

فاعلية الألعاب الترويحية على تخفيف الضغوط الإدارية

المرتبطة بالمنافسة لدى ناشئي التنس والسباحة

إعداد

د. علياء حلمي حيدة^(*)

د. ناصر أبو زيد^(*)

مقدمة ومشكلة البحث:

يحتل الترويح الرياضي بأنواعه المختلفة مكان الصدارة في برامج الترويح، ولا شك أن للفرد الحق في ممارسة كافة أنواع الترويح، مما دعا علماء النفس والترويح والتربية والباحثين في مجال الناشئين لوضع مجموعة من الأسس النفسية التي يجب أن يتبعها العاملان مع الناشئين بصفة عامة وناشئي التنس والسباحة بصفة خاصة للحد من الآثار النفسية التي قد تصيبه نتيجة ضغوط المنافسة.

وتعتبر الألعاب الترويحية أحد الأنشطة الرياضية للترويح الرياضي التي تساعد في بناء شخصية الطفل، وذلك بما تمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته، كما أنه مجالاً غني بالأنشطة التي تشبع حاجة الطفل الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع، والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والنفسية والفسولوجية والمهارية، وفي هذا يشير محمد الحماحي وعايدة عبد العزيز (١٩٩٨م) أن الترويح يزود الطفل بالخبرات والمعلومات بطرق تلقائية (٨: ١٦٠) وتضيف تهاني عبد السلام (٢٠٠٠م) أن ممارسة الأنشطة الترويحية تساعد على الشعور بالسعادة والغبطة والفخر لإنجاز عمل ما (٥: ٢٤٥).

وقد يتأثر أداء الناشئين بمستوى إدراكهم للضغوط المهنية التي يتعرضون لها نتيجة المنافسة، وإذا كان إدراكهم لهذه الضغوط في أقل مستوياته، فإن ذلك يجعلهم يحبون مهنة الإداري والرياضي ويقبلون عليها، مما ينعكس على مستوى أداء الناشئين فيكون مرتفعاً وجيداً، ويمثل تحسناً للعملية الإدارية وخاصة في وقت المنافسات الرياضية وهو ما ينشده الجميع، وإن كان إدراكهم لهذه الضغوط في مستويات عالية فإن ذلك يؤثر بالسلب على أدائهم المهني (٩: ١٨٨).

ويرى مصطفى باهي وآخرون ٢٠٠٢م أن مفاهيم الضغوط تتعدد وفقاً لمدخل التناول فعلماء الطب ينظرون لتأثيراتها الفسيولوجية وعلماء النفس يركزون على الضغوط النفسية وعلماء الاجتماع يبحثون في الضغوط المرتبطة بالمكانة في الأسرة وبين الزملاء ويسمونّها بالضغوط الاجتماعية، كذلك علماء الإدارة يهتمون بالضغوط الإدارية Administrative Stress إهتماماً كبيراً، بيد أن البدايات الأولى لدراسة الضغوط ترجع إلى وضع

^(*) مدرس بقسم الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

^(**) أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

الأسس العلمية لموضوع الضغوط وأشار أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط Stressor يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج (١٥ : ١٥٦).

ويؤكد كل من كمبل وليوسار Kimball & Lussir (٢٠٠٤) على أهمية الضغوط في تحسين الأداء عندما تستخدم كدافع ومحفز ويجعل الفرد متحدياً الصعاب وهو بذلك يحقق الأهداف على العكس من زيادة الضغوط التي تكون فوق طاقة تحمله والتي تحدث مشكلة لدى الفرد وتعود أدائه (١٩ : ٢٥٩).

وعلى الرغم من تنوع أشكال الرياضة فمنها رياضة التنس ورياضة السياحة إلا أنهما كالرياضة التنافسية تحتل مكاناً خاصاً كرياضة فردية، ويلعب عنصر المنافسة فيها الدور الأساسي فيرى أمين الخولي (١٩٩٦) أن المنافسة هي جوهر الرياضة وأحد أهم مقوماتها الإجتماعية (٣ : ٢٠٦).

ويؤكد كل من فيكرز، فنست Vickers & Vincent (١٩٩٤) على أن القيم التنافسية أحد أهم القيم التي تختص برياضتي التنس والسياسة بجانب القيم الترويجية والفسولوجية الإجتماعية (٢٢ : ٢١).

وتعتبر المنافسة الرياضية المحك الرئيسي لمستوى التدريب والظروف الاجتماعية المحيطة بالرياضة في المجتمع، كما أنها تمثل حصائل جهود القائمين على الرياضة وهي تهدف إلى تنمية خصائص الشخصية الرياضية مثل الروح الرياضية، واللعب النظيف، والأمانة والشرف والتعاون، العمل كفريق، التسامح، وغير ذلك مما يرتبط بالمنافسة (١٢ : ٢١١).

وفي مجال الطفولة يؤكد مصطفى حسين باهي، أشرف مسعد ١٩٩٥م وفاروق السيد عثمان (٢٠٠١م) أن الطفولة في تراث علم النفس هي مرحلة لا يتحمل فيها الإنسان مسؤوليات الحياة ويكون معتمداً على الأبوين وذوى القربى في إشباع حاجاته العضوية وهي مرحلة تكوين ونمو الشخصية (١٦ : ٩) (٧ : ٦١).

ولقد لاحظ الباحثان بحكم عملهما في المجال الإداري في رياضتي التنس والسياسة، أن سلوك الناشئين يتميز بالتوتر الإنفعالي مع الإنخفاض في الأداء المهاري وخاصةً أثناء المنافسة، ومن الملاحظ أيضاً أن العديد من الناشئين يتركوا ممارسة الرياضة في محاولة لإيجاد رياضة أخرى تكون أقل ضغطاً وجهداً سواءً بدنياً أو نفسياً خاصةً أن الناشئين في رياضتي التنس والسباحة يواجهون إلى ضغوط إدارية أثناء المنافسة سواءً كانت ضغوط بدنية أو عقلية أو معرفية أو إنفعالية، مما يجعلهم لا يستطيعوا تحمل تلك الضغوط مستقبلاً عندما يتقدم به العمر التدريبي، كما أن الضغوط الإدارية أثناء المنافسات لا تساعدهم على تحقيق مستوياتهم المهنية، بالإضافة إلى العديد من الأسباب ومنها صعوبات إدارة الوقت، مشكلات نقص الإمكانيات، مشكلات هيئة التحكيم، مشكلات الإتصال، اللوائح والسياسات مما يزيد من العبء البدني والعقلي والإنفعالي لدى الناشئين.

ويرى الباحثان أن الناشئين أثناء المنافسات في رياضتي التنس والسباحة وخاصةً في مرحلة من سن ٩ إلى ١٢ سنة يتعرضون للتوتر والمواقف الضاغطة والمؤثرات والإحباطات، التي تزيد من توترهم وتؤثر سلباً على مستوى

أدائهم، وطبيعة المنافسة قد تؤثر سلباً على حاجاتهم النفسية وقدرتهم على العطاء، وأهم مصادر التوتر التي يعاني منها الناشئين هي عبء البدني والعقلي والإنفعالي مما يصيبهم بالملل والإرهاق النفسي.

مما سبق يتضح لنا أن الناشئين في رياضي التنس والسباحة يعيشوا في ضغوط مستمرة، كما يشعروا بالإحباط ويصابوا بالقلق وعدم الرضا بتكرار واستمرار تلك الضغوط، ويرى الباحثان أن استخدام الألعاب الترويحية قد تسهم في رفع مستوى الناشئين وإحساسه بالرضا عن نفسه، مما يؤثر على أدائهم، حيث قد أشارت العديد من الدراسات أن هناك ارتباط إيجابي بين الألعاب الترويحية وتأثيرها على الأداء المهاري والضغوط، التي يتعرض لها الناشئين سواء النفسية أو المهنية والتي تؤثر على الناشئ على المدى الطويل في مجالات إدارة الوقت، نقص الإمكانيات، مشكلات هيئة التحكيم، مشكلات الإتصال، اللوائح والسياسات.

ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث للوقوف على مدى فاعلية الألعاب الترويحية على تخفيف الضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة لدى ناشئي التنس والسياحة.

أهداف البحث:

- ١- إعداد قائمة الضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة لدى ناشئ التنس والسياحة.
- ٢- التعرف على تأثير الألعاب الترويحية على الضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة لدى ناشئ التنس.
- ٣- التعرف على تأثير الألعاب الترويحية على الضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة لدى ناشئ السباحة.
- ٤- التعرف على الفروق في الضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة بين ناشئ التنس والسباحة.

تساؤلات البحث:

- ١- توجد فروق دال إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة لدى ناشئ التنس لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دال إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة لدى ناشئ السباحة لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دال إحصائية بين القياسين البعديين في الضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة بين ناشئ التنس والسباحة.

الدراسات السابقة:

- ١- قام فوجيلسون Fogelson (١٩٩٣م) (١٨) بدراسة إستهدفت التعرف على ضغوط المهنة بين المعلمين والإداريين في المدارس الثانوية بفلوريدا، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من الإداريين مكونة من (٣٣) فرداً، وعينة من المعلمين بلغت (١٦٠) معلماً، وقد أشارت أهم نتائج الدراسة إلى أن إدراك الضغوط المهنية يتأثر بعوامل العمر، والمستوى التعليمي، وأساليب إدارة المدرسة، وأنماط الإتصال.
- ٢- دراسة مصطفى حسين باهي وأشرف حسام إبراهيم (١٩٩٥) (١٦) بعنوان الضغوط النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة وقد استهدفت الدراسة أعداد قائمة للضغوط النفسية للمدربين يمكن من خلالها التعرف على

ترتيب الضغوط النفسية وفقاً لتأثيرها على مدرب رياضة المبارزة وقد استخدم الباحثان قائمة الضغوط النفسية للمدربين وقد أسفرت أهم النتائج أن العبء المهني ونقص الدافعية وصعوبات إدارة الوقت يمثلوا أكبر قدر من الضغوط النفسية مدرب رياضة المبارزة، وأن المظاهر السلوكية والفسولوجية يمثلان أقل قدر من الضغوط وأن الضيق بالمهنة والمظاهر الإنفعالية يمثلان قدر متوسط من الضغوط.

