباح وحالته المزاجية والانفعالية .

#### هـ. ضغوط نفسية مرتبطة بالأسرة .

تتباين وجهات نظر الأسر حول فائدة السباحة أو الرياضة بصفة عامة بالنسبة لأبنائها فهناك :

- آباء غير مهتمين بالمشاركة في برنامج التدريب وذلك بسبب كثرة إهتماماتهم وإنشغالهم وبالرغم من ذلك فإن كثير منهم يضغطون علي أولادهم للإستمرار في الممارسة الرياضية ويعبر بعض السباحين أنهم يشاركون في تدريب السباحة لان آباءهم يرغبون في ذلك وأنهم يمارسون السباحة بإجبار من الآباء ويتوقع أن تكون خبرة الممارسة للسباح الذي

يجبر علي ذلك خبرة سلبية وتصبح الممارسة مصدراً للتوتر وليست مصدراً للحصول علي السعادة والمتعة .

- وهناك الكثير من الآباء لديهم معلومات خاطئة عن الرياضة وأنها تضيع الوقت وتسبب تأخير المستوي الدراسي كما إنها تشغل أبنائهم عن متابعة الدروس وكثير من هؤلاء الآباء لا يبدون أي رد فعل إيجابي في حالة تميز أبنائهم ولا يقدمون التشجيع والتقدير لهم .

- وهناك آباء شديدي التعصب للرياضة ويتدخلون في عملية التدريب ويواجهون فشل أبنائهم بالنقد والسخرية والتعنيف بقوة كما أنهم يطالبون أبنائهم بزيادة جرعات التدريب عن أقرانهم حتى يصبحوا أفضل منهم وذلك يمثل نوعاً من الضغط النفسي ويجعل خبرة الممارسة خبرة غير ممتعة .. وإنما خبرة توتر وخوف من الفشل .

وهناك آباء عاشقوا للرياضة منهم من كان يتمني أن يصبح بطلا رياضياً ، وهم متعاونون بدرجة كبيرة مع المدرب ، يحضرون التمرين والمنافسة دون التدخل في عملية التدريب ولكن تسهل إثارتهم خاصة أثناء المواقف المختلفة للمنافسة ولا يستطيعون التحكم في انفعالاتهم (١٣ : ٢٨٧ - ٢٩١).

#### النتائج المتوقعة لحدوث الضغوط النفسية للرياضيين :

- الإنسحاب الكلي من الرياضة: أي يترك اللاعب الرياضة كلياً ويعتبرها خبرة سلبية ومصدراً للتوتر والإحباط والفشل و فقدان الثقة بالنفس وربما يبحث عن نشاط آخر بديل عن الرياضة.

- الإنسحاب الجزئي من الرياضة: ويتخذ شكلين أولهما : الإنسحاب من اللعبة التي يمارسها وينتقل إلي لعبة أخرى ، وثانيهما : الإستمرار في ممارسة نفس اللعبة مع المعاناة لآثار الضغوط ومن ثم يكون أقل حماساً وطاقة وعطاء وأكثر عرضه للمشكلات النفسية أو حدوث الإصابة ولذلك يستمر هبوط المستوي.

النجاح في مواجهة الضغوط النفسية: ويتوقف ذلك عادة علي مقومات الشخصية وعوامل الدافعية التي يتميز بها اللاعب بالإضافة إلي دور المدرب المؤهل أو الإخصائي النفسي الرياضي الذي يعرف الأساليب الملائمة للوقاية

والعلاج مع الأخذ في الاعتبار إن الضغوط النفسية تعتبر من أسوأ الخبرات التي يمر بها اللاعب لذلك فإن مبدأ الوقاية هو الأفضل من العلاج (١٢ : ٢١).

