

" الدور النفسى للمدرب وتأثيره على دافعية الانجاز لدى ناشئى السباحة "

أ.د / هيثم محمد حسنين
أ.م.د / محمود فكرى الفار
أ.م.د / حسن يوسف أبوزيد
الباحث / محمد عيد بسيونى

- مقدمة ومشكلة البحث :

الرياضات المائية عامة والسباحة بصفة خاصة من أهم وأبرز الرياضات الفردية التي تحظى باهتمام العلماء نظرا لسرعة تحطيم الأرقام القياسية في مختلف مسابقاتها في الآونة الأخيرة والتي جعلتهم يتسابقون في معرفة وتحديث تدريب رياضة السباحة بشتى الطرق للوصول إلى أفضل الأزمنة في المسابقات المختلفة. (١ : ٢)

يرتبط الوصول إلى المستويات العالية فى النشاط الرياضى ارتباطاً مباشراً بمدى قدرة المدرب على إدارة وتنفيذ عملية التدريب الرياضى ونجاحه فى الارتقاء بقدرات لاعبيه، أى مقدرته على تخطيط وتنفيذ وتقويم هذه العملية. (١٨ : ٣٥)

وغالباً ما يحتل المدرب مكانة عالية فى نفوس أفراد الفريق الرياضى الذى يدرجه، وتظهر أهمية الدور الذى يلعبه فى تحقيق الفوز والانتصارات مع الفريق الذى بدء به وينعكس ذلك على علاقة اللاعبين بمدربهم مما يساعد على رفع الروح المعنوية فى المنافسات مما يمكنهم من اجتياز المواقف الصعبة والحصول على الانتصارات. (١٧ : ١٥)

كما تعطي برامج التدريب الرياضى حديثاً اهتماماً للإعداد النفسى للاعبين، باعتبار أن الإعداد النفسى مهارات تحتاج إلى التدريب عليها وتسير جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية، والنتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات ومهارات تساعد على مواجهة الضغوط، وتركيز الانتباه، ووضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، والتصور العقلي لأداء مهاراتهم فى المنافسة بدقة. وبرغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسى الرياضى تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسى فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المدرب الرياضى مع مراعاة أن يؤهل نفسه فى هذا المجال ومن أمثلة المهارات النفسى الشائعة فى البرنامج التدريبى للاعبين التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية، ودافعية الانجاز، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس وبناء الأهداف. (٣ : ٣٠)

والإعداد النفسي هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لاتعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً، وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداع صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية. (٢ : ٣١)

ويعرف أسامة راتب (٢٠٠١م) الأعداد النفسية الرياضي بأنه الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة او الكف الزائدة او المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الانجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي. (٢ : ٢٧)

كما يرى حسين السيد (٢٠٠١م) أن الإعداد النفسي هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق تنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسى للاعبين. (٥ : ١٦٢)

ويرى الباحث أن اهم ما يهدف إليه الإعداد النفسى هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة واكتساب دوافع قوية جديدة وهذا يحدث من خلال الأعداد الجيد، وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد ومن ثم تتكون لديه اتجاهات ايجابية تؤدي الى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها.

ويعتبر الدافعية Motivation من بين أهم الموضوعات التي تحظى بالاهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس بعامة وعلم النفس الرياضي بخاصة. وقد أشارت مجموعة من علماء النفس منذ اوائل هذا القرن (ودرق Woodworth) وغيره الى اهمية دراسة الدافعية من حيث انها المحرك الاساسي لجميع انواع السلوك البشري كما ظهر الى حيز الوجود فرع من علم النفس اطلق عليه (علم النفس الدافعي Motivation Psychology) او علم الدافعية وارتبط ذلك بظهور عدد من النظريات والنماذج والافتراضات التي حاولت تحديد مفهوم الدافعية وحالاتها المختلفة وكيفية ظهورها واثارها المباشرة وغير المباشرة على السلوك الانساني وكذلك طرق تفعيل دافعية الفرد لانجاز وتحقيق الاهداف في معظم المجالات الحياتية ولم يتوقف

علم النفس الرياضي منذ بداياته الباكورة او اخر الخمسينات من هذا القرن مكتوف اليدين امام الاهتمام البالغ بموضوع الدافعية اذ فطن العديد من الباحثين الى ان الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف المستويات. كما انها المتغير الاكثر اهمية التي تحرك وتثير اللاعب الرياضي لتحقيق الانجازات الدولية والعالمية. (٨ : ٣٧)

ويشير مصطفى باهي، امينة شلبي (١٩٩٩م) الى أن الدافعية هي المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك هذه الأسباب ترتبط بحياة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة والمثيرات الخارجية من جهة أخرى. (١٣ : ٤٨)

وفي ضوء ذلك ازدادت البحوث المرتبطة بالاعداد النفسى والدافعية في الرياضة وشغلت حيزاً واضحاً وملموساً في المؤتمرات العالمية وفي المجالات العلمية المتخصصة في علم النفس الرياضي او في التربية الرياضية والرياضة او كموضوعات بحث في رسائل علمية في كليات والتربية الرياضية وعلوم الرياضة.

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب سباحة بنادى مدينة نصر الرياضى وجد ان هناك اهتمام كبير بتطوير مجال السباحة بالنادى وتوفير جميع الامكانيات لرفع مستوى السباحين بمختلف القطاعات سواء قطاع البطولة او قطاع التعليمى بالنادى، ولكن لا يشمل هذا الاهتمام جانباً هاماً وهو الاعداد النفسى للسباحين، لذا لابد من إعداد وتأهيل المدربين إعداداً مهنيّاً يتناسب مع مهام التدريب فى المراحل السنوية المبكرة والمستويات العالية لدفعهم لانجاز وتحقيق مستوى افضل.