٣- أجرى بنجامين وديفيد David & Benjamin (١٩٩٧) (١٧) دراسة بعنوان "مصادر الضغوط المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة" وكان الهدف التعرف على الضغوط المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة، واستخدمت المنهج الوصفي، تضمنت العينة ٣١٧ لاعباً يمثلون أنشطة رياضية مختلفة، وقد خلصت النتائج لتحديد ثمان مصادر للضغوط هي ضغوط بيئة المنافسة وتشمل مكان التنافس والطقس ونوع الملاعب، وضغوط مرتبطة بطبيعة المنافسة مستوى وأهمية وضغوط مرتبطة بالتهيئة للمنافسة، وضغوط مرتبطة بالمحيطين حكام ومدربين وزملاء وأولياء أمور وإداريون، وضغوط مرتبطة بقلق المنافسة، وضغوط مرتبطة بالتقييم الاجتماعي، وضغوط مرتبطة بالخوف من الإصابة وضغوط مرتبطة بالمستوى المتوقع للأداء والأخطاء.

٤- قام سيجر Segger (١٩٩٧) (٢٠) بدراسة لقياس الضغط للأداء الرياضي على عينة من الرياضيات الجامعيات فنن فيها قائمة الضغوط للرياضيين والتي اشتملت على تسع وأربعون عبارة تقيس أربعة عوامل للضغوط هي الصحة واللياقة، وتجانس الفريق، والمزاج السلي ثم المستوى الأكاديمي.

٥- قام تري وآخرون Terry (١٩٩٨) (٢١) بهدف التعرف على العلاقة بين مكان المنافسة والضغوط النفسية على الرياضيين على عينة من مائة رياضي وأظهرت الدراسة أن التنافس الداخلي المحلي أقل ضغطاً وتوتراً وإرتباكاً عن التنافس الخارجي لزيادة الثقة بالنفس وقلة التوتر والكبت.

٦- قام محمد الدسوقي عبد العزيز الشافي (١٩٩٨م) (١٠) بدراسة بعنوان "ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط بعض المهن الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين" وهدفت إلى التعرف على المعتقدات التربوية للمعلمين في علاقتها بمتغيرات المرحلة التعليمية (ابتدائي، إعدادي، ثانوي) والجنس والخبرة التدريسية والمؤهل، تربوياً كان أم غير تربوي، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتمل مجتمع البحث على أربع عينات (٤٦) من المعلمين، و(٣٩) من الإداريين بوزارة التربية والتعليم، و(٤٢) فرداً من موظفي قسم السنترال، و(٤٩) ممرضة يعملن بالمستشفى الجامعي، بإجمالي عينة بلغ عددها (١٧٦) فرداً، وقد أشارت أهم نتائج الدراسة إلى أن التدريس من المهن الضاغطة، وأن إصلاح وتعديل المعتقدات التربوية للمعلمين يعد مدخلاً مفيداً في علاج ظاهرة ضغوط مهنة التدريس.

٧- قام أسامة سيد عبد الظاهر (١٩٩٩) (٢) هدفت للتعرف على الضغوط النفسية لدى النشء الرياضي وقد خلصت الدراسة إلى خمس مصادر للضغوط النفسية هي، صعوبات مرتبطة بواجبات وأعمال التدريب، ضغوط مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل وأثناء وبعد) المنافسة، ضغوط مرتبطة بإتجاهات الأسرة نحو الرياضة،

ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور وأعضاء الفريق والجمهور، ضغوط مرتبطة بمتطلبات الناشء (الدراسة وإدارة الوقت) ومتطلبات الحياة الأخرى.

٨- قامت شمة محمد خليفة آل خليفة (١٩٩٩م) (١٦) بدراسة بعنوان "بناء مقياس للضغوط النفسية والمهنية لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بدولة البحرين"، وهدفت إلى بناء مقياس للضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بدولة البحرين، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتمل مجتمع البحث على معلمي ومعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بدولة البحرين، والذي بلغ عددهم (٢١٧) معلماً ومعلمة، وقد أشارت أهم نتائج الدراسة إلى أهمية إيجاد نظام فعال للحوافز لتشجيع المعلم الناجح في عمله، إلى جانب تخفيف نصاب المعلم الأسبوعي مما يسمح له بالقيام بالإشراف على الأنشطة الداخلية والخارجية، مع زيادة الحوافز والأجور والمكافآت.

٩- قام أحمد محمد العقاد (٢٠٠٠م) (١) بدراسة بعنوان "الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية والجنس والخبرة"، وهدفت إلى التعرف على الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية والجنس والخبرة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على معلم ومعلمة للتربية الرياضية بمحافظة الشرقية، وقد أشارت أهم النتائج إلى أن أكثر الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية كانت متمثلة في أسباب مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة، وأسباب مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم، وأسباب مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة، ووجود علاقات إرتباطية بين الضغوط المهنية وسمات الشخصية قيد الدراسة ومدة الخبرة.

١٠- قام أمين محمود عبد الرحمن (٢٠٠٠م) (٤) بدراسة بعنوان "أثر الضغوط المهنية على الكفاءة التدريسية لمدرسي التربية الرياضية"، وهدفت إلى التعرف على أثر الضغوط المهنية على الكفاءة التدريسية لمدرسي التربية الرياضية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٨٠٠) معلم ومعلمة للتربية الرياضية للمرحلتين الإعدادية والثانوية بمحافظة المنيا، وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود آثار سلبية للضغوط المهنية على الكفاءة التدريسية لمدرسي التربية الرياضية.

١١- قام محمد السيد الششتاوي (٢٠٠٠م) (١١) بدراسة بعنوان "دراسة مقارنة للضغوط النفسية المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط الدلتا التعليمي"، وهدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية المهنية للعينة (معلمين - معلمات) التربية الرياضية لمنطقة وسط الدلتا التعليمي، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ إجمالي العينة (٥٦٠) كان المعلمون بها (٤١٥) والمعلمات (١٤٥)، وقد استخدم مقياس قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية إعداد محمد حسن علاوي لسنة ١٩٩٨، وقد أشارت أهم نتائج الدراسة إلى ضرورة إهتمام الدولة بالإعداد النفسي للمعلمين عامة ومعلمي التربية الرياضية

خاصة، وزيادة الحافز المعنوي والمادي للمعلمين والمعلمات، إلى جانب حث التوجيه الفني على إعداد المعلمين من خلال الجوانب النفسية والاجتماعية والعملية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبتين (واستخدم القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة) لملاءمته لطبيعة هذا البحث.

عينة البحث:

بلغت إجمالي عدد عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى (١٢٠) فرداً موزعة كالتالي (٦٠) فرداً لكل عينة، فتكونت عينة السباحة (٢٠ سباحاً، و ١٠ مدربين، ٢٠ من أولياء الأمور، ١٠ حكام سباحة)، بينما تكونت عينة التنس (٢٠ ناشئ، و ١٠ مدربين، ٢٠ من أولياء الأمور، ١٠ حكام تنس) وأخذت للإجابة على سؤال استكشافي مفتوح عن مصادر الضغوط الإدارية.

وشملت عينة الدراسة الاستطلاعية الثانية أربعون سباحاً لإجراء التحليل العاملي لعبارات قائمة مصادر الضغوط الإدارية لإجراء الصدق والثبات.

بينما شملت عينة الدراسة الأساسية ٤٠ بمتوسط عمر ٢، ١١ سنة من ناشئي السباحة بالإضافة إلى عدد ٤ - ناشئي تنس، وقد تم إختيارهم من ناديي ٦ أكتوبر والتوفيقية للتنس وفقاً للشروط التالية:

- أن يكون قد اشترك في بطولتين رسميتين للسباحة.
- أن يقع السن من ٩ إلى ١٢ سنة.

أدوات البحث:

قائمة الضغوط الإدارية من سن ٩ إلى ١٢ سنة- من إعداد الباحثان- نظراً افتقاد مجال الإدارة الرياضية والتدريب الرياضي كوسيلة قياس للضغوط الإدارية لناشئي التنس والسباحة، فقد قام الباحثان بإعداد قائمة بهذا الغرض وقد أتبعها الخطوات التالية في إعداد القائمة:

- تحديد الغرض من القائمة.
- استخدام استبيان استكشافي مفتوح لتحديد مصادر الضغوط الإدارية.
- تحديد المحاور التي يتضمنها القوائم في ضوء القراءات النظرية والبحوث السابقة وهي:

١- صعوبات إدارة الوقت.

٢- مشكلات نقص الإمكانيات.

٣- مشكلات هيئة التحكيم.

٤- مشكلات الإتصال.

٥- اللوائح والسياسات.

• تحديد القائمة المبدئية.

• إنتقاء المفردات وما تتطلبه من عمليات إحصائية.

• قياس صدق للقائمة.

• واستخدام لذلك صدق التحليل العملي.