### ثانياً: دافعية الإنجاز Achievement Motivation

تعد الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية فعلم النفس يتناول الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية ، وقد أكد علماء النفس الأوائل علي أهمية دراسة الدافعية بإعتبار أن كل سلوك يكمن وراءه قوة دافعة معينة ، وعلي هذا اقترح " وود وورث Wood Worth " ١٩١٨ في كتابه "علم النفس الدينامي" مجالاً حيوياً أطلق عليه علم النفس الدافعي Motivation Psychology أو علم الدافعية Motivology ، كما تتبأ " فايينكي Vainiky " (١٩٦٠) بأن المرحلة القادمة ستشهد تطوراً في علم النفس بما سيعرف بعصر الدافعية (١٨ : ٧١).

وقد تزايد الإهتمام بدراسة الدافعية بشكل عام حيث تتناول بالتحليل مختلف العوامل أو الظروف التي تستثير وتوجه نشاط الفرد ، والدافعية الرياضية بصفة خاصة بإعتبارها مفتاح الممارسة الرياضية ، ومن أهم المحددات التي تحرك وتثير السلوك الحركي في الرياضة ، ويشير كل من " لولين وبلوكر Blucker ، Lowelin " ١٩٨٢ إلي أن عدد البحوث التي تناولت الدافعية الرياضية تمثل ما يقرب من ٣٠% من إجمالي البحوث في مجال علم النفس والرياضة مما يشير لأهمية الدافعية ودورها الذي قد يكون مؤثراً في تحقيق التفوق الرياضي (١١ : ١٥).

وتمثل " دافعية الإنجاز Achievement Motivation " أرقى مستويات الدافعية الإنسانية ، حيث تعد مكوناً جوهرياً في سعي الفرد تجاه تحقيق ذاته من خلال ما يحققه من إنجازات ، ويعتبر موراي Murray ١٩٣٨ المؤسس الأول لنظريات دافعية الإنجاز باعتبارها أحد متغيرات الشخصية وبعده قام " ماك كليلانز Mc Chelland " ١٩٥٣ نظريته علي أساس أن دافع الإنجاز يمثل تكويناً فرضياً يتحدد في ضوء عاملين أساسيين هما الرغبة في النجاح والخوف من الفشل وفي عام ١٩٦٤ تناول " أتكنسون Atkinson " في نظريته عاملين أساسيين هما التوقع والقيمة في الإنجاز (٤ : ٢٦ ، ٢٧).

## تعريف دافعية الإنجاز :

أشار "موراي Murray" ١٩٣٨ إلى أن دافعية الإنجاز تعني الرغبة والميل إلى عمل الأشياء بسرعة و (أو) على نحو جيد بقدر الامكان (٤ : ٢٧).

ويحددها "سيرز Sears" ١٩٤٢ على أنها سعي الفرد لتحقيق التفوق وحفز الأنا والاعتزاز والفخر واحترام الذات وتأكيدهما (٤ : ٣٤).

ويرى " هول ولندزي Holl , Lindzey " ١٩٥٧ أن دافعية الإنجاز تعني تحقيق شيء صعب والتحكم في الأشياء وتناولها أو تنظيمها وأداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات وتحقيق مستوي مرتفع والتفوق على الذات ومناسة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقدير وفاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة (٤٩ : ٢٥١).

ويري " ماك كليلاند " ١٩٦١ أن دافعية الإنجاز هي الأداء في مستوي محدد للأمتياز والتفوق والرغبة في النجاح (٦٣ : ١٢).

ويشير إليها يونج (١٩٦١) بأنها تخطى العقبات والحواجز كما تعني القوة والنضال من أجل عمل بعض الأشياء الصعبة بكل سرعة (٦٣ : ١٢).

ويعرفها " أتكينسون Atkinson " ١٩٧٤ بأنها المنافسة من أجل المستويات الممتازة (٦٨ : ٢١).

ويشير أتكينسون Atkinson " ١٩٧٤ للإنجاز بأنه الحاجة إلي التغلب على الصعاب وإنجاز المهام بأفضل وأسرع ما يمكن (٦٨ : ٢١).