ومن هنا رأى الباحث أن مشكلة البحث تكمن فى دراسة الدور النفسى للمدرّب الرياضى وتأثيره على دافعية الانجاز لدى ناشئى السباحة بنادى مدينة نصر الرياضى.

- أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في :-

- تحقيق أهمية الدور النفسى الذي يمكن أن يؤديه مدرّب السباحة في تطوير رياضة السباحة بصفة عامة وسباحة مرحلة الناشئى بصفة خاصة.
- تبيان اثر الإعداد النفسى على أداء السباحين الناشئى.
- فهم سلوك اللاعب، ومساعدة المدرّب بتعبئة كل قواهم وطاقتهم لاستثمارها لأقصى مدى ممكن خلال المنافسة. وتحسين مستوى الانجاز.



- توجيه ما يمتلكه اللاعب من قدرات بدنية، مهارية، خطئية، وحسن اعداده نفسيا.
- تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة الرياضية.

- هدف البحث :

- يهدف البحث إلي دراسة الدور النفسى الذى يلعبه المدرب الرياضى وتأثيره على دافعية الانجاز لدى ناشئى السباحة بنادى مدينة نصر الرياضويتحقق ذلك من خلال ما يلى :
- بناء مقياس الدور النفسى للمدرب وذلك للتعرف على مستوى الدور الذى يقوم به .
 - التعرف على مستوى دافعية الإنجاز لدى ناشئى السباحة .
 - التعرف على تأثير الدور النفسى للمدرب على مستوى دافعية الإنجاز لدى ناشئى السباحة.

- فروض البحث :

- ١- ما واقع دور المدرب الرياضى فى الاعداد النفسى لدى ناشئى السباحة بنادى مدينة نصر الرياضى ؟
- ٢- ما واقع مستوى دافعية الانجاز الرياضى لدى ناشئى السباحة بنادى مدينة نصر الرياضى؟
- ٣- ما العلاقة الارتباطية بين الدور النفسى للمدرب ودافعية الانجاز لدى ناشئى السباحة بنادى مدينة نصر الرياضى ؟

- تعريفات البحث :

١- الدور النفسى (*):

هو تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات، والخصائص والمهارات النفسية وتميبتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته، واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة. (تعريف إجرائى)

٢- الاعداد النفسى :

إيجاد الحلول الإيجابية لجمع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب، كما يرى أن الإعداد النفسى قبل المباريات هو إيجاد التدايبر الضرورية لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب. (١٦ : ٢٨٥)

٣- دافعية الانجاز :

هى أستعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والتميز فى ضوء معيار معين وأظهار قدر كبير من المثابرة والفاعلية لتحقيق مثل هذا التميز.(١٠ : ٢١٢)

٤- المدرب الرياضى

هو الشخصية التي يقع على عاتقها الإنسان، هي التي تسمح بتخطيط و قيادة التنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب و توجيه اللاعبين خلال المنافسة. (١٥ : ٣١)

٥- ناشئى السباحة :

هم السباحين الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١١ ، ١٦ سنة وتوزيعهم كالتالي (تحت ١٢ سنة ، ثم ١٣ إلى ١٤ سنة ، ثم ١٥ ، ١٦ سنة).(٩ : ١٢)

الدراسات المرتبطة

١- دراسة عبدالرازق عبد الله البوني (٢٠٢١م) (٦) بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طلاب كمية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وهدفت الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى طلاب كمية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وعمدت الدراسة على المنهج الوصفي وبلغ حجم العينة (٤٨٥) طالب وطالبة وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية استمارة استبيان أظهرت أهم النتائج الدراسة الى ان الضغوط النفسية تتسم لدى طلاب كلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا بالإنخفاض، كما ان دافعية الإنجاز لدى طلاب كلية التربية بجامعة السودان ا يتسم بالارتفاع وتوجد علاقة إرتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلاب كلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز تعزى لمتغير النوع لصالح النوع أنثى.

٢- دراسة بصيري حسام الدين (٢٠٢٠م) (٤) بعنوان الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لاعبي كرة القدم صنف أكابر وهدفت الدراسة إلى التعرف على نوع العلاقة بين الاعداد النفسي ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم اكابر ومعرفة مدى مساهمة الاعداد النفسي في زيادة دافعية الانجاز ومدى تأثير الجانب النفسي في الرفع من دافعية الانجاز، وعمدت الدراسة على المنهج الوصفي وبلغ حجم العينة (٦٠) لاعب وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية. استمارة استبيان أظهرت أهم نتائج الدراسة الى أن علاقة الاعداد النفسي بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم اكابر هي علاقة إرتباطية موجبة، حيث يعتبر الاعداد النفسي من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وتحقيق إنجاز أفضل، وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب نفسياً، وتأكيد المدربين على ضرورة التحضير

النفسي، لما له من دور كبير في تحسن المهارات لدى اللاعبين أثناء التدريب والمنافسات. والهدف الحقيقي من التحضير النفسي هو تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب والقدرة على التحكم في إنفعالاته السلبية وإيجاد الحلول المناسبة في مواجهة بعض المشاكل والضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب.

٣- دراسة مازن وعبد الكريم مخادمة (٢٠١٦م) (١٤) بعنوان العلاقة بين بعض السمات النفسية ومستوى الإنجاز لدى عدائي المسافات القصيرة في الجامعات الأردنية وهدفت الدراسة التعرف إلى مستوى السمات النفسية ومستوى الإنجاز والعلاقة بينهما لدى عدائي المسافات القصيرة في الجامعات الأردنية وكذلك التعرف إلى أثر متغير (الجنس) على مستوى السمات النفسية وعلى مستوى الإنجاز. وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي بصورته المسحية وتكون مجتمع وعينة الدراسة من (٤٩) عداء تم اختيارهم بالطريقة العمدية وبأسلوب الحصر الشامل. استمارة استبيان أظهرت أهم نتائج الدراسة الى أن المتوسط العام للسمات النفسية كان مرتفعاً ولجميع مجالات الدراسة، وأن مستوى الإنجاز أعطى مؤشراً عالياً على توزيع البيانات طبيعياً ولجميع الفعاليات، كما أظهرت النتائج وجود علاقة بين مستوى السمات النفسية ومستوى الإنجاز في جميع سمات الدراسة ما عدا سمة القلق التي كانت معتدلة. وأيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجالات (سمة القلق، وسمة الثقة بالنفس، والأداة ككل) تبعاً لمتغير (الجنس).

