

الفصل الأول

مقدمة البحث

- مقدمة
- مشكلة البحث
- أهمية البحث
- أهداف البحث
- تساؤلات البحث
- المصطلحات المستخدمة في البحث

مقدمة :

إن إعداد لاعبي المستويات العالية في الرياضة يحتوى في طياته العديد من العمليات التي تمثل الجوانب الأساسية في العمليات التدريبية ، حيث أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد المهاري والإعداد الخططي جزءاً لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية.

وتحتل رياضة السباحة أهمية مميزة بين سائر أنواع الرياضات الأخرى لما تكسبه للسباح من فوائد بدنية ونفسية وإجتماعية حيث تحتل مكانة بارزة في الدورات العالمية والأولمبية حيث يخصص لها عدد كبير من الميداليات يفوق أي نوع آخر من الرياضات الأخرى باستثناء ألعاب القوى (٢١ : ٧) .

ويشير كونسلمان "Counsleman" إلى أن التحسن نحو مستوى أفضل في السباحة لا يأتي من خلال الأعداد البدني فقط ولكن أيضاً من خلال الأعداد العقلي والنفسية أثناء التدريب والمنافسات (٢١ : ٣٧٢).

ويرى محمود عنان ١٩٩٢ إن تدريب السباحة ليس باليسير فالسباح الذي يقطع عشرات الكيلو مترات يومياً ذهاباً وإياباً في حمام لا يعدو طوله عن خمسين متراً (٥٠م) مع ظروف المياه سواء درجات الحرارة أو المطهرات والمواد الكيماوية علاوة على الوضع الأفقي للجسم في الماء والذي ينتج عنه أن يكون وضع الرأس أسفل سطح الماء وعملية الأبصار مشوشة وحاسة السمع ضعيفة مما لا يتيح للسباح رؤية أو سماع أي شيء حوله ، هذه البيئة إنما تختلف عنها في جميع الرياضات والألعاب ، 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 على السباحة (٥٥ : ٥٦)

ويضيف كونسلمان "Counsleman" إن تدريب السباحة عمل روتيني ممل بطريقة لا تحتل وقد ينفذ معها صبر السباح ومن حوله (٥٥ : ٥٧) .

ويبدأ تعليم السباحة للأطفال في سن مبكر جداً وسرعان ما يندمجون في برامج تدريبية وربما مسابقات تنافسية تحت مسميات عديدة مثل (مسابقات البراعم ، لقاءات الاحتكاك ،) وهو الأمر الذي يتطلب إنتظام هؤلاء الصبية منذ سنوات العمر الباكر في عمليات التدريب المنتظمة .

ويشير أسامة راتب ١٩٩٧ إلى أن برامج تدريب الناشئين تشهد زيادة كبيرة لحمل التدريب ، وبعض الناشئين يتدربون أكثر من مرة في اليوم وأن التدريب قد يستمر على مدار السنة كلها وأن فترات التوقف تكون قصيرة جداً (١٣ : ٢٥٢).

ويشير محمد حسن علاوى ١٩٩٨ إلى أن بعض المدربين يحاولون تعدي أقصى قدرة للاعب وهو ما يعرف بظاهرة ١١٠% من أقصى ما يستطيع السباح تحمله وقد يظن المدرب أن هذه الطريقة تساعد على تعبئة كل طاقات اللاعب والإسهام في إكسابه قوة الإرادة ، وقد أشارت الخبرات التطبيقية إن مثل هذا الإجراء قد يؤدي إلى المزيد من الضغوط النفسية للاعبين (٤٧ : ٢٣).