ويشير إليها محمود عبد القادر ١٩٧٧ بأنها تكوين فرضي يتضمن الشعور أو الوجدان المتعلق بالأداء التقييمي لبلوغ معايير الأمتياز وهي محصلة ثلاث عوامل هي الطموح العام ، المثابرة علي بذل الجهد ، التحمل من أجل الوصول للهدف بجانب بعض المتغيرات الأخرى التي تختلف تبعاً للسن والجنس والمستوي التعليمي (٥٨ : ٩٤).

ويراها " ميدنك Mednick " ١٩٨٠ بأنها الأداء في ضوء معيار التفوق أو الرغبة في النجاح والاستقلالية (٦٤ : ٢٥).

ويراها " جيل Gill " ١٩٨٣ بأنها التوجه الشخصي للكفاح من أجل النجاح والمثابرة في مواجهة الفشل وخبرة الزهو للإنجازات (٧٥ : ٧٦).

ويعرفها فاروق عبد الفتاح ١٩٩١ بأنها الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح وهو هدف ذاتي ينشط ويوجه السلوك (٤٤ : ٥).

وتعرف دافعية الإنجاز في الرياضة من خلال النظر إلي مواقف المنافسة الرياضية كمواقف إنجازية حيث يعتبر موقف المنافسة الرياضية من بين أهم مواقف الإنجاز الرياضي ويعتبر بمثابة "موقف إنجاز نوعي أو خاص Sport Specific Achievement Situation" لذا يري بعض الباحثين في علم النفس الرياضي استخدام مصطلح "التنافسية Competitiveness" للإشارة إلي دافعية الإنجاز الرياضي.

وفي هذا المعنى يعرفها "مارتينز Martens" ١٩٩١ بأنها استعداد للكفاح من أجل الرضا وذلك عند مقارنات لبعض معايير ومستويات التفوق في حضور تقييم الآخرين (٨٠ : ١٥٠).

بينما يعرفها "محمود عنان" ١٩٩٥ بأنها استعداد اللاعب للاقتراب من موقف المنافسة إيجابياً ويتضمن ذلك عدة مفاهيم مثل الرغبة في التفوق والسعي الجاد المخطط واقعياً لإنجاز النجاح في المنافسة الرياضية وبناء الأهداف الدافعية من خلال مستويات الطموح الإيجابية (٥٦ : ١٢٣).

ويشير إليها "أسامة راتب" ١٩٩٧ بأنها الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها في التدريب والمنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز تلك الواجبات والمهام (١٣ : ١٥٧).

ويري "محمد حسن علاوي" ١٩٩٨ أنها استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية (٤٩ : ٢٥٢).

ويرى الباحث أن دافعية الإنجاز الرياضي Sport Achievement motivation هي بذل اللاعب للجهد للمحافظة على مكان عالية حسب قدرته في النشاط الممارس والتي يحقق بها معايير التفوق على أقرانه وحيث يكون القيام بهذه الأنشطة مرتبط بالنجاح والفشل.

وتتضمن أهمية دافع الإنجاز للاعب من خلال :-

- ١- إختيار النشاط أو إختيار منافس متقارب في قدراته أو أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه.
- ٢- الجهد من أجل تحقيق الأهداف والالتزام في حضور التمرينات والحرص عليها.
- ٣- شدة الجهد من أجل تحقيق الأهداف والاستمرار في بذل الجهد ومزاولة التدريب الذي يتميز بشدة عالية وحجم مرتفع.
- ٤- المثابرة وتعني مقدرة اللاعب علي مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف (١٨ : ١٥٧).

