

السيطره الدماغيه وعلاقتها بالتردد النفسي وانماط  
تقدير الذات  
ومستوي تعلم السباحه لطلاب كليه التربيه الرياضيه  
د/محمد عبد الحميد طه مقلد(\*)

مقدمه ومشكله البحث :

ان التطور الذي طرا في مجال التربيه الرياضيه كونه احد المؤشرات المهمه لتقدم الامم  
يبرز دائما الحاجه الي مواكبه مظهر منه في مجال البحث العلمي من خلال الدراسه والفهم  
والتحليل لمختلف المجالات المرتبطه بالتربيه الرياضيه ومنها مجال علم النفس الرياضي الذي  
يعد جانب مؤثر في مستوي تعلم المهارات الرياضيه بصفه عامه

وتعد رياضه السباحه بصوره عامه واحده من الفعاليات الرياضيه التي تتصف بالصعوبه  
بالنسبه للمبتدئين وذلك تبعا لاختلاف المحيط المتمثل بالوسط المائي الذي يسبب الخوف والتردد  
للمبتدئين بالتعلم . ( ٨ : ٢٢١ )

ان طبيعة العمل في المجال الرياضي تتطلب من الطالب ان يتأقلم مع الظروف التي  
تحدث في المحاضرات وهذا يعتمد على ما يتصف به الطالب من سمات نفسية تؤهله لمواجهة  
التغيرات والظروف الصعبة ، حيث ان تراكم الضغوط النفسية المختلفه قد تسبب ضغطا كبيرا  
على الطلاب وقد تصل الي حد التردد في اتخاذ الكثير من القرارات ( ١٧ : ٣ )

ويمكن للمعلم السيطرة على الكثير من المتغيرات والمؤثرات المتوقعه في التدريس لكن يبقى  
الجانب النفسي من الجوانب التي لا يمكن إحكام السيطرة عليها وتهذيبها بالشكل المتكامل  
لغرض الصمود أمام الظروف المتغيرة وغير المتوقعه . فكثير من الطلاب المحترفين واجهوا  
مواقف أخفقوا فيها وهذا يعود إلى حالات وأسباب نفسية قد يكون من ضمنها التردد النفسي الذي  
قد يعد من أهم الأسباب التي قد يعزى إليها بعض حالات الإخفاق في الأداء وتحقيق الانجاز .  
( ١٦ : ٧٥-٧٦ )

ان التوتر النفسي يعتبر من المشكلات النفسية التي تواجه الطلاب بشكل عام ورياضه  
السباحه بشكل خاص ، إذ أن هذا النوع من الاضطرابات النفسية يعتبر عاملاً مهماً في  
التأثير المباشر على الأداء في السباحه التي تتطلب من الطالب اتخاذ قرار بسرعة واداء مستوى  
عالي من الدقة والهدوء وتركيز الانتباه للحصول على اداء جيد يمكنها من تحقيق ما يروم اليه  
. لذلك فإن دراسة التوتر النفسي بوصفه حالة مصاحبة للأداء ، تعد واحده من الدراسات البحثية

---

( \* ) مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المانية – كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة بنها