ويؤكد عصام حلمي ١٩٨٢ أن السبب الرئيسي للتعب والإجهاد والشعور بالمرض ليس ناتجاً من شدة التدريب بمفردها ولكن هناك عوامل أخرى تؤدي إلى زيادة الضغوط الواقعة على السباح وتكون النتيجة هي التعب وأعراض المرض وقد تظهر هذه الأعراض عندما يحاول السباح أن يتفوق في كافة المجالات فيتدرب بعنف ويستذكر لأوقات طويلة من الليل بجانب النواحي المعيشية الأخرى والمسؤوليات والمتطلبات المتفرعة وربما تتعدد جهات التدريب مثل النادي ، والتدريب الخاص Private ، الشركة ، والمدرسة أو الجامعة ولعل ذلك من الأسباب التي جعلت السباح المصري كلما تقدم من مرحلة سنوية إلى أخرى إزداد تباعد مستواه عن المستوى العالمي رقماً وأداءً (٤١ : ١٢٣) .

مشكلة البحث :

ومع زيادة الضغوط الواقعة على كاهل السباح يزداد التأثير عليه فسيولوجياً حيث يرهق نفسه عقلياً وإنفعاليا نتيجة للتفكير السلبي في أسباب هبوط مستواه ويشعر بعدم سيطرته وتحكمه في المواقف وضعف قدرته على إنجاز المهام المطلوبة فضلاً على الإحساس بعدم قيمة بذل الجهد فيسيطر عليه التوتر السلبي فيكون لديه ميل إلى التجمد في الماء أي أن عضلاته بدل من إسترخائها الطبيعي — كما يجب أن تكون قبل السباق — فإنها تميل إلى التقلص وتصبح جامدة (٥٥ : ٥٥)

كما يتفق كلاً من محمد حسن علاوي ١٩٩٨ ، أسامة كامل راتب ٢٠٠٠ على أن المنافسة الرياضية تعتبر بمثابة موقف إختبار تقويمي لقدرات الرياضي تحمل بين طياتها العديد من مصادر التهديد والضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبياً على الأداء الرياضي (٤٩ : ٢٨٦) (١٨ : ١٨٩).

ويعرف جوزيف مك جراث "Joseph Mc-Grath" ١٩٧٧ الضغط بأنه "عملية أو خطوات متتابعة تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان الإتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثراً قوياً في إحداث الضغوط النفسية" (١٧ : ١٩٦).

ويشير إبراهيم خليفة ١٩٩٧ إلى أن الضغوط النفسية تعتبر أحد الظواهر النفسية المؤثرة على صحة الرياضي وقد تؤدي شدتها والتعرض المتكرر لها إلى تأثيرات سلبية في الأداء الرياضي وإلى خلل في الصحة النفسية مما قد يؤثر على الصحة المتكاملة للرياضيين وقد يصل الأمر إلى الإنهاك النفسي والذهني وبعض المشاعر النفسية السلبية التي يصعب على اللاعب مقاومتها ومواجهتها ويصبح عرضة للانسحاب من الرياضة (٢ : ١٦٣).

كما يشير عزت الكاشف ١٩٩١ م إلى أن رياضي المستويات العليا يستطيعون التحكم نسبياً في حالتهم العصبية والانفعالية بينما على العكس يجد الناشئون صعوبة في تحقيق هذا التحكم بسبب صعوبة تعلمهم وإتقانهم لوسائل الإعداد النفسي وأوضح عزت الكاشف نقلاً عن دراسة فيلانوف Felanov ١٩٨٦ أن الناشئين من أعمار ١٣ - ١٥ سنة يتعرضون لتغيرات في حالتهم الانفعالية بسبب إشتراكهم في المسابقات وتتمثل تلك التغيرات فيما يلي : رعشة الأطراف ، زيادة ضربات القلب قبل بداية المنافسة ، إختلال عملية النوم إذ تبين أنهم يعانون من طول فترة الإستيقاظ وعدم الإستغراق في النوم كما توصلت دراسة سمير نوف Samiernov ١٩٨٨ إلى أن الناشئين الذين يمارسون رياضة السباحة ظهر لديهم خلل في التوافق الحركي وتهيج وإثارة عالية في مراكز التنفس مقارنة بسباحي المستويات العالية وهذا وقد أثبت لالين Laleen ١٩٨٨ أن التغيرات الانفعالية في مرحلة العمر ١٥ - ١٨ سنة تكون أكثر وضوحاً مقارنة بمرحلة العمر ١١ - ١٢ سنة في متغيرات النبض وسرعة رد الفعل وأن المرحلة العمرية ١٤ - ١٥ سنة تعتبر ملائمة لبدء التدريب على تحقيق الثبات الانفعالي للناشئين والأمر يقتضي قيام المدرب بمتابعة الحالة الانفعالية للناشئين في موافق المنافسات لمواجهة حالات الإثارة العالية (٤٠ : ٧٠).