ومن بين أهم الخصائص الشخصية للاعب الذي يتميز بدافعيه عالية للإنجاز ما يلي :-

- يظهرون قدراً كبيراً من المثابرة في أدائهم.
- يظهرون نوعية متميزة في الأداء.
- ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.
- يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم علي توجيهات الآخرين.
- يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة.
- يتطلعون إلي أداء المواقف التي تتطلب التحدي.
- يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال.
- يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل.
- القدرة علي مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح (١٨ : ٧٩)

#### مكونات دافعية الإنجاز :

فيما يلي إستعراض لأراء الباحثين في مجال علم النفس العام وعلي النفس الرياضي ترتبط بموضوع دافعية الانجاز

يري " موسين Mosien " ١٩٦٩ أن السلوك الكامن وراء دافع الإنجاز قد يحقق إشباعاً لدوافع أخرى منها القبول الاجتماعي ، الاستقلال ، التفوق ، كما أوضحت بعض الدراسات أن الأطفال الذين يتميزون بدافع إنجاز مرتفع يميلون للإستقلال وأن دافع الإنجاز مرتبط إيجابياً بكل من الاستقلال والثقة بالنفس (٤٤ : ٥ - ٧).

أفترض " هيرمانز Hemans " ١٩٧٠ أن مفهوم دافع الإنجاز مفهوم مركب ومتعدد الأبعاد ومن أهم مكوناته مستوي الطموح ، المثابرة (٥٨ : ٢٨).

أشار كل من " راينور ، روبين Rayner, Rubin " ١٩٧١ إلي أن مفهوم التوجه بالمستقبل يعتبر من أهم سمات، الشخصية المنجزة بما يتضمنه من طموح ومثابرة (٥٨ : ٢٣).

أشارت دراسة " تاتاسو Tatsou " ١٩٧١ إلي أن النقص في مستوي الطموح يصاحبه نقص الثقة بالنفس وبالتالي تتخفف مستوي دافعية الإنجاز (٦٤ : ٦٥).

يؤكد " أوجيلفي Ogilive " ١٩٧٦ علي أن الرياضيين المتفوقين يتسمون بالثقة في النفس والقدرة علي تحمل الضغوط والشدائد والانتماء للآخرين والطموح (٨٨ : ٨٠).

يري " الدرمان وود " ، Wood , Aldewrmen " ١٩٧٦ أن أهم دوافع المشاركة الرياضية هي الحاجة إلي التفوق ، الحاجة إلي النجاح ، الاستقلال (٥٦ : ٩٢).

حدد " كارون Carron " ١٩٨٠ العوامل التي تتعلق باللاعب نفسه والتي يصعب علي المدرب أن يسيطر عليها في عملياته التدريبية وتتضمن سمات شخصية مميزة تحدد مستوي دافعية اللاعب هي (مستوي الطموح - الحاجة للإنجاز - القبول الإجتماعي - الرغبة في النجاح - الدافعية الداخلية) (٥٦ : ١٠٤).

قدم " سنجر Singer " ١٩٨٠ نموذجاً لتوضيح العلاقة بين دافعية الإنجاز والتفوق الرياضي ومنها الكفاءة والدوافع التي تمثلت في المثابرة والقبول الاجتماعي (٥٦ : ١٠٨ ، ١٠٩).

يري " إبراهيم عبد ربه خليفة " ١٩٩٣ أن الرياضيين المتفوقين هم الذين يتميزون بالرغبة في إنجاز مستوي عال ، لديهم طموح لإنجاز الواجبات التدريبية الصعبة ، كما يستجيبون إيجابياً للمنافسات القوية ويستمتعون بالتحدي والمواجهة البدنية وعدم الإستسلام للهزيمة ولديهم استعداد للتدريب الطويل ولديهم ثقة بالنفس واتجاهاتهم إيجابية نحو التدريب وتوجيهات المدرب مع الالتزام بالقواعد القانونية (٣ : ٦١٢).

يري " حسن عبده " ١٩٩٣ أن الرياضيين المتميزين في دافعية الإنجاز يبذلون ما في وسعهم ويسعون وراء النجاح تجاه معايير الإنجاز ويثابرون في وجه الفشل وهذه السلوكيات الإنجازية يجب أن تقود إلي النجاح في الرياضة (٢٨ : ١١).