• قياس ثبات القائمة.

• واستخدام لذلك التجزئة النصفية.

١- عرض المحاور على الخبراء:

تم عرض محاور قائمة الضغوط الإدارية لناشئ التنس والسباحة من سن ٩ إلى ١٢ سنة وعددها (٥) محاور على الخبراء لاستطلاع آرائهم لمعرفة مدى مناسبتها ومدى تحقيقها لأهداف البحث وبلغ عدد الخبراء (٧) خبراء مرفق (١) والجدول (١) يوضح آراء الخبراء في مدى مناسبة المحاور المقترحة للبحث الحالي.

جدول (١)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في مدى مناسبة قائمة الضغوط الإدارية

لناشئ التنس والسباحة من سن ٩ إلى ١٢ سنة

ن = ٧

| م | المحاور | المعاملات الإحصائية | التكرار | النسبة المئوية |
|---|-----------------------|---------------------|---------|----------------|
| ١ | صعوبات إدارة الوقت | | ٧ | ١٠٠% |
| ٢ | مشكلات نقص الإمكانيات | | ٧ | ١٠٠% |
| ٣ | مشكلات هيئة التحكيم | | ٧ | ١٠٠% |
| ٤ | مشكلات الاتصال | | ٧ | ١٠٠% |
| ٥ | اللوائح والسياسات | | ٧ | ١٠٠% |

يوضح جدول (١) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة قائمة الضغوط الإدارية لناشئ التنس والسباحة من سن ٩ إلى ١٢ سنة المقترحة لموضوع البحث الحالي وقد بلغت نسبة الموافقة (١٠٠%) وإرتضى الباحثان هذه النسبة لإتفاق الخبراء على المحاور المقترحة وبذلك تم قبول جميع محاور قائمة الضغوط الإدارية من سن ٩ إلى ١٢ سنة.

٣- تحديد العبارات:

في ضوء نتائج استطلاع رأي الخبراء حول المحاور المقترحة قائمة الضغوط الإدارية لناشئ التنس والسباحة من سن ٩ إلى ١٢ سنة قام الباحثان بجمع وتحديد عبارات كل محور مستنداً على نتائج أهم الدراسات السابقة بالإضافة إلى المسح المرجعي للكتب والمراجع العلمية والعربية والأجنبية المتخصصة في مجال البحث وقد أمكن الباحثان تحديد العبارات المناسبة لكل محور من محاور القائمة، وتم عرضها على الخبراء بصورة مبدئية من خلال المقابلة الشخصية للتأكد من مناسبتها وإتمائها لكل محور من محاور الاستمارة، ومدى وضوحها وصياغتها، وإجراء التعديلات على استمارة الاستبيان في ضوء آراء الخبراء.

جدول (٢)

المحاور وعدد العبارات بقائمة الضغوط الإدارية لناشئ التنس والسباحة

من سن ٩ إلى ١٢ سنة طبقاً لآراء الخبراء

| م | المحاور | عدد العبارات | | |
|---------|-----------------------|---------------|----------|----------|
| | | الصورة الأولى | المستعدة | المتبقية |
| ١ | صعوبات إدارة الوقت | ٩ | ١ | ٨ |
| ٢ | مشكلات نقص الإمكانيات | ٧ | ١ | ٦ |
| ٣ | مشكلات هيئة التحكيم | ٦ | - | ٦ |
| ٤ | مشكلات الاتصال | ٦ | - | ٦ |
| المجموع | اللوائح والسياسات | ٤٥ | ٢ | ٤٣ |

يتضح من جدول (٢) عدد عبارات كل محور بقائمة الضغوط الإدارية لناشئ التنس والسباحة من سن ٩

إلى ١٢ سنة طبقاً لآراء الخبراء حيث بلغ إجمالي عدد العبارات (٤٣) عبارة ويتم استبعاد (٢) عبارة.

٤- المعاملات العلمية لقائمة الضغوط الإدارية:

الثبات:

للتحقق من ثبات القائمة استخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية Split-half استخدام الباحثان

طريقة التجربة النصفية للنتائج من مدى ثبات المقياس ويتضح ذلك من جدول (٣).

جدول (٣)

معامل الارتباط بالتجزئة النصفية لقائمة الضغوط الإدارية لناشئ التنس والسباحة

(ن = ٤٠)

| معامل الثبات | معامل الارتباط | البيان |
|--------------|----------------|-----------------------|
| ٠.٨٤ | ٠.٧٣ | قائمة الضغوط الإدارية |

قيمة "ر" الجدولية عند ٠.٠١ = ٠.٣٠٤

يتضح من الجدول (٣) أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ وبلغ معامل الثبات قيمة ٠.٨٤ مما يدل على ثبات قائمة الضغوط.

الصدق:

قام الباحثان بتطبيق صدق التحليل العاملي Factorial Analysis على عبارات القائمة بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج، وهي من أكثر طرق التحليل العاملي دقة حيث أن هذه الطريقة تتميز بأن كل عامل فيها يستخلص أقصى تباين ممكن وأن مجموع المربعات يصل إلى أقصى حدوده في كل عامل وعلى ذلك تستخلص المصفوفة الارتباطية في أقل عدد من العوامل، وقد تم الإعتماد في تدوير العوامل على طريقة الفارمكس لكيّنز واعتمدت الباحثة في البداية على مصفوفة الارتباط البسيطة ثم استخدامها في التحليل العاملي أما بالنسبة لاستخلاص المتغيرات على كل عامل فقد تم الإعتماد عليها تقريباً بنسبة ٥% مع استخدام محك كايزر Kaiser والذي اقترحه جوتمان Guttman وهذا المحك يقبل العوامل التي يزيد جزرها الكامن عن الواحد الصحيح (١٤ : ٢٤٤)، (٧ : ١٥١).

جدول (٥)

التشبعات قبل التدوير بالنسبة لعبارات قائمة مصادر الضغوط الإدارية

| العامل الخامس | العامل الرابع | العامل الثالث | العامل الثاني | العامل الأول | العبارة |
|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| ٠.٢٦- | ٠.١٧ | ٠.٢٠ | ٠.٤٢- | ٠.١١- | ١ |
| ٠.٢٥- | ٠.٠١- | ٠.٢٠- | ٠.٣١- | ٠.٣٥ | ٢ |
| ٠.٣٩- | ٠.٠١- | ٠.١٧- | ٠.٠٩- | ٠.٢٨- | ٣ |
| ٠.٥٤- | ٠.١١- | ٠.٤٦- | ٠.١٧- | ٠.٢٣ | ٤ |
| ٠.٠١١ | ٠.٥٣ | ٠.٤٣ | ٠.٠٥- | ٠.٢٢ | ٥ |
| ٠.٠٤- | ٠.٢٤- | ٠.٣٤- | ٠.١٩- | ٠.٢٢ | ٦ |
| ٠.١٦ | ٠.٣٠- | ٠.٣١- | ٠.٢١ | ٠.١٣- | ٧ |
| ٠.١- | ٠.٢٥ | ٠.٠٩- | ٠.٤٢- | ٠.٠٦ | ٨ |
| ٠.١٤- | ٠.٤٤ | ٠.٠٩- | ٠.١٨- | ٠.٢٤ | ٩ |
| ٠.٢٧- | ٠.٠٩ | ٠.٢٧ | ٠.١٣- | ٠.٢٠ | ١٠ |
| ٠.١٤ | ٠.١٢- | ٠.٠٥ | ٠.١٣ | ٠.٢٠- | ١١ |
| ٠.٢٨- | ٠.١٤ | ٠.٢٥- | ٠.٤٨- | ٠.١٧ | ١٢ |
| ٠.٣٢- | ٠.١٨ | ٠.٢٤- | ٠.٠١- | ٠.٢٧ | ١٣ |
| ٠.٢٦ | ٠.٤٨- | ٠.١٧ | ٠.١١ | ٠.٢٤ | ١٤ |
| ٠.٠٢ | ٠.٠٩ | ٠.١٤ | ٠.٠٣- | ٠.٢٦ | ١٥ |
| ٠.٣٥- | ٠.٠٧ | ٠.٢٩- | ٠.١٦- | ٠.٠٣ | ١٦ |
| ٠.٢١ | ٠.٠٩ | ٠.١٩- | ٠.٤٨- | ٠.١٧ | ١٧ |
| ٠.٠٥- | ٠.٠٩ | ٠.٤١ | ٠.٣٥ | ٠.٤٦ | ١٨ |
| ٠.٣٧ | ٠.٥٦- | ٠.٢١- | ٠.٢٦ | ٠.٠٦ | ١٩ |
| ٠.٣٢- | ٠.٠٦ | ٠.٠٣- | ٠.٤٨- | ٠.٤٧ | ٢٠ |
| ٠.٢١- | ٠.٣٨ | ٠.٢٢ | ٠.٠٦- | ٠.٠٨- | ٢١ |
| ٠.٣٣ | ٠.١٧ | ٠.٢٣- | ٠.١٨ | ٠.٤٦ | ٢٢ |
| ٠.٠٥ | ٠.٠٧- | ٠.٢٤ | ٠.٣٩ | ٠.٣٥ | ٢٣ |
| ٠.١٨- | ٠.٠٨- | ٠.٤٨- | ٠.١٣ | ٠.٤٠ | ٢٤ |
| ٠.٢٢ | ٠.١٩ | ٠.١٥ | ٠.٦٣- | ٠.١٣ | ٢٥ |
| ٠.٠٢- | ٠.٠٤ | ٠.٣٠ | ٠.١٨ | ٠.٧٤ | ٢٦ |
| ٠.٠٦ | ٠.٤٩- | ٠.٥٦- | ٠.١٥- | ٠.٢٠- | ٢٧ |
| ٠.٥٧- | ٠.٢٦ | ٠.٠١ | ٠.١٥- | ٠.١٧ | ٢٨ |
| ٠.٤٢ | ٠.١٠- | ٠.٣٥- | ٠.٤٤- | ٠.٠٣ | ٢٩ |
| ٠.٣٠ | ٠.٠٧ | ٠.٢٤ | ٠.٠٨- | ٠.٦٠ | ٣٠ |
| ٠.٢٥- | ٠.٥٩- | ٠.١٠- | ٠.١٤ | ٠.٤٤ | ٣١ |
| ٠.٢١- | ٠.٠٩ | ٠.١٠ | ٠.٣٦- | ٠.١٣ | ٣٢ |
| ٠.٢٦ | ٠.١٢- | ٠.٢٢ | ٠.٢٤- | ٠.٤٢ | ٣٣ |
| ٠.٤١- | ٠.١٥ | ٠.٢- | ٠.٠٢ | ٠.٢٩ | ٣٤ |
| ٠.١٧ | ٠.١١ | ٠.٥٥- | ٠.٣١- | ٠.٠٧ | ٣٥ |
| ٠.٣٣ | ٠.١٧- | ٠.٣٧ | ٠.٣٩- | ٠.٣١ | ٣٦ |
| ٠.٠٥- | ٠.٢٤ | ٠.٥٩ | ٠.١٤ | ٠.١٣ | ٣٧ |
| ٠.١١ | ٠.٢٧ | ٠.٢١ | ٠.٣٨ | ٠.٣٣ | ٣٨ |
| ٠.١٨- | ٠.٢١ | ٠.٢٦- | ٠.٣٠- | ٠.٠٨ | ٣٩ |
| ٠.١٩ | ٠.٤٣- | ٠.٢٩ | ٠.٠٤ | ٠.٢١ | ٤٠ |
| ٠.٢٢ | ٠.٤٥ | ٠.٠٥ | ٠.٢٥- | ٠.٠٤ | ٤١ |
| ٠.٠٣ | ٠.٣٥ | ٠.٢١- | ٠.٣٦- | ٠.٥١ | ٤٢ |
| ٤.٨٥ | ٥.٧٩ | ٦.٦٥ | ٧.٥٤ | ٧.٩٣ | الجذر الكامن |
| ٠.٠٥٦ | ٠.٠٦٧ | ٠.٠٧٧ | ٠.٨٧ | ٠.٠٩٢ | نسبة التباين |