ولقد شهدت السنوات الحديثة المزيد من الإهتمام بدراسة علاقة الرياضة بالضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضيون نتيجة الضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسات الرياضية ، حيث أكدت نتائج تلك البحوث على أن نسبة الانسحاب من

الرياضة تتراوح ما بين ٣٥ % إلى ٤٠ % وأن قمة الزيادة في الانسحاب تكون في العمر السنوي ١٣ - ١٥ سنة (٩ : ٣).

إن الاهتمام بموضوع الضغوط النفسية ومعرفة أسبابها ومصادرها وأثارها السلبية يمثل أهمية خاصة في مجال الاهتمام بالتنمية المتكاملة والرعاية النفسية والاجتماعية للاعب ، وذلك لأن زيادة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية وتأثيرها على اللاعب قد تؤدي إلى حدوث الإنهاك البدني والانفعالي وإلى نقص دافعيه اللاعب للإنجاز Achievement motivation والتي يفسرها محمد حسن علاوي ١٩٩٨ بأنها إستعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتنياز في ضوء مستوى معين من معايير التفوق والإمتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعليه والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والإمتياز في مواقف المنافسة الرياضية (٤٩ : ٢٥٢).

ويشير إليها أسامة راتب ١٩٩٧ إلى أنها 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 (١٨ : ١٥٧).

كما يتفق كلاً من محمد حسن علاوي ١٩٩٨ ، أسامة راتب ١٩٩٧ ، اتكنسون Atkinson ١٩٦٤ ، إبراهيم قشقوش ، طلعت منصور ١٩٧٩ على أن دافعيه الإنجاز أرقى مستويات الدافعيه الإنسانية حيث تعد مكوناً جوهرياً في سعي الفرد تجاه تحقيق ذاته من خلال ما يحققه من إنجازات حيث يتسم بمستوى عالٍ من فاعلية الذات ودافعيه الكفاءة والقدرة على إدراك قدراته واستطاعته ويمتلك القدر الكبير من الدافعيه الداخلية والنقة بالنفس والقدرة على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح (٤٩ : ٢٥٦) (١٨ : ٧٩) (٤ : ٢٦).

وفي ضوء العرض السابق يتضح أهمية المتغيرين قيد البحث المتمثلين في الضغوط النفسية ودافعيه الإنجاز نظراً لتأثيرهم الفعال في مستوى الأداء والمستوى الرقمي وهذا ما أثار مشكلة البحث في معرفة مصادر الضغوط النفسية وخصائص دافعيه الإنجاز لدى سباحي المسافات القصيرة.

ويحظى الإستعراض المرجعي بالعديد من الدراسات التي إهتمت بدراسة الضغوط النفسية منها دراسات في البيئة العربية مثل : دراسة أسامة عبد الظاهر ٢٠٠٤ عن ضغوط المنافسة الرياضية لدى لاعبي الجودو (١٠) ودراسة جمال عبد الناصر ٢٠٠٢ عن الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشء الرياضي (٢٣) ودراسة أحمد محمود بدر ٢٠٠١ عن الضغوط النفسية للاعبي كرة اليد (٧) ودراسة عادل حسني ٢٠٠١ عن الضغوط النفسية للاعبي كرة السلة (٣٨) ودراسة أسامة عبد الظاهر ١٩٩٩ عن مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين (٩) ودراسة محمد عبد العاطي ١٩٩٨ عن التعرف على مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى الرياضيين (٥٢) ودراسة حسن أبو عبده ١٩٩٣ عن مصادر الضغط النفسي لدى ناشئ كرة القدم (٢٦).