يشير " محمود عنان " ١٩٩٥ إلي أن اللاعب الذي يتميز بالرغبة في ممارسة الرياضة تتولد لديه دوافع أخرى منها الحاجة للإنجاز ومستويات طموح إيجابية وبعض الدوافع الاجتماعية كالقبول الاجتماعي (٥٦ : ٨٢).

يري " أسامة راتب " ٢٠٠٠ أن هناك خصائص تميز اللاعبين الذين يتميزون بدرجة عالية من دافعية الإنجاز منها (المثابرة - تميز الأداء - إنجاز الأداء بمعدل مرتفع - الاستقلال - التحدي والمخاطرة - الالتزام) (١٨ : ٧٩).

كما يؤكد " محمد حسن علاوي " ١٩٩٨ علي أن الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز العالية هي الرغبة في التفوق من أجل التفوق - الإنجاز في ضوء معايير ومستويات توضعها لنفسه - يميل للمواقف التي يتحمل فيها مسئولية سلوكه ، يميل للمخاطرة المحسوبة ، يملك الدافعية الداخلية والثقة بالنفس ، يسعى لفهم ذاته ، لديه دافعية الكفاءة وفاعلية الذات) (٤٩ : ٢٥٦).

وفي ضوء إستعراض آراء المتخصصين في علم النفس العام. وعلم النفس الرياضي فإن دافعية الإنجاز تتكون من :

- \* الرغبة في التفوق.
- \* المثابرة في الأداء.
- \* الثقة بالنفس.
- \* الاستقلالية في اتخاذ القرار.
- \* الالتزام نحو الانجاز.
- \* مستوى الطموح وواقعية الأهداف.
- \* التنافس بكفاية.
- \* الدافع الذاتي للإنجاز.
- \* التقدير الاجتماعي.

ومن خلال مراجعة العديد من المراجع والمقاييس والدراسات التي اهتمت بدراسة دافعية الأنجاز الرياضي تم التوصل إلي المقياس المستخدم في البحث لشموله مكونات وأبعاد دافعية الأنجاز.

#### دافعية الانجاز للسباحين :

رياضة السباحة من الرياضات التنافسية ومعيار التنافس هو الفوز في السباقات بأحد المراكز المتقدمة أو تنافس السباح مع أدائه السابق (تحطيم الأرقام الشخصية).

وفيما يلي مكونات (أبعاد) دافعية الأناجاز في رياضة السباحة :

### مستوي الطموح وواقعية الأهداف:

يبرز هذا البعد أن السباح الطموح يتميز بالإصرار علي تحقيق الهدف ، كما أنه لا يستسلم بسهولة ويسعي نحو تطوير مستواه من خلال تحديد أهداف في ضوء قدراته ومهاراته.

وفي هذا المعني يشير أسامة راتب ٢٠٠٠ إلي أن الرياضي الذي يتميز بالطموح هو الذي يتطلع للوصول لهدف إنجازي معين (١٨ : ٢٢٧).

ويؤكد محمود عبد القادر ١٩٧٧ علي أن الطموح هو رغبة الفرد في النجاح والتفوق وإنجاز المهارات الصعبة التي تتطلب مهارة وجهداً ومخاطرة ترجح النجاح (٥٨ : ١٠٦).

ويري كل من " هاريس Harris " ١٩٨٤ " وكريمر Kremer " و "سكالي Scully " ١٩٩٤ أهمية وضع الأهداف التي تعمل علي تطوير دافعية الرياضي نحو الانجاز علي أساس أن تحقيق هذا الهدف يؤدي إلي إشباع الدافعية وبالتالي يوجه ويستثير السلوك الانجازي (٤٩ : ٢٩٦).

### الرغبة في التفوق الرياضي:

ويبرز هذا البعد قدره السباح علي توجيه قدراته وإستعداداته لمواصلة الكفاح التي تعد من أهم الاسباب التي تساعد علي تحقيق أهدافه كما أن السباح الذي يتسم بالرغبة في التفوق الرياضي يميل للأهداف التي يسهل التحكم في نتائجها كتحقيق رقم معين كما إن كثرة إشتراكه في المسابقات ومدى تقدمه يؤدي إلي ظهور الطموح الذي يزداد مع تكرار النجاح.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه أسامة راتب ٢٠٠٠ إن الرياضي المتفوق يستطيع توجيه قدراته وإمكانياته لتحقيق أهدافه ومن ثم يتولد لديه طموح وثقة في قدراته تؤدي إلي تكرار خبرات النجاح (١٨ : ٨٨).