٤- دراسة لقوقي أحمد (٢٠١٨م) (٧) بعنوان دور المدرب في رفع مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز (دراسة ميدانية)، وهدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز، والتعرف على دور المدرب في رفع دافع النجاح لدى لاعبي الجمباز، ودوره في خفض دافع تجنب الفشل لدى لاعبي الجمباز. واعتمد الباحث على منهج الوصفي دراسة الحالة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) لاعب اختيروا بطريقة قصدية استمارة استبيان أظهرت أهم النتائج الدراسة الى أنه يوجد مستوى مرتفع لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز، وأن للمدرب دور في رفع دافع النجاح لدى لاعبي الجمباز، وكذا للمدرب دور في رفع دافع تجنب الفشل لدى لاعبي الجمباز.

٥- دراسة حسيني ، بشارت Hosseini , Beshart (٢٠١٠م) (٢٠) بعنوان علاقة الصمود النفسي والصلابة بالإنجاز الرياضي على عينة من الرياضيين، وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي والإنجاز الرياضي، واستخدم المنهج المسحي اشتمل الدراسة على عينة قوامها (١٣٩) رياضي مقسمين الى (٣٤) لاعبة و(٦٩) لاعب مقياس

الصمود لكونر ديفيد سون التخطيط الواقعي، الرؤية الايجابية للذات، التفاؤل، المرونة. أظهرت أهم نتائج الدراسة الى وجود علاقة موجبة بين الصمود النفسي والإنجاز الرياضي .

٦- دراسة بامبري ، ديلون Bhambri , Dhillon (٢٠٠٥م) (١٩) بعنوان تأثير التدخل النفسي في زيادة أبعاد الصلابة العقلية للشخص الرياضي، وهدفت هذه الدراسة إلي فحص التأثير الخاص بأنواع التدخل النفسي مثل الاسترخاء العام، والصور والربط بين كل من الأبعاد الخاصة بالصلابة العقلية للاعبين تنس الطاولة، واستخدم المنهج الوصفي ونفذت هذه الدراسة علي (٣٢) لاعب تنس طاولة تتراوح أعمارهم ما بين (١٢ - ١٧) سنة، وتم الاستعانة باستمارة الاستبيان، أسفرت النتائج علي أن جميع أنواع التدخل النفسي الثلاثة السابقة زادت من الصلابة العقلية وأبعادها للاعبين لرياضيين.

إجراءات البحث

- منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج الوصفي، حيث يقوم المنهج بدراسة متغيرات البحث كما هي لدى أفراد العينة دون ان يكون للباحث دور في متغيرات موضوع البحث.

- مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث بأختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عدد أفراد العينة الأساسية (٤٢) سباح وسباحة بنسبة (٨٤٪) من مجتمع البحث وبلغ عدد أفراد العينة الإستطلاعية (٨) سباحين وسباحات بنسبة (١٦٪) من مجتمع البحث تم إختيارهم من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية البحث.

- أدوات جمع البيانات :

استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بمتغيرات البحث والتي تحقق هدفه علي النحو التالي :

أولاً : المراجع العلمية والدراسات السابقة.

ثانياً : المقابلة الشخصية.

ثالثاً : المقاييس الخاصة بالمتغيرات (الدور النفسي للمدرب- دافعية الإنجاز لناشئى السباحة) .

اعتمد الباحث في جمع البيانات على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة في بناء مقياس دور المدرب الرياضي في الاعداد النفسى (أعداد الباحث)، وكذلك الاستعانة بمقياس دافعية الإنجاز الرياضى والذي صمم من قبل جو ولس وتم تعريبه من قبل محمد حسن علاوي

(١٩٩٨م) (١١) لتطبيقه على ناشئين سباحين وسباحات فريق ٢٠٠٦ بناي مدينة نصر الرياضي كوسيله لجمع البيانات والمعلومات في البحث بعد التأكد من صدقها وثباتها.

١- مقياس دور المدرب الرياضي في الاعداد النفسي (مرفق ٢):

قام الباحث ببناء مقياس دور المدرب الرياضي في الاعداد النفسي عن طريق الإطلاع على الدراسات العلمية والمراجع العلمية المتخصصة، وقام بتحديد المحاور الرئيسية والعبارات المستخدمة ووضعهم في إستمارة وعرضهم على مجموعة من الخبراء لاستطلاع رأيهم العلمي وبلغ عددهم (٥) خبراء في مجال علم النفس الرياضي ومجال السباحة بكلية التربية الرياضية (مرفق ١).

٢- مقياس دافعية الانجاز الرياضي (مرفق ٣):

استخدم الباحث مقياس دافعية الإنجاز الرياضي الذي صمم من قبل جو ولس وتم تعريبه من قبل محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) (١١) وقد تضمن المقياس (٢٠) فقرة حيث يتم تصحيح العبارات وفق ميزان خماسي التقدير (بدرجة كبيرة جدا (٥ درجة) ، وبدرجة كبيرة (٤ درجات)، وبدرجة متوسطة (٣ درجات)، وبدرجة قليلة (درجتان)، وبدرجة قليلة جدا (درجة واحدة)، حيث إن أعلى درجة تكون للمقياس (١٠٠) وقل درجة للمقياس (٢٠) والوسط الفرضي (٦٠) من خلال هذه الدرجات يكون تحديد الدرجة التي من خلها يتم التعرف على دافعية اللاعب (عالية، منخفضة).