ودراسات في البيئة الأجنبية مثل : دراسة تيري Terry وآخرون ١٩٩٨ عن الضغوط النفسية للرياضيين (١٠١) ودراسة توماس Thomas ، رايدك Raedeke ١٩٩٧ عن ظاهرة احتراق السباحين من منظور الإلتزام (١٠٤) ودراسة بنجامين Benjamin وديفيد David ١٩٩٧ عن مصادر الضغوط المرتبطة بالمنافسة (٦٩) ودراسة سيجار Seggar وآخرين ١٩٩٧ عن الضغط والأداء الرياضي (٩٥) ودراسة جولد Gauld وآخرين ١٩٩٧ عن مصادر الضغوط النفسية المؤثرة والنتيجة عن الإصابات الرياضية (٧٨) ودراسة كابيتو Caputo ١٩٩٧ عن تأثير الضغوط النفسية والتوتر الزائد على الناحية الفسيولوجية (٧٢) ودراسة ستيوارت Stewart وإيليري Ellery ١٩٩٦ عن مصادر الضغوط النفسية للاعبي الكرة الطائرة (٩٨).

هذا ومن أمثلة الدراسات التي إهتمت بدافعيه الإنجاز دراسة هارود Harwood وسواين Swain ١٩٩٨ عن أهداف الإنجاز والمنافسة لدى لاعبي الصفوة الناشئين (٧٩) ودراسة نتومانيس Ntomanis وبيدل Biddle ١٩٩٨ عن العلاقة بين قلق المنافسة ، أهداف الإنجاز والمناخ الدافعي (٨٧) ودراسة ثوماسين Thomassen وهالفري Halvari ١٩٩٦ عن دافعيه الإنجاز والمشاركة في المنافسات الرياضية (١٠٢) ودراسة روبنسون Robinson وكارون Carron ١٩٨٢ عن العوامل الموقفية المرتبطة بالإنسحاب وممارسة الرياضة التنافسية (٩٤).

وفي ضوء الاستعراض المرجعي السابق نجد أن هناك قصوراً في عدد الدراسات التي اهتمت بموضوع الضغوط النفسية في البيئة العربية ونظراً لزيادة إنتشار هذه الظاهرة في الرياضة بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة نتيجة للقصور في الرعاية النفسية فتؤدي

إلى فقدان رياضة السباحة ناشئ واعد أو نجم متألق بالرغم من أنه يمتلك مقومات النجاح والتفوق البدني والمهاري. ومن هنا تظهر الحاجة إلى إجراء الدراسة الحالية للتعرف على مصادر الضغوط النفسية للاعبين السباحة ونظراً لتوقع تأثير دافعيه الإنجاز في الضغوط النفسية والتأثر بها فإن من المناسب التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية ودافعيه الإنجاز الرياضي.

وبناءً على ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في كونها محاولة للإجابة على السؤالين التاليين :-

- ١- ما هي أهم مصادر الضغوط النفسية وأبعاد دافعيه الإنجاز لدى السباحين ؟ وهل تختلف تبعاً لسنوات الخبرة ، مستوى الإنجاز الرياضي ، الجنس (سباحين وسباحات) ونوع السباحة التخصصي ؟
- ٢- ما هي طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية ودافعيه الإنجاز الرياضي ؟

أهمية البحث

١- الأهمية العلمية :

أ- تقدم الدراسة أداة حديثة لتدعيم بناء النظام المعرفي في مجال القياس والتقييم النفسي المرتبط بالضغوط النفسية للسباحين .

ب- نظراً لأهمية الضغوط النفسية ودافعيه الإنجاز في التأثير في مستوى الإنجاز الرقمي والمثابرة في بذل الجهد وحيث أن الدراسات السابقة لم تتناولهم بالبحث أو الدراسة خاصة في البيئة العربية فقد وجه الباحث الدراسة الحالية للاهتمام بهذين المتغيرين.