كما يتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من ماك كيلاند ١٩٥٣ ، موسين ١٩٦٩ ، سنجر ١٩٨٠ ، فيلي وجيل ١٩٨٦ ، محمود عنان ١٩٩٥ ، محمد حسن علاوي ١٩٩٨ ، في أن الرغبة في التفوق أو الامتياز من أجل التفوق ذاته تعتبر إحدى محددات دافعية الإنجاز الرياضيين.

كما أظهرت العديد من الدراسات وجود علاقة إيجابية دالة بين دافعية الانجاز وتحقيق التفوق الرياضي ومن هذه الدراسات علي سبيل المثال : أحمد السنتريسي ١٩٨٥ (٦) ، رفاعي مصطفى ١٩٨٥ (٣٣) ، إبراهيم خليفة وحسن زيد ١٩٨٦ (٣) ، حبيب العدوي ١٩٨٧ (٢٥) ، أسامه راتب ومحمد أحمد ١٩٩١ (٢٢) ، حسن عبده ١٩٩١ (٢٧).

#### الدافع الذاتي للإنجاز :

يبرز هذا البعد إقبال السباح علي التدريب وخوض البطولات بدافع الرغبة والحب ، كما إن إستمتاعه بالسباحة يفوق حصوله علي أية مكافأة خارجية.

وقد عبر عن هذا المعني " مارتينز Martens " ١٩٨٠ بأن الدافع الذاتي جزءاً مكماً لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعاً بالحصول علي المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول علي المكافآت الخارجية (١١ : ٣٨).

ويشير محمد حسن علاوي ١٩٩٨ إلي الدافع الذاتي بأنه حالة داخلية نابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف أو قيمة في حد ذاتها (٤٩ : ٣٣٦).

كما أشار اسامة راتب ٢٠٠٠ إلي الدافع الذاتي بأنه ينبع من اللاعب نفسه من منطلق رغبته في النجاح وتأكيد الذات والشعور بالإقتدار وذلك من خلال ممارسة النشاط الرياضي بإعتباره قيمة في حد ذاته (١٨ : ٧٥).

#### الالتزام نحو إنجاز الهدف :

ويبرز هذا البعد المسؤولية الشخصية والاجتماعية للسباح بالإضافة إلي مدي إستعداده لبذل الجهد أثناء الممارسة أو التدريب من أجل تحقيق الهدف أو من حيث كمية الوقت الذي يمكن أن يقضيه السباح في التدريب.

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه تيري أورليك Terry ١٩٨٠ عندما أوضح إن أهم خصائص الرياضي الملتزم أن لديه استعداداً لبذل أقصى جهد في التمرين أو المنافسة وبصرف النظر عن النتائج واستعداده أن يقدم المزيد من الوقت للتدريب لتحسين أدائه ثم أخيراً تحمل المسؤولية عند حدوث خبرات الفشل والعمل علي مواجهتها وتحقيق النجاح (٦٣ : ٨١).

ويشير أسامة راتب ٢٠٠٠ إلي أن الالتزام عملية سيكولوجية لها أبعادها النفسية والاجتماعية فهناك التزام شخص يظهر عندما يقتنع الرياضي بأهمية التدريب وقيمة تحقيق أفضل إنجاز رياضي في المنافسة وذلك دون التأثير بضغط خارجية ودون أن يخبره أحد بأهمية ذلك العمل (١٨ : ٢٥٠).