جدول (١)

توصيف المقاييس المستخدمة بعد اجراء المعاملات العلمية

م	المحاور	عدد العبارات	النسبة المئوية
أولاً : مقياس دور المدرب الرياضي في الاعداد النفسي			
١	المحور الاول : الدور النفسي للمدرب في تحسين نتائج ناشئين السباحة	٩	%٥٠
٢	المحور الثاني : دور الكفاءة التدريبية للمدرب في تنمية الجوانب النفسية للسباحين	٩	%٥٠
	الاجمالي	١٨	%١٠٠
ثانياً : مقياس دافعية الانجاز الرياضي			
١	البعد الاول : الدافع للنجاح	١٠	%٥٠
٢	البعد الثاني : تجنب الفشل	١٠	%٥٠
	الاجمالي	٢٠	%١٠٠

- الدراسة الاساسية :

بعد تحديد مشكلة البحث واهدافه وتساؤلاته واختيار عينه البحث وفقا لشروط اختيار عينه البحث قام الباحث بالاتي :-

١- الحصول على الموافقات الادارية اللازمة من الجهات المختصة لتنفيذ اجراءات البحث في الفترة من ٢٠٢١/٨/٧م الى ٢٠٢١/٨/١١م.

٢- تطبيق المقاييس المستخدمة في الفترة من ٢٠٢١/١٠/١م الى ٢٠٢١/١٢/٣١م.

٣- تفرغ النتائج في الفترة من ٢٠٢٢/١/٣م الى ٢٠٢٢/١/٥م بأستخدام ميزان تقدير ثنائى (نعم - لا) ودرجاته (٢ - ١) لمقياس دور المدرب الرياضى فى الاعداد النفسى، ميزان تقدير خماسى (بدرجة كبيرة جدا - بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جدا) ودرجاته (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) لمقياس دافعية الانجاز الرياضى حيث ارتضى الباحث بمستوى (٠.٠٥) لقبول وتفسير نتائج البحث، كما ارتضى بقبول النتائج التي تتجاوز نسبه (٨٠٪).

٦/٣ الاساليب والمعالجات الإحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث الاساليب والمعالجات الإحصائية الملائمة لطبيعة بيانات البحث وذلك من

خلال البرامج الاحصائية الاحصائي Excel - Spss وهى :-

- المتوسط الحسابى والانحراف المعياري.

- معامل الارتباط لحساب صدق الاتساق الداخلي.

- معامل الثبات (الفا كرونباخ).

- التكرارات والنسب المئوية .

- الوسط الحسابي المرجح

- الوزن النسبى.

عرض ومناقشة وتفسير النتائج

من خلال هدف البحث وتساؤلاته والبيانات الخاصة بعينة البحث الأساسية وتبويبها في

جداول ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كما يلي :-

أولاً : عرض ومناقشة وتفسير نتائج التساؤل الاول :

الذي ينص على "ما واقع دور المدرب الرياضي في الاعداد النفسى لدى ناشئين السباحة

بنادى مدينة نصر الرياضى ؟".

جدول (٢)

التكرار والوسط الحسابي المرجح والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات عينة البحث على المحور الاول (الدور النفسى للمدرب في تحسين نتائج ناشئين السباحة) (ن=٤٢)

م	العبارات	نعم		لا		الوسط المرجح	الانحراف المعياري	الوزن النسبى %	الترتيب
		ك	%	ك	%				
١	هل تشعر بالراحة لوجود المدرب؟	٤١	97.6	١	2.4	1.95	0.051	٩٧,٦	١
٢	هل التحضير النفسى الذي يقوم به المدرب له أثر في تنمية قدراتك؟	٣٣	78.6	٩	21.4	1.57	0.044	٧٨,٦	٣
٣	هل تشعر بالملل حين وقت الخطة التدريبية؟	٢٩	69.0	١٣	31.0	1.38	0.032	٦٩,٠	٤
٤	هل أدائك في التدريب أفضل منه في المسابقات؟	٢٠	47.6	٢٢	52.4	0.95	0.025	٤٧,٦	٦
٥	عند تغيرت الخطة التدريبية هل تجد سهولة في تنفيذها؟	١٩	45.2	٢٣	54.8	0.90	0.026	٤٥,٢	٧
٦	هل تتحكم في انفعالك عند الغضب؟	١١	26.2	٣١	73.8	0.52	0.015	٢٦,٢	٩
٧	هل يؤثر قلقك سلباً على أدائك أثناء المنافسة؟	٣٤	81.0	٨	19.0	1.62	0.045	٨١,٠	٢
٨	هل اللعب ضد منافس عالي المستوى يربكك أثناء المنافسة؟	٢٤	57.1	١٨	42.9	1.14	0.039	٥٧,١	٥
٩	هل ارتكابك للأخطاء أثناء السباق يفقدك ثققتك بنفسك؟	١٢	28.6	٣٠	71.4	0.57	0.018	٢٨,٦	٨
المجموع الكلى للمحور									
						١,١٨	٠,٠٣٥	٥٩,٠	

يتضح من الجدول (٢) أن درجة استجابات عينة البحث على المحور الاول

(دور الإعداد النفسى للمدرب في تحسين نتائج ناشئين السباحة) لمقياس دور المدرب

الرياضى فى الاعداد النفسى لدى ناشئين السباحة جاءت بـموسط حسابى مرجح

(١.١٨) وبانحراف معياري (٠.٠٣٥) وبوزن نسبى (٥٩%)

جدول (3)

التكرار والوسط الحسابي المرجح والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات عينة البحث على المحور الثاني (دور الكفاءة التدريبية للمدرب في تنمية الجوانب النفسية للسباحين) (ن = ٤٢)