يتضح من جدول (٥) التشبعات قبل التدوير وأن قيمة الجذر الكامن تتناقص تدريجياً من العامل الأول والذي بلغ (٧.٩٣) حتى العامل الخامس والذي بلغ (٤.٢١) وهذا يوضح أن العوامل الأولى ذات جذر كامن أكبر من العوامل المتأخرة. وقد تم التوقف عند العوامل الخمسة السابقة في خطوات التحليل الإحصائي نظراً لاستخدام الباحثان محك كايزر الذي يتوقف عند العوامل التي يساوي جذرها واحد صحيح وقد تراوحت نسبة التباين للعوامل الناتجة (٠.٠٩٢ إلى ٠.٠٤٩) وهو أقصى تباين إرتباطي أمكن استخلاصه.

جدول (٦)

التشبعات بعد التدوير بالنسبة لعبارات قائمة مصادر الضغوط الإدارية

| الإشتركات | العامل الخامس | العامل الرابع | العامل الثالث | العامل الثاني | العامل الأول | العبرة |
|-----------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| ٠.٣٤٢ | ٠.٣٠ | ٠.٠١ | ٠.٤٤ | ٠.٠٤ | ٠.١٨ | ١ |
| ٠.٣٨٦ | ٠.٣٩ | ٠.٢٠ | ٠.٢٠ | ٠.٢٠ | ٠.٩ | ٢ |
| ٠.٣٣٤ | ٠.٢٦ | ٠.٢١ | ٠.١٧ | ٠.١٠ | ٠.٢١ | ٣ |
| ٠.٤١٦ | ٠.٦٨ | ٠.٠٥ | ٠.١٧ | ٠.٠٧ | ٠.٣١ | ٤ |
| ٠.٤٧ | ٠.٠٤ | ٠.٠٣ | ٠.٠٨ | ٠.١٣ | ٠.٦٩ | ٥ |
| ٠.٣١٩ | ٠.٢١ | ٠.١٨ | ٠.١٨ | ٠.٢٨ | ٠.٣٧ | ٦ |
| ٠.٤٦٢ | ٠.١٣ | ٠.٠٣ | ٠.٠٨ | ٠.٥١ | ٠.٣٧ | ٧ |
| ٠.٣٦٠ | ٠.٢٠ | ٠.٠٩ | ٠.١٠ | ٠.٦٣ | ٠.٣٧ | ٨ |
| ٠.٣٦١ | ٠.٤٠ | ٠.١٤ | ٠.٠٣ | ٠.٠٢ | ٠.٢٨ | ٩ |
| ٠.٤٢٣ | ٠.٢٦ | ٠.١٨ | ٠.٠٣ | ٠.٠٠١ | ٠.٣٤ | ١٠ |
| ٠.٢١١ | ٠.١٤ | ٠.٠٠٠ | ٠.٢١ | ٠.١١ | ٠.١١ | ١١ |
| ٠.٤٦٨ | ٠.٥٤ | ٠.٠٠٤ | ٠.١١ | ٠.٣٥ | ٠.٠٩٠ | ١٢ |
| ٠.٣٤٥ | ٠.٤٥ | ٠.٠٦ | ٠.٣٠ | ٠.٠٢ | ٠.٠٧ | ١٣ |
| ٠.٤٣٣ | ٠.٢٩ | ٠.٥٢ | ٠.٠٥ | ٠.١٩ | ٠.١٣ | ١٤ |
| ٠.٥٩٠ | ٠.١٣ | ٠.١٨ | ٠.١٥ | ٠.٥٣ | ٠.٢٤ | ١٥ |
| ٠.٦٠٤ | ٠.٥٢ | ٠.١١ | ٠.١٦ | ٠.٤٨ | ٠.١٢ | ١٦ |
| ٠.٥٦٥ | ٠.٠٩ | ٠.٠٦ | ٠.٠٤ | ٠.٧٠ | ٠.١٣ | ١٧ |
| ٠.٦٣٥ | ٠.٠٩ | ٠.٣٢ | ٠.٣٠ | ٠.٠١ | ٠.٥٠ | ١٨ |
| ٠.٦٢٦ | ٠.٢١ | ٠.٣٧ | ٠.٠٥ | ٠.١٣ | ٠.٥٥ | ١٩ |
| ٠.٥٨٠ | ٠.٦٢ | ٠.٣٣ | ٠.١٠ | ٠.٠٩ | ٠.١١ | ٢٠ |
| ٠.٤٨٦ | ٠.١٣ | ٠.٢١ | ٠.٠٣ | ٠.٢٧ | ٠.٣٩ | ٢١ |
| ٠.٩٠٢ | ٠.٠٤ | ٠.٠٥ | ٠.٢٥ | ٠.١٦ | ٠.٠٦ | ٢٢ |
| ٠.٦٧٧ | ٠.٣٢ | ٠.٢٢ | ٠.٠٩ | ٠.٠٥ | ٠.١٣ | ٢٣ |
| ٠.٤٩٥ | ٠.٣٤ | ٠.٠٦ | ٠.٥٤ | ٠.١٣ | ٠.٢٨ | ٢٤ |
| ٠.٧٢٦ | ٠.١١ | ٠.١٤ | ٠.٤٢ | ٠.٣٤ | ٠.١٦ | ٢٥ |
| ٠.٦٨٧ | ٠.٠٩ | ٠.٥٠ | ٠.٤٣ | ٠.٠٠١ | ٠.٤٧ | ٢٦ |
| ٠.٦٣٣ | ٠.٠٢ | ٠.٠١ | ٠.٠١ | ٠.٠٩ | ٠.٧٩ | ٢٧ |
| ٠.٤٧٥ | ٠.٦٠ | ٠.٠٣ | ٠.٠٧ | ٠.٠٣ | ٠.٢٤ | ٢٨ |
| ٠.٥٨٤ | ٠.٠٢ | ٠.١٢ | ٠.٠٦ | ٠.٤١ | ٠.٢٥ | ٢٩ |
| ٠.٥١٩ | ٠.٠٤ | ٠.٤٥ | ٠.٠٣ | ٠.٠٩ | ٠.٣٤ | ٣٠ |
| ٠.٦٤١ | ٠.٢٠ | ٠.٥٧ | ٠.٢٧ | ٠.١٧ | ٠.٢٩ | ٣١ |
| ٠.٢٥٤ | ٠.٣١ | ٠.١٣ | ٠.٢١ | ٠.٢٧ | ٠.١٢ | ٣٢ |
| ٠.٧١٩ | ٠.٤٠ | ٠.٠٧ | ٠.٣٩ | ٠.٣٤ | ٠.٠٦ | ٣٣ |
| ٠.٠٦٨ | ٠.١٤ | ٠.٤٦ | ٠.١٨ | ٠.٦٦ | ٠.١٣ | ٣٤ |
| ٠.٣٤٨ | ٠.٥٠ | ٠.٠٣ | ٠.٢٤ | ٠.٠٥ | ٠.٠٤ | ٣٥ |
| ٠.٧٧٧ | ٠.٢٠ | ٠.١٩ | ٠.٠٥ | ٠.٢٤ | ٠.٣٠- | ٣٦ |
| ٠.٥٧١ | ٠.١٣ | ٠.٥٣ | ٠.٢٩ | ٠.٠٥ | ٠.١٦ | ٣٧ |
| ٠.٤٥٦ | ٠.٣٨ | ٠.٣٠ | ٠.٢١ | ٠.١٣ | ٠.٢٢ | ٣٨ |
| ٠.٣٩٧ | ٠.١٥ | ٠.٠٣ | ٠.٤٠ | ٠.٠١ | ٠.٤٥ | ٣٩ |
| ٠.٣٣١ | ٠.٤٠ | ٠.١٥ | ٠.٠٥ | ٠.٢٦ | ٠.٤١ | ٤٠ |
| ٠.٣٨٣ | ٠.٢٥ | ٠.٥٣ | ٠.٠٣ | ٠.٢١ | ٠.٠٢ | ٤١ |
| ٠.٣٨٥ | ٠.٠٣ | ٠.١٩ | ٠.٢٤ | ٠.١٠ | ٠.٢٨ | ٤٢ |
| ٠.٣٧٥ | ٠.١٥ | ٠.٧٠ | ٠.٠٦ | ٠.١٥ | ٠.٠٩ | ٤٣ |
| | ٥.٧٨ | ٦.٧٨ | ٧.٠٣ | ٥.١٤ | ٦.٣٩ | الجذر الكامن |
| | ٠.٠٧ | ٠.٠٧ | ٠.٠٨ | ٠.٠٦ | ٠.٠٧ | نسبة التباين |