وتظهر أهمية هذا البعد للسباح في مقدرته علي تحمل المسؤولية عن أخطائه والاعتراف بها والرغبة في تصحيحها وشعوره بالالتزام الشخصي نحو تحقيق الفوز وتحطيم أرقامه حيث أن السباح خلال البطولة يتحمل المسؤولية الكاملة عن نتيجة سباقه.

#### التقدير الاجتماعي :

يبرز هذا البعد محاولة إظهار السباح أفضل أداء ممكن لينال رضا وتشجيع من الآخرين الذي يمثلون أهمية بالنسبة له ، كما يحرص السباح علي حضور التدريبات بانتظام ليحسن مهارته وقدراته ، والشعور بالسعادة في وجود الآخرين.

ويشير محمد حسن علاوي ١٩٩٨ أن الاستحسان الاجتماعي هو محاولة تفعيل أو إظهار تصميم واضح وعزم قوي لسلوك الإنجاز وبالتالي ملاحظة الآخرين لتصميمه وعزمه الأمر الذي قد ينتج عنه الموافقة الاجتماعية لسلوكه (٤٩ : ٢٩٠).

كما أكدت العديد من الدراسات علي أهمية دافع الاستحسان الاجتماعي كأحد المحددات الهامة لدافعية الإنجاز مثل دراسات جيل Gill ١٩٨٣ (٧٥) ، سنجر Singer ١٩٨٣ (٩٧) ، محمود عنان ١٩٩٥ (٥٦).

#### الثابرة في الأداء :

يبرز هذا البعد قدره السباح علي الاحتفاظ بالنشاط والحيوية لفترة طويلة في التدريب والاحتفاظ بكفاءة الأداء طوال زمن السباق في البطولات دون

إنخفاض المستوي مع الاستمتاع بالأداء والاحتفاظ بدرجة كبيرة من التعبئة النفسية والتوزيع الأمثل للطاقة النفسية والبدنية خلال السباق.

وفي هذا المعنى يشير محمد حسن علاوي ١٩٩٨ إلي أن المثابرة هي قدرة اللاعب الرياضي علي الاحتفاظ لفترة طويلة بدرجة عالية من النشاط والحيوية حتي الوصول إلي الهدف وعدم التحول عنه حتي عند ظهور صعاب غير متوقعة (٤٩ : ٢٦١).

كما أظهرت العديد من الدراسات إن المثابرة لها دور مميز وهام في دافعية الانجاز منها دراسات إبراهيم خليفة وحسن زيد ١٩٨٦ (٣) ، فاروق عبد الفتاح ١٩٩٠ (٤٤) ، حسن عبده ١٩٩١ (٢٧).

#### الاستقلالية في إتخاذ القرار :

يبرز هذا البعد قدرة السباح علي مواجهة المواقف الرياضية الصعبة والتغلب علي المشكلات التي تؤثر علي أدائه في التدريب أو السباق ، كما يستطيع الاعتماد علي نفسه في المواقف الضاغطة ، يتميز بمقدرته علي تغيير وتعديل سلوكه دون التأثير بسلوك الآخرين أو تقيدهم حيث يستطيع أن يصنع رأي ويتخذ قرار فيما يخصه أو إذا طلب منه إبداء الرأي.

ويؤكد ذلك محمد حسن علاوي ١٩٩٨ علي الاستقلالية بأنها القدره علي الاتجاه نحو الهدف المقصود بصورة تتضح فيها المبادأة والأبداع والفتنه والتبصر بالعواقب وعدم التأثر بسلوك الآخرين (٤٩ : ١٥٩).

وقد أشار محمد حسن علاوي ١٩٩٨ إلي أن الرياضي الذي يفتقر للاستقلالية يتصف بعدم المرونة وعدم الافادة من الخبرات السابقة وعدم القدرة علي التكيف مع المواقف المتغيرة (٤٩ : ١٦٠).

كما أشارت العديد من الدراسات إلي أهمية بعد الاستقلالية كأحد الخصائص النفسية المؤثرة في دافعية الانجاز منها دراسة مغاوري عبد الحميد ١٩٨٤ (٦١) ، رادماكر Radmaker ١٩٨٤ (٩١) ، ناشيدا Nichida ١٩٩١ (٨٦) ، نادية السيد الشرنوبى ١٩٩٨ (٦٤).