٢- الأهمية التطبيقية:

أ- تساعد الدراسة الحالية القائمين بالرعاية النفسية للسباحين في التعرف على الضغوط النفسية المرتبطة برياضة السباحة ، والآثار السلبية لها ومحاولة تلافيها قدر الإمكان وتمكن المدرب من التخطيط الصحيح للبرنامج الرياضي بما يكفل تطوير المستوى والصحة النفسية للسباحين .

ب- التعرف على عوامل دافعيه الإنجاز لدى السباحين تمكن المربي الرياضي من تهيئة الظروف والمواقف التي تساعد على تدعيم وزيادة دافعية السباحين للإنجاز.

ج- معرفة المدرب لعوامل دافعيه التفوق في الرياضة تمكنه من معرفة ما هي الأشياء التي يدركها السباح ويرى أنها تمثل فائدة وقيمة كبيرة له ؟ مساعدة الناشئ في إكتساب توقعات دافعيه نحو تقدير وتحليل الفائدة من الرياضة .

أهداف البحث :

- ١- بناء مقياس الضغوط النفسية للسباحين .
- ٢- التعرف على مصادر الضغوط النفسية وأبعاد دافعية الإنجاز لدى السباحين.
- ٣- التعرف على الفروق بين السباحين في الضغوط النفسية وأبعاد دافعيه الإنجاز وفقا لمستوى الإنجاز الرياضي العالي والمتوسط والأقل.
- ٤- التعرف على الفروق بين السباحين في الضغوط النفسية وأبعاد دافعيه الإنجاز وفقا لسنوات الخبرة (أقل من ثمان سنوات تدريبية، ثمان سنوات تدريبية فأكثر).
- ٥- التعرف على الفروق بين السباحين والسباحات في الضغوط النفسية وأبعاد دافعيه الإنجاز.
- ٦- التعرف على الفروق بين السباحين في الضغوط النفسية وأبعاد دافعيه الإنجاز وفقا لنوع السباحة التخصصي (فراشة - ظهر - صدر - حرة).
- ٧- التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ودافعيه الإنجاز لدى السباحين.

تساؤلات البحث :

- ١- ما مصادر الضغوط النفسية وأبعاد دافعيه الإنجاز لدى السباحين ؟
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين السباحين في الضغوط النفسية وأبعاد دافعيه الإنجاز وفقا لمستوى الإنجاز الرياضي العالي والمتوسط والأقل ؟
- ٣- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين السباحين في الضغوط النفسية وأبعاد دافعيه الإنجاز وفقا لسنوات الخبرة (أقل من ثمان سنوات تدريبية، ثمان سنوات تدريبية فأكثر) ؟

٤- هل توجد فروق دالة إحصائية بين السباحين والسباحات في الضغوط النفسية وأبعاد دافعيه الإنجاز ؟

٥- هل توجد فروق دالة إحصائية بين السباحين في الضغوط النفسية وأبعاد دافعيه الإنجاز وفقا لنوع السباحة التخصصي (فراشة - ظهر - صدر - حرة) ؟

٦- هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية ودافعيه الإنجاز لدى السباحين ؟

المصطلحات المستخدمة في البحث :

الضغوط النفسية * Psychological Stress

هى نتاج للصراع النفسى بين متطلبات التدريب والظروف المحيطة وعدم قدرة اللاعب على الوفاء بها .

دافعيه الإنجاز الرياضى * Sport Achievement Motivation

هى بذل اللاعب للجهد للمحافظة على مكانة عالية حسب قدرته فى النشاط الممارس والتى يحقق بها معايير التفوق على أقرانه وحيث يكون القيام بهذه الأنشطة مرتبط بالنجاح والفشل.

١- المستوى الرياضى العالى *

اللاعبون المتفوقون الحاصلون على بطولات دولية أو بطولات جمهورية حتى المركز الثالث.

٢- المستوى الرياضى المتوسط *

اللاعبون الذين شاركوا فى بطولات جمهورية فحصلوا على مراكز من الرابع حتى العاشر.

٣- المستوى الرياضى الأقل *

اللاعبون الذين شاركوا فى بطولات جمهورية ولم يصعدوا للدور النهائى.