م	العبارات	نعم		لا		الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتيب		
		ك	%	ك	%					
١	هل يهتم المدرب براحتك الشخصية؟	٣٦	85.7	٦	14.3	0.042	85.7	١		
٢	هل يظهر لك المدرب نشيطا أثناء العملية التدريبية؟	٣٣	78.6	٩	21.4	0.047	78.6	٥		
٣	هل يترك لك المدرب حرية التصرف أثناء التدريب؟	١٥	35.7	٢٨	66.7	0.025	35.7	٩		
٤	هل يعطي المدرب حولا للأخطاء التي ترتكبها؟	٣١	73.8	١١	26.2	0.042	73.8	٧		
٥	في رأيك هل قرارات المدرب تساهم في نجاح عملية التدريب؟	٣٦	85.7	٦	14.3	0.046	85.7	٢		
٦	هل يبين المدرب لكل لاعب نقاط قوته وضعفه؟	٣٥	83.3	٧	16.7	0.043	83.3	٣		
٧	هل يقوم المدرب بتشجيع اللاعب الذي يؤدي الأداء الجيد؟	٣٢	76.2	١٠	23.8	0.046	76.2	٦		
٨	هل تتميز معاملات المدرب أثناء عملية التدريبية باللطف؟	٢٢	52.4	٢٠	47.6	0.025	52.4	٨		
٩	هل أفضل ما يميز المدرب تفهم اللاعبين؟	٣٤	81.0	٨	19.0	0.044	81.0	٤		
المجموع الكلي للمحور								٧٢,٥	٠,٠٣٢	١,٤٥

يتضح من الجدول (٣) أن درجة استجابات عينة البحث على المحور الثاني (دور الكفاءة التدريبية للمدرب في تنمية الجوانب النفسية للسباحين) لمقياس دور المدرب الرياضي في الاعداد النفسى لدى ناشئين السباحة جاءت بـموسط حسابى مرجح (١.٤٥) وبانحراف معياري (٠.٠٣٢) وبوزن نسبي (٧٢.٥%).

جدول (4)

التكرار والوسط الحسابي المرجح والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات عينة البحث على مقياس دور المدرب الرياضي في الاعداد النفسى لدى ناشئين السباحة (ن = ٤٢)

م	المحاور	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتيب
١	الدور النفسى للمدرب في تحسين نتائج ناشئين السباحة	٠,٠٣٥	٥٩,٠	٢
٢	دور الكفاءة التدريبية للمدرب في تنمية الجوانب النفسية للسباحين	٠,٠٣٢	٧٢,٥	١
المجموع الكلي للمقياس				
		0.0335	65.75	

يتضح من الجدول (٤) أن درجة استجابات عينة البحث على مقياس دور المدرب الرياضي في الاعداد النفسى لدى ناشئين السباحة جاءت بـموسط حسابى مرجح (١.٣١٥) وبانحراف معياري (٠.٠٣٣٥) وبوزن نسبي (٦٥.٧٥%) مما يدل

على أن واقع دور المدرب الرياضى فى الاعداد النفسى لدى ناشئين السباحة بنادى مدينة نصر الرياضى جاء بدرجة عالية.

ويرجع الباحث ذلك الى الدور ألهام للتحضير النفسى الذى يقوم به المدرب مما له الأثر فى تنمية قدرات السباحين الناشئين وشعورهم بالراحة لوجود المدرب معهم وعدم الشعور بالملل وقت العملية التدريبية وسهولة تنفيذها، مما يجعل السباح يتحكم فى انفعاله عند الغضب وتقليل القلق قبل وأثناء المنافسات، وهذا يعود على السباح بقلّة أرتكاب الاخطاء ورفع الثقة بالنفس وأداء مستوى مميز أثناء العملية التدريبية والمنافسات ومواجهة المنافسين مهما كان مستواهم. كما يرجع ذلك الى أهتمام المدرب بالراحة الشخصية للسباحين وحرية التصرف أثناء التدريب والمشاركتهم فى حل المشكلات ووضع حلولاً للأخطاء التى ترتكبها وأظهار نقاط القوة والضعف لكل سباح أثناء العملية التدريبية والمنافسات وتشجيع اللاعب الذى يؤدي الأداء الجيد، مما يسهم فى نجاح العملية التدريبية.

وهذا يتفق مع ما يؤكده أسامة كامل راتب (٢٠٠١م) إن الإعداد النفسى هو الطاقة النفسية التى تساعد اللاعب فى السيطرة على أفكاره أى تركيز الانتباه، والتحكم فى الانفعالات أى عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة. كما يؤثر فى سلوك الناشئ، وقد يكون هذا التأثير إيجابياً فيكسبه الثقة بالنفس، والروح الرياضية والالتزام وتحمل المسؤولية والاستقلالية والتعاون والمقدرة على مواجهة الضغوط. (٢ : ٢٤)

وهذا ما يتفق مع دراسة كلاً من سبنا موسى الطيب ، عبدالرازق عبد الله البونى (٢٠٢١م) (٦) ، بامبري ، ديلون (Dhillon ، Bhambri ٢٠٠٥م) (١٩)، أن الإعداد النفسى الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب فى السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة.

وبهذا يتم الاجابة على التساؤل الاول والذى ينص على "ما واقع دور المدرب الرياضى فى الاعداد النفسى لدى ناشئين السباحة بنادى مدينة نصر الرياضى؟".