## الثقة بالنفس في الأداء الرياضي:

ويبرز هذا البعد حرص السباح علي فهم قدراته وبالتالي يستطيع وضع أهداف واقعية يستطيع تحقيقها من خلال الأداء بثقة والقدرة علي الإحتفاظ بروح معنوية عالية خاصة في المواقف الرياضية الصعبة ، كما يتميز بقدرته علي التفكير بإيجابية بحيث يستحضر الصورة الجيدة للأداء تجعله قادراً علي مواجهة السباحين المنافسين الذين قد يفوقونه قدره ، كما يتمتع بالكفاية البدنية والمهارية في تدعيم ثقته في نفسه مما يسهم في تحقيق إنجازات مرضية تمثل خبرات نجاح وتفوق ومع تكرار تلك الخبرات الناجحة يتولد لديه الطموح حيث يتمني المشاركة في بطولات تتحدي قدراته.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه أسامة راتب ٢٠٠٠ إن الرياضي الذي يتميز بالثقة بالنفس يستطيع وضع أهداف واقعية لنفسه ، يفهم قدراته ، يشعر بالنجاح عند تحقيق أقصى طاقاته كما يتمتع بالكفاية البدنية والمهارية ولا يخشي المحاولة بينما الرياضي الذي يفتقر للثقة بالنفس يشعر بعدم الكفاية حتي مع استمرار الممارسة وليس في وسعه أن يكون الأفضل (١٨ : ٢٣٨ ، ٢٣٩).

ويشير محمد حسن علاوي ١٩٩٨ إلي أن الرياضي الذي يتميز بالثقة في النفس يتصف بالثقة في قدراته ومهاراته ويكون لديه مفهوم إيجابي عن ذاته ويتميز بالواقعية متقبلاً النقد من مدربه ، كما يكون لديه دافعية عالية للإنجاز وتحقيق التفوق (٤٩ : ١٦٨).

كما يتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من فيدز Fids ١٩٦٨ ، فاللي Vealey ، ١٩٨٦ (١٠٥) ، تـشيرنيكوف Teshernekof ١٩٨٨ ، كـوكس Cox ١٩٩٤ ، محمد حسن علاوي ١٩٩٨ (٤٩) في أن الثقة بالنفس تمثل إحدى المؤشرات الدالة علي الحالة النفسية المتميزة للاعب وإحدى المحددات الرئيسية في دافعية الإنجاز.

## التنافس بكفاية :

يبرز هذا البعد قدرة السباح علي التنافس بقوة كبيرة من أجل الفوز ولديه القدرة علي التعامل مع العديد من الخبرات الإنفعالية التي تتسم بها البطولات ويعمل علي إظهار كفاءته في التغلب علي السباحين الآخرين.

ويشير محمد حسن علاوي ١٩٩٨ إلى التنافسية بأنها نشاط يحاول فيه الرياضي إحراز الفوز وتسجيل أحسن مستوى ممكن وذلك باستخدام أقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية (٤٩ : ٣٠ ، ٣١).

كما يشير أسامة راتب ٢٠٠٠ إلى أن رياضي المستوى العالي ذو الانجاز المرتفع يتميزون بدرجة عالية من الطاقة الناتجة عن المتعة والاثارة وفي نفس الوقت لديهم مقدرة السيطرة علي الأفكار والانفعالات المختلفة وعدم التفكير في نقد الذات أو تقييم الذات (١٢٨ : ١٨).

كما أظهرت العديد من الدراسات وجود علاقة وثيقة بين التنافسية ودافعيه الإنجاز منها دراسة روبرتس Roberts ١٩٧٤ (٩٣) ، دنليفي Danleavy ١٩٧٩ ، وريس Ress (٧٣) ، حسن عبده عبده ١٩٩٣ (٢٨).