ويتضح من جدول (٦) الإطار الجديد للعبارة بعد إجراء التدوير المتعامد للعوامل حيث يتضح تجمع تشعبات وتناقض التشعبات الباقية نجد أن نسبة استخلاص العوامل بلغ ٤٨.٦٣ في مجموع العبارات.

جدول (٧)

قيم الشبوع عامل التدوير لعبارة قائمة مصادر الضغوط الإدارية

| عامل التدوير | العبارة | عامل التدوير | العبارة |
|--------------|---------|--------------|---------|
| ٠.٦٧٧ | ٢٣ | *٠.١٢١ | ١ |
| ٠.٤٩٥ | ٢٤ | ٠.٣٨٦ | ٢ |
| ٠.٧٢٦ | ٢٥ | *٠.١٣٤ | ٣ |
| ٠.٦٨٧ | ٢٦ | ٠.٤١٦ | ٤ |
| ٠.٦٣٣ | ٢٧ | ٠.٤٧ | ٥ |
| ٠.٤٧٥ | ٢٨ | ٠.٣١٩ | ٦ |
| ٠.٥٨٤ | ٢٩ | ٠.٤٦٢ | ٧ |
| ٠.٥١٩ | ٣٠ | ٠.٣٦٠ | ٨ |
| ٠.٦٤١ | ٣١ | *٠.١٦١ | ٩ |
| ٠.٢٥٤ | ٣٢ | ٠.٤٢٣ | ١٠ |
| *٠.١١٩ | ٣٣ | *٠.٢١١ | ١١ |
| ٠.٠٦٨ | ٣٤ | ٠.٤٦٨ | ١٢ |
| ٠.٣٤٨ | ٣٥ | *٠.٠٤٥ | ١٣ |
| *٠.٠٧٧ | ٣٦ | ٠.٤٣٣ | ١٤ |
| ٠.٥٧١ | ٣٧ | ٠.٥٩٠ | ١٥ |
| *٠.٠٥٦ | ٣٨ | ٠.٦٠٤ | ١٦ |
| ٠.٣٩٧ | ٣٩ | ٠.٥٦٥ | ١٧ |
| *٠.١٣١ | ٤٠ | *٠.١٣٥ | ١٨ |
| ٠.٣٨٣ | ٤١ | ٠.٦٢٦ | ١٩ |
| ٠.٣٨٥ | ٤٢ | *٠.١٨٠ | ٢٠ |
| ٠.٣٧٥ | ٤٣ | ٠.٤٨٦ | ٢١ |
| | | ٠.٩٠٢ | ٢٢ |

يوضح جدول (٧) نتائج التشعبات قبل التدوير وعامل التدوير حيث أن عملية تدوير العوامل تؤدي إلى الوصول إلى شكل أكثر بساطة وانتظاماً للعوامل التي تم استخلاصها وهي أسهل عملية تفسير للبناء العملي البسيط فيتم تدوير العوامل المستخلصة تدويراً متعامداً وقد تم استبعاد عدد (١١) عبارة لعدم تحقيقها درجة تشبع

٠.٣ وهي العبارات أرقام (١، ٣، ٩، ١١، ١٣، ١٨، ٢٠، ٣٣، ٣٦، ٣٨، ٤٠) وتم قبول باقي العبارات وبلغت (٣٢) عبارة.

كما أسفرت نتائج التحليل العملي لعبارات القائمة عن استخلاص خمسة عوامل تضمنها القائمة في صورتها النهائية على النحو التالي:

- العامل الأول: ويتضمن هذا العامل (٨) عبارات صعوبات إدارة الوقت.
- العامل الثاني: ويتضمن هذا العامل (٦) عبارات نقص الإمكانيات.
- العامل الثالث: ويتضمن هذا العامل (٦) عبارات مشكلات التحكيم.
- العامل الرابع: ويتضمن هذا العامل (٦) عبارات صعوبات الإتصال.
- العامل الخامس: ويتضمن هذا العامل (٦) عبارات اللوائح والسياسات.

جدول (٨)

عبارات المقياس المشبعة على العامل الأول (إدارة الوقت) وقيم التشبع الخاصة بكل منها على هذا العامل

| أرقام العبارات | مضمون العبارات | التشبع |
|----------------|--|--------|
| ٥ | يضايقني تغيير مواعيد السباقات أثناء البطولة | ٠.٦٨ |
| ٢٨ | لا أقوم بجميع الأعمال التي تطلب مني لضيق الوقت | ٠.٦٢ |
| ١٦ | يربكني تسرع الحكام عند بدء السباق | ٠.٥٦ |
| ١٢ | الوقت المتاح للبطولة كاف | ٠.٥٥ |
| ٨ | الفترة البينية بين سباق وآخر قصيرة | ٠.٥٩ |
| ١٩ | للراحة يضايقني التسرع من إداري البطولة | ٠.٥٢ |
| ٧ | أشعر بعدم الإرتياح من ضياع الوقت | ٠.٥١ |
| ٣٥ | الإتصال بأسرّي صعب لبعد مكان المنافسة عن الجمهور | ٠.٥٠ |

يتضح من الجدول (٨) أن العبارة (٥) تأتي في مقدمة العبارات ذات التشبع بهذا العامل حيث تبلغ قيمة تشبعها بهذا العامل (٠.٦٨) ويأتي ذلك العبارات أرقام (٢٨، ٨، ١٦، ١٢، ١٩، ٧، ٣٥) حيث تبلغ قيمة التشبع الخاصة بها على هذا العامل (٠.٦٢، ٠.٥٦، ٠.٥٥، ٠.٥٩، ٠.٥٢، ٠.٥١، ٠.٥٠) على الترتيب.

جدول (٩)

عبارات القائمة المشبعة على العامل الثاني (نقص الإمكانيات) وقيم التشبع

الخاصة بكل منها على هذا العامل

| رقم العبارة | مضمون العبارة | التشبع |
|-------------|--|--------|
| ٢ | لا توجد أماكن كافية مخصصة لاسترخاء السباحين بين التصفيات والنهائيات. | ٠.٧٩ |
| ٦ | تواجهني مشكلة الإنتقالات | ٠.٧٠ |
| ١٤ | تكرر نفس المشكلات في كل بطولة دون الاستفادة من مشكلات البطولة السابقة. | ٠.٥٩ |
| ٣٠ | تعطل الساعة الإلكترونية يقلقني على نتائجي | ٠.٥٥ |
| ٤٣ | النادي لا يوفر أدوات تساعدني أثناء فترة الراحة | ٠.٥٠ |

يتضح من الجدول (٩) أن العبارة (٢) تأتي في مقدمة العبارات ذات التشبع بهذا العامل حيث تبلغ قيمة تشبعها بهذا العامل (٠.٧٩) ويللي ذلك العبارات أرقام (٦، ١٤، ٣٠، ٤٣) حيث تبلغ قيمة التشبع الخاصة بها على هذا العامل (٠.٧٠، ٠.٥٩، ٠.٥٥، ٠.٥٠) على الترتيب.

جدول (١٠)

عبارات القائمة المشبعة على العامل الثالث (مشكلات التحكيم) وقيم التشبع الخاصة

بكل منها على هذا العامل

| رقم العبارة | مضمون العبارة | التشبع |
|-------------|--|--------|
| ١٧ | | ٠.٧٠ |
| ٢٢ | الحكام غير متحيزون | ٠.٦٦ |
| ٣١ | بعض الحكام لياقتهم البدنية لا تسمح لهم بالحركة بسهولة | ٠.٦٣ |
| ٢٤ | بعض المحكمين يعمل في التدريب الخاص لسباحين يقوم بالتحكيم لهم | ٠.٥٣ |
| ١٥ | يضايقني وجود علاقات بين زملاء السباق وبعض المحكمين | ٠.٥١ |
| ٢٥ | تسرع المحكمين يجعلهم يتغاضون عن بعض الأخطاء الفنية | ٠.٥١ |

يتضح من الجدول (١٠) أن العبارة (٢٣) تأتي في مقدمة العبارات ذات تشبع بهذا العامل حيث تبلغ قيمة تشبعها بهذا العامل (٠.٧٠) ويللي ذلك العبارات أرقام (٢٢، ٣١، ٢٤، ١٥، ٢٥) حيث تبلغ قيمة التشبع الخاصة بها على هذا العامل (٠.٦٦، ٠.٦٣، ٠.٥٣، ٠.٥١، ٠.٥١) على الترتيب.