ثانيا : عرض ومناقشة وتفسير نتائج التساؤل الثاني :

الذي ينص على ما واقع مستوى دافعية الانجاز الرياضى لدى ناشئين السباحة بنادى مدينة

نصر الرياضى؟

جدول (5)

التكرار والوسط الحسابي المرجح والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات عينة
البحث على البعد الاول (الدافع للنجاح)
(ن = ٤٢)

م	العبارات	درجة كبيرة جدا		درجة متوسطة		درجة قليلة		المرجح	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتيب							
		%	ك	%	ك	%	ك											
١	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.	٣١,٠	١٣	٤٥,٢	١٩	١١,٩	٥	٩,٥	٤	٩,٥	١	٢	78.6	0.09	3.93	2.4	1	
٢	استمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.	٢١,٤	٩	١٦,٧	٧	٣٣,٣	١٤	٢١,٤	٩	٣٣,٣	١٤	٨	64.8	0.08	3.24	7.1	3	
٣	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي.	40.5	17	26.2	11	19.0	8	9.5	4	19.0	8	٣	77.6	0.09	3.88	4.8	2	
٤	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.	61.9	26	26.2	11	7.1	3	٤,٨	٢	7.1	3	١	89.0	0.11	4.45	0.0	0	
٥	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضتي.	26.2	11	40.5	17	16.7	7	11.9	5	16.7	7	٥	74.3	0.09	3.71	4.8	2	
٦	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.	١٦,٧	٧	٥٢,٤	٢٢	11.9	٥	16.7	7	11.9	٥	٦	72.9	0.09	3.64	2.4	1	
٧	هدفي هو أن أكون مميز في رياضتي.	40.5	17	23.8	10	21.4	9	9.5	4	21.4	9	٤	77.1	0.09	3.86	4.8	2	
٨	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.	2.4	1	2.4	1	14.3	6	٣٨,١	١٦	14.3	6	١٠	36.7	0.04	1.83	42.9	18	
٩	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة كبيرة من بذل الجهد.	0.0	0	2.4	1	35.7	15	28.6	12	35.7	15	٩	41.4	0.05	2.07	33.3	14	
١٠	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية.	21.4	9	23.8	10	35.7	15	11.9	5	35.7	15	٧	68.1	0.08	3.40	7.1	3	
		المجموع الكلي للبعد												68.	0.08	٣,٤٠		

يتضح من الجدول (٥) أن درجة استجابات عينة البحث على البعد الاول

(الدافع للنجاح) لمقياس دافعية الانجاز الرياضى لدى ناشئين السباحة جاءت بـموسط

حسابى مرجح (٣.٤٠) وبانحراف معياري (٠.٠٨) وبوزن نسبي (٦٨.٠٥٪) .

جدول (6)

التكرار والوسط الحسابي المرجح والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات عينة البحث على البعد الثاني (تجنب الفشل) (ن = ٤٢)

م	العبارات	درجة كبيرة جدا		درجة متوسطة		درجة قليلة		الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة.	١٢	٢٨,٦	١٧	٤٠,٥	٧	١٦,٧	٣	75.2	٣
٢	عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني احتاج إلى بعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.	٤	٩,٥	٨	١٩,٠	١٣	31.0	٩	57.1	٩
٣	أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.	6	14.3	7	16.7	8	19.0	١٠	55.2	١٠
٤	أخشى الهزيمة في المنافسة.	19	45.2	10	23.8	7	16.7	١	79.5	١
٥	في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام.	10	23.8	14	33.3	9	21.4	٥	70.5	٥
٦	اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية.	١٦	٣٨,١	١١	٢٦,٢	٨	19.0	٢	76.2	٢
٧	عندما ارتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.	11	26.2	12	28.6	10	23.8	٦	70.0	٦
٨	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في المنافسة.	7	16.7	5	11.9	15	35.7	٨	59.5	٨
٩	قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.	11	26.2	14	33.3	8	19.0	٤	71.4	٤
١٠	أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.	9	21.4	8	19.0	16	38.1	٧	66.2	٧
المجموع الكلي للبعد										
		68.1	0.082	٣,٤						

يتضح من الجدول (٦) أن درجة استجابات عينة البحث على البعد الثاني (تجنب الفشل) لمقياس دافعية الانجاز الرياضى لدى ناشئين السباحة جاءت بـموسـط حسابى مرجح (٣.٤٢) وبانحراف معياري (٠.٠٨٢) وبوزن نسبي (٦٨.١%).

جدول (7)

التكرار والوسط الحسابي المرجح والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات عينة البحث على مقياس دافعية الانجاز الرياضي (ن = ٤٢)

م	البعد	الوسط المرجح	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتيب
١	البعد الاول (الدافع للنجاح)	٣.٤٠	0.081	68.05	٢
٢	البعد الثاني (تجنب الفشل)	٣.٤٢	0.082	68.1	١
المجموع الكلي للمقياس		3.41	0.0815	68.075	

يتضح من الجدول (٧) أن درجة استجابات عينة البحث على مقياس مقياس دافعية الانجاز الرياضي لدى ناشئين السباحة جاءت بمتوسط حسابي مرجح (٣.٤١) وبانحراف معياري (٠.٠٨١٥) وبوزن نسبي (٦٨.٠٧٥%) مما يدل على أن واقع دافعية الانجاز الرياضي لدى ناشئين السباحة بنادي مدينة نصر الرياضي جاء بدرجة عالية.

يرجع الباحث ذلك الى استعداد السباحين للتدريب طوال العام بدون انقطاع وتدريبهم لساعات إضافية لتحسين مستواه وتحملهم أي مهمة ومساعدة المدرب في منح اللاعبين درجة من الرضا ورغبة عالية لكي يكون ناجحا وبذل أقصى جهد أن يكون أفضل ومميز في العملية التدريبية، مما يؤدي الى رفع مستوى دافع اللاعبين للنجاح. كما يرجع ذلك الى اهتمام المدرب بالطاقة النفسية للسباحين وتعود السباحين على تقبل الهزيمة والتكرار لعدم ارتكاب خطأ في الأداء أثناء التدريب والمنافسة ورفع الثقة والتوتر والقلق المنافسات لكي يكون السباح هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.