جدول (١١)

عبارات القائمة المشبعة على العامل الرابع (صعوبات الإتصال) وقيم التشبع الخاصة بكل منها على هذا العامل

| أرقام العبارات | مضمون العبارات | التشبع |
|----------------|---|--------|
| ٢٧ | الإتصالات بين مدربي وإدارة النادي ضعيفة | ٠.٨٣ |
| ٣٤ | يعاملني المدرب بقسوة عندما اخطأ في السباق | ٠.٧٦ |
| ٤ | تعليمات إداري فريقي غير واضحة | ٠.٦٤ |
| ١٠ | الإتصال جيد بين المدرب والإداري | ٠.٥٧ |
| ٢٦ | يتجاهلني مدربي عندما تسوء نتائجي | ٠.٥٤ |
| ٣٢ | لا يستطيع المدرب فهم سلوك اللاعبين | ٠.٥٠ |

يتضح من الجدول (١١) أن العبارة (١٧) تأتي في مقدمة العبارات ذات التشبع بهذا العامل حيث تبلغ قيمة تشبعها بهذا العامل (٠.٨٣) ويلي ذلك العبارات أرقام (٢٧، ٣٤، ٤، ١٠، ٢٦، ٣٢) حيث تبلغ قيمة التشبع الخاصة بها على هذا العامل (٠.٧٦، ٠.٦٤، ٠.٥٧، ٠.٥٤، ٠.٥٠) على الترتيب

جدول (١٢)

عبارات القائمة المشبعة على العامل الخامس (السياسات واللوائح) وقيم التشبع الخاصة بكل منها على هذا العامل

| أرقام العبارات | مضمون العبارات | التشبع |
|----------------|--|--------|
| ٢٣ | وجود سباحون كثيرون في مكان الراحة مقلق | ٠.٧١ |
| ٣٩ | عدم توافر معلومات دقيقة من مديري السباقات يضعف تنظيمي لوقتي. | ٠.٦٥ |
| ٤١ | أضطر إلى تأجيل الكثير من أوقات الاستذكار | ٠.٧٧ |
| ٢١ | مكبرات الصوت غير مزعجة وغير واضحة | ٠.٥٢ |
| ٤٢ | التعليمات واللوائح معلنة بدقة | ٠.٥٤ |

يتضح من الجدول (١٢) أن العبارة (٤١) تأتي في مقدمة العبارات ذات التشبع بهذا العامل حيث تبلغ قيمة تشبعها بهذا العامل (٠.٧٧) ويلي ذلك العبارات أرقام (٢٣، ٣٩، ٢١، ٤٢) حيث تبلغ قيمة التشبع الخاصة بها على هذا العامل (٠.٧١، ٠.٦٥، ٠.٥٢، ٠.٥٤) على الترتيب.

جدول (١٣)

عدد وأرقام العبارات الخاصة بكل عامل من عوامل القائمة في الصورة النهائية

| المجموع | أرقام العبارات | الأبعاد |
|---------|----------------------|-------------------|
| ٨ | ٣٥-٧-١٢-١٩-٨-١٦-٢٨-٥ | إدارة الوقت |
| ٦ | ٢-٦-٣٧-٣٠-١٤-٤٣ | نقص الإمكانيات |
| ٦ | ٢٥-١٥-٢٤-٣١-٢٢-١٧ | مشكلات التحكيم |
| ٦ | ٣٢-٢٦-١٠-٤-٣٤-٢٧ | صعوبات الإتصال |
| ٦ | ٢٩-٤٢-٢١-٤١-٣٩-٢٣ | اللوائح والسياسات |

٦- الصورة النهائية للقائمة:

أصبح المقياس في صورة نهائية وقابل للتطبيق ويحتوي على (٣٢) عبارة (٢٦) عبارة إيجابية و (٦) عبارة سلبية ويوضح جدول (١٤) أرقام العبارات الإيجابية والسلبية لكل عامل.

جدول (١٤)

أرقام العبارات لكل عامل كما هو موضح في القائمة بصورته النهائية

| السلبية | أرقام العبارات الإيجابية | الأبعاد |
|---------|--------------------------|-------------------|
| ٧-١٢ | ٣٥-١٩-٨-١٦-٢٨-٥ | إدارة الوقت |
| ٣٧ | ٢-٦-٣٧-٣٠-١٤-٤٣ | نقص الإمكانيات |
| ٢٢ | ٢٥-١٥-٢٤-٣١-٢٢-١٧ | مشكلات التحكيم |
| ١٠ | ٣٢-٢٦-١٠-٤-٣٤-٢٧ | صعوبات الإتصال |
| ٤٢ | ٢٩-٤٢-٢١-٤١-٣٩-٢٣ | اللوائح والسياسات |

وقد استخدم الباحثان مفتاح تصحيح درجات قائمة الضغوط الإدارية في التنس والسباحة:

العبارات الإيجابية:

- موافق بشدة (٤)
- موافق (٣)
- غير موافق بشدة (٢)
- غير موافق (١)

فإن الحد الأقصى للعبارات الإيجابية هو: $96 = 4 \times 24$

والحد الأدنى للعبارات الإيجابية هو: $24 = 1 \times 24$

العبارات السلبية:

- موافق بشدة (١)
- موافق (٢)

- غير موافق (٣)

- غير موافق بشدة (٤)

الحد الأقصى للعبارات السلبية هو: $٦ \times ٤ = ٢٤$

والحد الأدنى للعبارات السلبية هو: $٦ \times ١ = ٦$

البرنامج المقترح:

هدف البرنامج

استنارة دوافع الأطفال نحو العمل الجماعي والمشاركة الاجتماعية (وما يتضمنه من تقبل الآخرين والتفاعل معهم بإيجابية، الثقة بالنفس، والإلتزام بالسلوك الإجتماعي السليم) وذلك من خلال الاستفادة من حب الأطفال ورغبتهم الطبيعية في الحركة واللعب من خلال مجموع من الألعاب المتنوعة والتي تتناسب مع خصائص المرحلة السنوية لعينة البحث(٩ : ١٢ سنة).

أسس بناء البرنامج:

قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع المتخصصة والدراسات المرتبطة بموضوع البحث والتي تتضمن خصائص الطفل في مرحلة(٩ : ١٢) سنة والألعاب المناسبة له(١)، (٧)، (٩)، (١٨)، (٢٣)، (٢٦)، (٢٨) ووضعت الباحثة الأسس التالية كمعايير للبرنامج:

- أن يحتوي البرنامج على مجموعة من المسابقات والتتابعات والألعاب التي تنمي روح المنافسة والتشويق للمساعدة في إكتساب الأطفال الثقة بالنفس وإثبات الذات وزيادة دافعيتهم للإشتراك في أنشطة البرنامج.
- أن تثير الألعاب التي يتضمنها البرنامج روح العمل الجماعي والمشاركة الإيجابية والتعاون، الإلتزام بالسلوك السليم.
- أن تتيح الألعاب التي يتضمنها البرنامج الفرصة للأطفال للعمل في جو من المتعة والمنافسة والسرور.
- مرونة البرنامج بالتنوع في الألعاب والأدوات المستخدمة والتغيير تبعاً لما يستجد من أمور.
- مراعاة الحالة الإنفعالية والنفسية للأطفال.

محتوى البرنامج:

لكي يحقق البرنامج أهداف البحث راعت الباحثة أن يشتمل على:

- ١- ألعاب ترويجية: باستخدام الأدوات (مثل الكرة، الطوق، الحبل، العصا إلى جانب ألعاب بدون أدوات- مجموعة من الألعاب الصغيرة).

وبعد وضع البرنامج تم عرضه على الخبراء في المجال الرياضي لاستطلاع آرائهم في مكونات البرنامج.

التوزيع الزمني للبرنامج:

تم تطبيق البرنامج في مدة (١٠) أسابيع بمعدل ثلاث وحدات أسبوعياً، بواقع (٣٠) وحدة للبرنامج كله زمن الوحدة (٤٠ ق)، حيث قام الباحثان بإعداد (١٥) وحدة تحتوي على مجموعة كبيرة من الألعاب الترويحية ثم قاما بتكرار هذه الوحدات مرة ثانية بحيث يتم تكرار كل لعبة مرتين فقط خلال البرنامج كله مع مراعاة التنوع في أفكار الألعاب والأدوات المستخدمة وذلك في الفترة من ٢٠٠٩/١/١ إلى ٢٠٠٩/٣/١٥.

وكان توزيع الوحدات كالتالي:

- ١- الجزء التمهيدي (٥) ق: للإحماء ويشمل تمارينات بسيطة لتهيئة أجزاء الجسم للعمل.
- ٢- الجزء الرئيسي (٣٠) ق: ألعاب ترويحية.
- ٣- الجزء الختامي (٥) ق: تمارينات تهدئة بسيطة، تحية وشكر الأطفال.

الدراسات الأساسية:

قام الباحثان بتوزيع قائمة الضغوط الإدارية لناشئ التنس والسباحة (إعداد الباحثان) على عينة البحث الأساسية وعددهم (٨٠) ناشئ من سن ٩ إلى ١٢ سنة بواقع (٤٠) ناشئ من التنس والسباحة في ١-١٥/١٢/٢٠٠٨ م.

القياس القبلي:

تم إجراء المقياس قيد البحث على عينة البحث في ١٧-٢٤/١٢/٢٠٠٨، وذلك بهدف التكافؤ بين المجموعتين (التنس - والسباحة).

جدول (١٥)

الفروق بين القياسين القبليين في الضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة الناشئين في التنس والسباحة من سن ٩ إلى ١٢ سنة

$$ن = ٢ = ٤٠$$

| قيمة (ت) المحسوبة | الفروق بين المتوسطين | السياسة | | التنس | | الإختبارات الضغوط الإدارية |
|----------------------|-------------------------|---------|--------|-------|--------|-------------------------------|
| | | ع | س | ع | س | |
| ٠.٩٥ | ١.١٠ | ٥.١١ | ١١٢.٥٤ | ٥.١٨ | ١١٣.٦٤ | |

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ - ٢٠.٢١

يوضح جدول (١٥) عدم وجود فروق دالة إحصائياً للفروق بين القياسين القبليين في الضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة الناشئين في التنس والسباحة من سن ٩ إلى ١٢ سنة حيث أن قيمة (ت) الجدولية أقل من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى دلالة الدلالة ٠.٠٥.

تطبيق البرنامج:

قام الباحثان بتطبيق برنامج الألعاب الترويحية على مجموعتي البحث في الفترة من ٢٠٠٩/١/١ إلى ٢٠٠٩/٣/١٥ لمدة (١٠) أسابيع بواقع ثلاث وحدات اسبوعياً بمجموع (٣٠) وحدة للبرنامج كله، زمن الوحدة (٤٠) دقيقة.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي للمقياس قيد البحث على عينة البحث في ١٧ - ٢٤/٣/٢٠٠٩.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان في البرنامج الإحصائي SPSS واختارا المعالجات التالية:

- الإحصاء الوصفي (المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الوسيط، معامل الإلتواء).
- إختبار(ت) الفروق.
- التحليل العاملي.

عرض ومناقشة النتائج:

١- الفروق في القياسين القبلي والبعدي للضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة لدى الناشئين في التنس من سن ٩ إلى ١٢ سنة:

جدول (١٦)

الفروق في القياسين القبلي والبعدي للضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة لدى الناشئين

في التنس من سن ٩ إلى ١٢ سنة

ن = ٤٠

| قيمة(ت) المحسوبة | الفروق بين المتوسطين | القياس البعدي | | القياس القبلي | | الإختبارات |
|---------------------|-------------------------|---------------|-------|---------------|--------|-----------------|
| | | ع | س | ع | س | |
| *٢٥.٥٤ | ٢٧.٣٣ | ٤.٢٤ | ٨٦.٣١ | ٥.١٨ | ١١٣.٦٤ | الضغوط الإدارية |

قيمة(ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

يوضح جدول(١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة لدى الناشئين في التنس من سن ٩ إلى ١٢ سنة لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة(ت) الجدولية أكبر من قيمة(ت) المحسوبة عن مستوى دلالة الدلالة ٠.٠٥.

٢- الفروق في القياسين القبلي والبعدي للضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة لدى الناشئين في السباحة

من سن ٩ إلى ١٢ سنة:

جدول (١٧)

الفروق في القياسين القبلي والبعدي للضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة لدى الناشئين
في السباحة من سن ٩ إلى ١٢ سنة

ن = ٤٠

| قيمة(ت) المحسوبة | الفروق بين المتوسطين | القياس البعدي | | القياس القبلي | | الإختبارات |
|---------------------|-------------------------|---------------|-------|---------------|--------|-----------------|
| | | ع | س | ع | س | |
| ٢٥.٩٩* | ٢٧.٥٥ | ٤.١٧ | ٨٤.٩٩ | ٥.١١ | ١١٢.٥٤ | الضغوط الإدارية |

* قيمة(ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 20.21$

يوضح جدول(١٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة لدى الناشئين في السباحة من سن ٩ إلى ١٢ سنة لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة(ت) الجدولية أكبر من قيمة(ت) المحسوبة عند مستوى دلالة الدلالة ٠.٠٥.

٣- الفروق بين القياسين البعديين في الضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة الناشئين في التنس والسباحة من سن ٩ إلى ١٢ سنة:

جدول (١٨)

الفروق بين القياسين البعديين في الضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة الناشئين في التنس والسباحة من
سن ٩ إلى ١٢ سنة

ن = ٢ = ٤٠

| قيمة(ت) المحسوبة | الفروق بين المتوسطين | السباحة | | التنس | | الإختبارات |
|---------------------|-------------------------|---------|-------|-------|-------|-----------------|
| | | ع | س | ع | س | |
| ١.٣٨ | ١.٣٢ | ٤.١٧ | ٨٤.٩٩ | ٤.٢٤ | ٨٦.٣١ | الضغوط الإدارية |

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 20.21$

يوضح جدول(١٨) عدم وجود فروق دالة إحصائياً الفروق بين القياسين البعديين في الضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة الناشئين في التنس والسباحة من سن ٩ إلى ١٢ سنة حيث أن قيمة(ت) الجدولية أقل من قيمة(ت) المحسوبة عند مستوى دلالة الدلالة ٠.٠٥.

ويرجع الباحثان أن هذه النتائج قد ترجع إلى التأثير الإيجابي للألعاب الترويحية على ناشئي التنس والسباحة للمرحلة السنوية (٩ - ١٢ سنة) هذا بالإضافة إلى تشابه الضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة بين الناشئين في التنس والسباحة حيث تشترك الرياضتان في كونهم رياضة فردية، كما تتشابهان في الإجراءات الإدارية الخاصة بالمنافسات في التنس والسباحة من سن ٩ إلى ١٢ سنة، سواء في مجالات إدارة الوقت، نقص الإمكانيات، مشكلات هيئة التحكيم، مشكلات الإتصال، اللوائح والسياسات.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من مصطفى حسين باهي وأشرف حسام إبراهيم (١٩٩٥) (١٦) والتي أسفرت أهم النتائج أن العبء المهني ونقص الدافعية وصعوبات إدارة الوقت يمثلوا أكبر قدر من الضغوط النفسية لمدرّب رياضة المبارزة وأن المظاهر السلوكية والفسيولوجية يمثلان أقل قدر من الضغوط وأن الضيق بالمهنة والمظاهر الإنفعالية يمثلان قدر متوسط من الضغوط، وكذا نتائج دراسة بنجامين وديفيد David & Benjamin (١٩٩٧) (١٧) والتي خلصت النتائج لتحديد ثمان مصادر للضغوط هي ضغوط بيئة المنافسة وتشمل مكان التنافس والطقس ونوع الملاعب، وضغوط مرتبطة بطبيعة المنافسة مستوى وأهمية وضغوط مرتبطة بالتهيئة للمنافسة، وضغوط مرتبطة بالمحيطين حكام ومدربين وزملاء وأولياء أمور وإداريون، وضغوط مرتبطة بقلق المنافسة، وضغوط مرتبطة بالتقييم الاجتماعي، وضغوط مرتبطة بالخوف من الإصابة وضغوط مرتبطة بالمستوى المتوقع للأداء والأخطاء.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من تيري وآخرون Terry (١٩٩٨) (٢١) وأظهرت الدراسة أن التنافس الداخلي المحلي أقل ضغطاً وتوتراً وإرتباكاً عن التنافس الخارجي لزيادة الثقة بالنفس وقلة التوتر والكبت، كما تتفق مع نتائج دراسة أسامة سيد عبد الظاهر (١٩٩٩) (٢) وقد خلصت الدراسة إلى خمس مصادر للضغوط النفسية هي، صعوبات مرتبطة بواجبات وأعمال التدريب، وضغوط مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل وأثناء وبعد) المنافسة، وضغوط مرتبطة بإتجاهات الأسرة نحو الرياضة، وضغوط مرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور وأعضاء الفريق والجمهور، وضغوط مرتبطة بمتطلبات الناشئ (الدراسة وإدارة الوقت) ومتطلبات الحياة الأخرى.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره محمد حسن علاوي ١٩٩٨م أن المهن الضاغطة فهي مرتبطة بعوامل متعددة ومتشابكة، كما تواجه مثل تلك الضغوط والتي تؤدي إلى الإجهاد الذي يتبعه الإنهاك وهو معبر أساسي للإحترق الذاتي (١٣ : ٧٠).

كما يشير محمد الشبراوي محمد الأنور ٢٠٠٣م إلى أنه إذا كان مهمة التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة، فالتصدي للضغوط الإدارية أثناء المنافسات أكثر أهمية (١٢ : ١٢٠).