وهذا يتفق مع ما يؤكد **محمد حسن علاوي (١٩٩٧م)** أن الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها، كما أنها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك وتثير اللاعب الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية الدولية والعالمية. (١٠ : ٢٠٧)
كما يؤكد **محمد حسام عرب وآخرون (٢٠٠٩م)** أن الدافعية هي الطاقة الحيوية الكامنة، أو الاستعداد الفسيولوجي النفسي الذي يثير في الفرد سلوكاً مستمراً متواصل لا ينتهي حتى يصل الى اهدافه المحددة سواء كان ذلك السلوك ظاهراً يمكن مشاهدته أو خفياً لا يمكن مشاهدته وملاحظته. (٨ : ١٦٢)



وهذا ما يتفق مع دراسة كلاً من بصيري حسام الدين (٢٠٢٠م) (٤) ، حسيني ، بشارت Hosseini, Beshart (٢٠١٠م) (٢٠) أن دافعية الانجاز هي الأسباب المحركة للسلوك والحاجات والاهتمامات والغرائز والبواعث التي تنشط وتصبح مؤثرة وفاعلة عند معرفة امكانات الاختبار المتوفرة او القائمة أي انها الجاهزية والاستعداد للقيام بفعل ما . وبهذا يتم الاجابة على التساؤل الثاني والذي ينص على " ما واقع مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى ناشئين السباحة بنادى مدينة نصر الرياضى؟".

ثالثا : عرض ومناقشة وتفسير نتائج التساؤل الثالث :

الذى ينص على ما العلاقة الارتباطية بين الدور النفسى للمدرب ودافعية الانجاز الرياضى لدى ناشئين السباحة بنادى مدينة نصر الرياضى؟.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين الدور النفسى للمدرب ودافعية الانجاز الرياضى لدى ناشئين السباحة بنادى مدينة نصر الرياضى (ن = ٤٢)

معامل الارتباط (ر)	دافعية الانجاز الرياضى		دور المدرب الرياضى فى الاعداد النفسى
	البعد الثانى (تجنب الفشل)	البعد الاول (الدافع للنجاح)	
٠,٦٨٢	٠,٧١٩	٠,٦٤٥	الدور النفسى للمدرب فى تحسين نتائج ناشئين السباحة
٠,٧٦٠	٠,٦٤٨	٠,٨٧٢	دور الكفاءة التدريبيه للمدرب فى تنمية الجوانب النفسية للسباحين

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجة حرية (٤١) تساوى ٠.٢٨٧

يتضح من جدول (٨) ان هناك علاقة ارتباطية طردية بين مقياس دور المدرب الرياضى فى الاعداد النفسى ومقياس دافعية الانجاز الرياضى لدى ناشئين السباحة بنادى مدينة نصر الرياضى، حيث جاء قيم معامل الارتباط المحسوبة لجمع محاور المقياسين اكبر من قيم معامل الارتباط الجدولية مستوى ٠.٠٥ وذلك يدل على وجود علاقة ايجابية بين الدور النفسى للمدرب فى ودافعية الانجاز الرياضى.

ويعزو الباحث هذه النتيجة أن الجانب النفسى له ارتباط كبير بالمنافسة ونتائجها، كما يشير إليه "محمد حسن علاوي" إن الرياضي الذي يتقبل النقد من طرف مدربه ولديه واقعية عالية للإنجاز والتفوق باستطاعته اتخاذ القرار بسهولة وسرعة، وكذلك يُعد المدرب من عناصر الدافعية الخارجية وله تأثير كبير على لاعبيه، كما أشار إليه موارد في نظرية الحاجة للإنجاز " إن مفهوم حاجة الانجاز يعتمد على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة، والتحكم في الأفكار وحسن تناولها وتنظيمها وسرعة الأداء والاستقلالية للتغلب على العقبات وبلغ معنوية

الامتياز " وهذا لا يأتي إلا بشحن المدرب للاعبيه وإعطائهم الثقة في أنفسهم الذي يتجلى في تحاشي وتجنب الفشل، وعليه نستخلص أن للمدرب دور في رفع دافع النجاح وتجنب الفشل. ويرى **مصطفى باهي، امينة شلبي (١٩٩٩م)** نقلا عن واينر ان عند ارتباط الفرد بعمل ما فان اعتقاده بأن القدرة والجهد ضروريان لإنجاز العمل، فإن هذا الفرد يتسم بوجهة ضبط داخلية حيث يحتفظ باعتقاده مؤداه أن مصدر النجاح أو الفشل يكمن داخل ذاته ومن ثم يقبل التعامل مع البيئة والمواقف التنافس والإنجاز، في حين يتسم ذو وجهة الضبط الخارجية باعتقاد مؤداه أن مصادر التعزيز والنجاح تكمن خارج ذاته فيركن إلى الايمان بالحظ والصدفة ويخضع في تسيير أموره لقوى خارجية أو ظروف بيئية أو للآخرين. ويُعد المدرب الرياضي شخصية تربوية تؤثر تأثيرا مباشرا في شخصية اللاعبين وانجازه لعمليات التدريب الرياضي، فهو ليس مسؤولا فقط على العمل مع ارتفاع مستوى المتدربين لديه مهاريا وفنيا، بل يتعدى ذلك إلى سلوكهم وأخلاقهم وتصرفاتهم، لأنه لديه تأثير كبير في الأفراد الذين يدرّبهم في جميع المواقف التعليمية المختلفة وخاصة في عملية الانجاز الرياضي لدى لاعبيه. (١٣ : ٤٩)

وهذا ما يتفق مع دراسة كلاً من **بصيري حسام الدين (٢٠٢٠م) (٤)**، **معاذ مقابلة وآخرون (٢٠١٦م) (١٤)**، **لقوي أحمد (٢٠١٨م) (٧)**، الى أن علاقة الاعداد النفسي بدافعية الإنجاز لدى الرياضيين هي علاقة إرتباطية موجبة، حيث يعتبر الاعداد النفسي من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وتحقيق انجاز أفضل، وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب نفسيا، وتأكيد المدرب على ضرورة التحضير النفسي، لما له من دور كبير في تحسن المهارات لدى اللاعبين أثناء التدريب والمنافسات. والهدف الحقيقي من التحضير النفسي هو تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب والقدرة على التحكم في إنفعالاته السلبية وإيجاد الحلول المناسبة في مواجهة بعض المشاكل والضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب.