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من قام أحمد محمد العقاد ٢٠٠٠م (١) وقد أشارت إلى أن أكثر الضغوط الإدارية لمعلم التربية الرياضية كانت متمثلة في أسباب مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة، وأسباب مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم، وأسباب مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة، ووجود علاقات إرتباطية بين الضغوط الإدارية وسمات الشخصية قيد الدراسة ومدة الخبرة، ودراسة أمين محمود عبد الرحمن ٢٠٠٠م (٤) وقد أشارت إلى وجود آثار سلبية للضغوط المهنية على الكفاءة التدريسية لمدرسي التربية الرياضية، وكذا نتائج دراسة محمد السيد الششتاوي عام ٢٠٠٠م (١١) وخلصت إلى ضرورة إهتمام الدولة بالإعداد النفسي للمعلمين عامة ومعلمي التربية الرياضية الخاصة، وزيادة الحافز المعنوي والمادي للمعلمين والمعلمات، إلى جانب حث التوجيه الفني على إعداد المعلمين من خلال الجوانب النفسية والاجتماعية والعملية، كما أشارت نتائج دراسة شمة محمد خليفة آل خليفة عام ١٩٩٩م (٦) إلى أهمية إيجاد نظام فعّال للحوافز لتشجيع المعلم الناجح في عمله، إلى جانب

تحفيف نصاب المعلم الأسبوعي مما يسمح له بالقيام بالإشراف على الأنشطة الداخلية والخارجية، مع زيادة الحوافز والأجور والمكافآت، وخلصت دراسة محمد الدسوقي عبد العزيز الشافعي ١٩٩٨م (٩) إلى أن التدريس من المهن الضاغطة، وأن إصلاح وتعديل المعتقدات التربوية للمعلمين يعد مدخلاً مفيداً في علاج ظاهرة ضغوط مهنة التدريس، وإتفقت معهم نتائج دراسة فوجيلسون Fogelson ١٩٩٣م (١٨) في أن إدراك الضغوط الإدارية يتأثر بعوامل العمر، والمستوى التعليمي، وأساليب إدارة المدرسة، وأنماط الإتصال.

مما سبق تجيب النتائج السابقة على فروض البحث

الإستخلاصات:

- في ضوء نتائج المعالجات الإحصائية التي استخدمت في جميع مراحل الدراسة استخلص الباحثان ما يلي:
- ١- الألعاب الترويحية لها تأثير إيجابي على خفض الضغوط المهنية المرتبطة بالمنافسة لدى الناشئين في التنس من سن ٩ إلى ١٢ سنة.
 - ٢- الألعاب الترويحية لها تأثير إيجابي على خفض الضغوط المهنية المرتبطة بالمنافسة لدى الناشئين في السباحة من سن ٩ إلى ١٢ سنة.
 - ٣- لا توجد فروق بين الضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة بين الناشئين في التنس والسباحة من سن ٩ إلى ١٢ سنة.

التوصيات:

- في ضوء ما أظهرته نتائج الدراسة وفي حدود عينة البحث يوصي الباحثان بالتوصيات الآتية:
- ١- استخدام الألعاب الترويحية في تخفيض الضغوط المهنية المرتبطة بالمنافسة لدى الناشئين في التنس والسباحة من سن ٩ إلى ١٢ سنة.
 - ٢- استخدام قائمة الضغوط الإدارية (إعداد الباحثان) في التعرف على مستوى الضغوط لدى الناشئين في التنس من سن ٩ إلى ١٢ سنة.
 - ٣- استخدام قائمة الضغوط الإدارية (إعداد الباحثان) في التعرف على مستوى الضغوط لدى الناشئين في السباحة من سن ٩ إلى ١٢ سنة.
 - ٤- تصميم قائمة الضغوط الإدارية للمنافسات في الرياضات الجماعية.

المراجع

- ١- أحمد محمد العقاد ٢٠٠٠م: "الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية والجنس والخبرة"، المؤتمر العلمي العالمي الثاني والأربعين للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والرياضة والترويح بالتعاون مع كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٢- أسامة سيد عبد الظاهر (١٩٩٩) مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين.
- ٣- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، ٢١٦، الكويت، ١٩٩٦.
- ٤- أمين محمود عبد الرحمن ٢٠٠٠م: "أثر الضغوط المهنية على الكفاءة التدريسية لمدرسي التربية الرياضية"، المؤتمر العلمي العالمي الثاني والأربعين للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والرياضة والترويح بالتعاون مع كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٥- تهابي محمد عبد السلام: أسس الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١.
- ٦- شمة محمد خليفة آل خليفة ١٩٩٩م، بناء مقياس للضغوط النفسية والمهنية لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بدولة البحرين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان.
- ٧- صفوت أرنست فرج، ١٩٨٠م، التحليل العملي في العلوم السلوكية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- فاروق السيد عثمان، ٢٠٠١م، القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٩- محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز، الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.
- ١٠- محمد الدسوقي عبد العزيز الشافعي ١٩٩٤م، المعتقدات التربوية للمعلمين في علاقتها ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا.

١١- محمد الدسوقي عبد العزيز الشافعي ١٩٩٨م، ضغوط مهنة التدريس مقارنةً بضغوط بعض المهن الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين، المجلة التربوية، مجلس النشر العلمي، المجلد الثاني عشر، العدد ٤٨، جامعة الكويت.

١٢- محمد السيد الششتاوي ٢٠٠٠م، دراسة مقارنة للضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط الدلتا التعليمي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان.

١٣- محمد الشبراوي محمد الأنور ٢٠٠٣م، ضغوط مهنة التدريس، مجلة علم النفس، العدد ١٤٨، طبعة يوليو- ديسمبر ٢٠٠٣م.

١٤- محمد حسن علاوي ١٩٩٨م، سيكولوجية الإحترق للاعب والمدرب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٥- مصطفى باهي وآخرون: ٢٠٠٢م التحليل العاملي النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

١٦- مصطفى باهي وآخرون: ٢٠٠٢م الصحة النفسية في المجال الرياضي - نظريات - تطبيقات، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

١٧- مصطفى حسين باهي، أشرف مسعد ١٩٩٥م، الضغوط النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة، المؤتمر العلمي، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

18- Benjamin David &(1997) Concernsand values in physical Education, G. Bell and Soms, London.

19- Fogelson, B. D. (1993), Occupational stress, role conflict and role ambiguity in elementary school trachers and administrators in Learn County, Florida, Diss, Abset, Int. (1), 53 (10), 3417.

- 20- Kimball& Lussir, 2004, Essays On Physical Education And Sport
Stanlet Thorness Pus, chetenha.
- 21- Seggar (1997) Occupational Psychiatry In H.L, Kaplan, A.M
Freedman And B.J Shaddock Comprehensive Texi - Book Of
Psychiatry, 3rd, ed, Vol, 3, Baltimore: Williams & Wilkins.
- 22- Terry (1998) Stress levels, gender and personality factors in teachers.
British Journal of Educational Psychology, 63, 261- 270.
- 23- Vickers & Vincent: (1994) Sport in Society, Issues and controversies,
Cv. Mosby Co, S.L.

فاعلية الألعاب الترويحية على تخفيف الضغوط الإدارية

المرتبطة بالمنافسة لدى ناشئي التنس والسباحة

إعداد

(**) د. علياء حلمي حيدة

(*) د. ناصر أبو زيد

يهدف البحث للوقوف على مدى الضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة، لدى ناشئي التنس والسباحة بالإضافة إلى التعرف على الفروق بينهم، في بطولات المرحلة السنية من ٩ إلى ١٢ سنة، وكذلك التعرف على فاعلية الألعاب الترويحية على تخفيف الضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة لدى ناشئي التنس والسباحة.

استخدام الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة هذا البحث، على عينة بلغت إجمالي عدد عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى (١٢٠) فرداً موزعة كالتالي (٦٠) فرداً لكل عينة، فتكونت عينة السباحة (٢٠ سباحاً، و١٠ مدربين، ٢٠ من أولياء الأمور، ١٠ حكام سباحة)، بينما تكونت عينة التنس (٢٠ ناشئ، و١٠ مدربين، ٢٠ من أولياء الأمور، ١٠ حكام تنس).

بينما شملت عينة الدراسة الأساسية ٤٠ بمتوسط عمر ٢، ١١ سنة من ناشئي السباحة بالإضافة إلى عدد ٤٠ ناشئ تنس، وقد تم إختيارهم من ناديي ٦ أكتوبر والتوفيقية للتنس.

الاستخلاصات:

- إرتفاع الضغوط المهنية المرتبط بالمنافسة لدى الناشئين في التنس من سن ٩ إلى ١٢ سنة، وإرتفاع الضغوط المهنية المرتبطة بالمنافسة لدى الناشئين في السباحة من سن ٩ إلى ١٢ سنة.

التوصيات:

- استخدام قائمة الضغوط الإدارية (إعداد الباحثان) في التعرف على مستوى الضغوط لدى الناشئين في التنس من سن ٩ إلى ١٢ سنة، وكذلك استخدام البرنامج الترويحي المقترح.

(*) مدرس بقسم الترويج الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الحلوان.

(**) أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

The effectiveness of recreational games to alleviate the pressures associated with competition management Beginners to tennis and swimming

Dr. Nasser Abouzeid

Dr. My single Alia

The research aims to determine the extent of administrative pressures associated with competition emerging in tennis and swimming as well as to identify the differences between them in age group tournaments from 9 to 12 years as well as to identify The effectiveness of recreational games to alleviate the pressures associated with competition management Beginners to tennis and swimming.

The researchers used a descriptive approach suits the nature of this research. On a sample amounted to the total number of sample survey fir???????????????????? individuals, distributed as follows (60) individuals per sample, sam ?????????? (20 swimmers, 10 coaches, 20 parer 's, 10 referees Pool) , ?????????????????? the i'nple of tennis (20 stems, 10 coaches, 20 parents, 10 referees tennis)

While the study sample included 40 with an average age of 11 2 yeirs o' zamalek swimming in addition to number 40 emerging tennis, has been selected from clubs October 6 and compromise of tennis.

Conclusions:

1. Hypertension associated with the professional competition in the junior tennis from the age of 9 to 12 years pressure associated with the professional competition in the junior swimming from the age of 9 to 12 years

Recommendations:

1. Use the list of administrative pressure (the preparation of researchers) to identify the level of pressure in the junior tennis from the age of 9 to 12 years and use the recreational games suggest.