وبهذا يتم الاجابة على التساؤل الثالث والذي ينص على " ما العلاقة الارتباطية بين الدور النفسي للمدرب ودافعية الانجاز الرياضي لدى ناشئين السباحة بنادى مدينة نصر الرياضى؟".

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

في حدود مشكلة البحث وأهميته، وفي ضوء هدف البحث وتساولاته وطبيعة العينة وفي إطار المعالجات الإحصائية وتفسير النتائج ومناقشتها، تمكن الباحث للتوصل إلي الاستنتاجات الآتية :-

١- وجود علاقة ارتباطية طردية ايجابية بين بين الدور النفسي للمدرب ودافعية الانجاز الرياضي لدى ناشئين السباحة بنادى مدينة نصر الرياضى.



٢- جاء مستوى مقياس دور المدرب الرياضى فى الاعداد النفسى لدى ناشئين السباحة بنادى مدينة نصر الرياضى على بأهمية نسبية (٦٥.٧٥٪).

٣- جاء مستوى دافعية الانجاز الرياضى لدى ناشئين السباحة بنادى مدينة نصر الرياضى على بأهمية نسبية (٦٨.٠٧٥٪).

ثانيا : التوصيات :

أنطلاقاً من مشكلة البحث وفي ضوء النتائج التي توصل اليه الباحث وإستناداً إلى الاستنتاجات، فإن الباحث تقدم بالتوصيات الآتية :-

- ١- ضرورة وعي المدربين بأهمية الاعداد النفسى ومدى تأثيراتها على مستوى دافعية الانجاز.
- ٢- ضرورة ادراج الجانب النفسى الى الجانب البدنى والمهارى والخططى اثناء العملية التدريبية.
- ٣- الاهتمام بالاعداد النفسى طويل وقير المدى لدى ناشئين السباحة لما له اهمية تهيئة السباح نفسياً لمواقف المنافسة الرياضية واحراز البطولات.
- ٤- ضرورة اهتمام مدربي السباحة بزيادة فترة التدريب لمدة اطول قبل بدء المنافسات الرياضية لزيادة الاعداد النفسى ودافعية الانجاز الرياضى بشكل متوازى لانه يؤثر كل منهما على الاخر.

٥- الاستفادة من النتائج المستخلصة من هذا البحث والخاصة بالدور النفسى بمدربي السباحة.

٦- إجراء أبحاث مماثلة باستخدام الدور النفسى للمدربين فى رياضات اخرى.

٧- توفير الامكانيات اللازمة الخاصة بتطبيق الدور النفسى للمدربين.

٨- اجراء البحوث على متغيرات نفسية أخرى لدى ناشئين السباحة.



المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة ، ط١، ٢٠٠١م.
- ٢- أسامة كامل رتب : تدريب المهارات العقلية، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط١، ٢٠٠٠م.
- ٣- احمد نبيل عبد العليم : فاعلية التدريب المكثف على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمى لدى سباحى المسافات القصيرة بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٤م.
- ٤- بصيري حسام الدين : الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية وإنجاز لاعبي كرة القدم صنف أكابر، جامعة محمد خيضر بسكرة، قسم التدريب الرياضي، ٢٠٢٠م.
- ٥- حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ٢٠٠١م.
- ٦- سبنا موسى الطيب ، وعبدالرازق عبد الله البوني : الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طلاب كلية التربية جامعة السودان، مجلة العلوم التربوية، المجلد ٢٢، العدد ١، السودان، ٢٠٢١م.
- ٧- لقوقي أحمد : دور المدرب في رفع مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمناز (دراسة ميدانية)، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي، الجزائر، ٢٠١٨م.
- ٨- محمد حسام عرب ، حسين علي كاظم : علم النفس الرياضي، ط١، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٩م.
- ٩- محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٢، ٢٠٠٢م.
- ١٠- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١١- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٨م.
- ١٢- محمود حسن عبد الله ، على فهمي البيك ومصطفى كاظم مختار : المنهاج الشامل لإعداد معلمي ومدربي السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦م.
- ١٣- مصطفى حسين باهي ، امينة إبراهيم شلبي : الدافعية نظريات وتطبيقات، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٤- معاذ مقابلة ، مازن حتاملة ، عبد الكريم مخادمة : العلاقة بين بعض السمات النفسية ومستوى الإنجاز لدى عدائي المسافات القصيرة في الجامعات الأردنية، مجلة المنارة، العدد ٣/أ، الاردن، ٢٠١٦م.
- ١٥- مفتى ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٦- ناهد رسن سكر : علم النفس الرياضي في التدريب والنافسات الرياضية، ط١، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ٢٠٠٢م.



١٧- يحيى السيد الحاوى : المدرب الرياضى بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب، المركز العربى للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢ م .

١٨- يحيى مصطفى على : دراسة مظاهر الانتباه لدى سباحى المسافات القصيرة ، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٢٦، كلية التربية الرياضية للبنين، الاسكندرية، ١٩٩٦ م.

ثانياً : المراجع الاجنبية :

- 19- Bebetos, evangelos and Antoniou, Panagiotis: ٢٠٠٣ Psychological skills of Greek badminton athletes. Academic Journal Perceptual & Motor Skills. Vol. ٩٧.
- 20- Hosseini, S. & Besharat, M. 2010: Procardia social and behavior sciences. Vol. (5).