مجلة سيناء لعلوم الرياضة

تأثير تدريبات الإسترخاء علي الضغوط النفسية والمستوي الرقمي لدي سباحي المقدمة

* أ.م.د / رامز عبد الستار الشعراوي
استاذ مساعد بكلية علوم الرياضة جامعة العريش

** أ.م.د / أمير حسن العيادي
أستاذ مساعد بكلية علوم الرياضة جامعة العريش

*** أ.م.د / راشا علي عبد المحسن
أستاذ مساعد بكلية علوم الرياضة جامعة العريش

**** محمد إبراهيم محمد
باحث ماجستير بكلية علوم الرياضة جامعة العريش

مستخلص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير تدريبات الإسترخاء علي الضغوط النفسية والمستوي الرقمي لدي سباحي المقدمة ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي والتجريبي ، اشتملت علي ٥٠ سباح من سباحي ١٠٠م حرة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والذي سوف تطبق عليهم البرنامج الإسترخائي ، وكانت اهم النتائج العلاقة ارتباطية بين مقياس الضغوط النفسية ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئ ١٠٠ م حرة .

مستخلص البحث باللغة الاجنبية

The effect of relaxation training on psychological stress and the digital level of advanced swimmers

*** Dr. Ramez Abd El-Satar El-Sharawy**
**** Dr. Amer Hassn Al-Ayady**
***** Dr. Rasha Ali Abd El-Mohsen**
****** Mohamed Ibrahim Mohamed**

The research aims to identify the effect of a program for motor balance using (Bosu ball) on the performance of some basic skills for football juniors in North Sinai. The researcher used the experimental method. The research sample was chosen intentionally from football juniors under 16 years old and registered with the Egyptian Football Association in the North Sinai region. The sample size as a whole was (30) players, (6) players were subjected to the exploratory study, (20) players for the main experiment, divided into two equal groups (control - experimental), each consisting of (10) players. The most important results were that the training program for motor balance using (Bass boll) has a positive impact on developing the level of some special physical abilities under study, and that the training program for motor balance using (Bass boll) has a positive impact on developing some basic skills under study. There are differences between the experimental and control groups in the two types of programs applied to the sample, as training for motor balance was better than the traditional program in developing physical qualities and performances. Skill .

مقدمة ومشكلة البحث :

تزايد الاهتمام في السنوات الأخيرة بعلم النفس الرياضي حيث أصبح يهتم بالجوانب التطبيقية لنظرياته ومبادئه ، وذلك للاستفادة من السلوك والخبرة والعمليات العقلية في التدريب والمنافسات الرياضية ، الأمر الذي قد يسهم في تنمية قدرات اللاعبين المختلفة ومن ثم تطوير الأداء في المجال الرياضي والتفوق في المنافسات الرياضية .

ونظرا لتقدم مستوي الأداء الفني في رياضة السباحة ، والذي أدي إلي وصول الناشئين إلي ما يطلق عليه مستوي التقارب من الناحية البدنية والمهارية والخططية ، هذا الأمر دعا الباحثين في المجال الرياضي إلي محاولة التعرف علي العوامل التي قد تؤدي إلي فوز ناشئ علي آخر ، وكذلك محاولة الوصول إلي أدق التفاصيل التي تميز ناشئ معين في الأوقات الحاسمة من المنافسات ، الأمر الذي أظهر للجانب النفسي التأثير الأكبر والفعال في الوصول إلي الفوز الذي يبتغيه كل الناشئين . (٢٧ : ٣٢)

ولقد نالت القدرات العقلية والنفسية جانبا مهما من اهتمام علماء النفس عامة ، وعلماء النفس الرياضي خاصة وأدركوا أهميتها بالنسبة لناشئي السباحة في المواقف المختلفة أثناء المنافسة الرياضية ، وأكدوا علي أنه توجد علاقة وثيقة بين مستوي القدرات العقلية والتفوق الرياضي . (١٨ : ٥٥)

ويري " أسامة كامل راتب " (٢٠٠٤) أن الرياضي قد يتعرض للعديد من الضغوط التي تتمثل في الضغوط الشخصية والعقلية والإجتماعية مما يؤدي إلي فقدان الطاقة والثقة بالنفس وعدم القدرة علي الأداء الجيد وحدوث الإنهاك البدمي والعقلي . (٤ : ٤٩)

ويذكر أسامة راتب (١٩٩٧) أنه اصبحت دول العالم الان علي علم تام بمختلف طرق وتطوير وتنمية عناصر الإ٨ عداد المختلفة (البدني ، المهاري ، الخططي) حتي أصبح التنافس الان في كيفية تطوير وتنمية الإعداد النفسي بأحدث الأساليب العلمية لنحقيق النمو الشامل للاعب للوصول إلي أعلي مستوي ممكن لتحقيق الفوز وتجنب الهزيمة . (٢ : ٣٩)

وتعتبر مهارة الاسترخاء من أهم المهارات النفسية للناشئ الذي يأمل أن يرتقي بمستوي أدائه ويحقق أفضل مستوي أثناء المنافسات لأنها تساعد علي خفض القلق المعرفي والشك في قدراته والأفكار السلبية ... الخ ، والقلق الجسمي (غثيان ارتعاش الاطراف) ، وفي المقابل زيادة التركيز وتحسين الأداء . (٢٦ : ٦٨)

يؤكد العديد من العلماء أن الإسترخاء التعاقبي له أساليب عديدة إلا

أنها جميعا تستند إلي الطريقة التي قدمها ادموند جاكسبون Edmond Jacobson والتي تعتمد علي سلسلة من التقلصات العضلية التي يتبعها استرخاء ، والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف علي الفروق بين الإحساس بالتوتر (عند الانقباض العضلي) والإحساس بالإسترخاء العضلي ، وسمي بالإسترخاء التعاقبي لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلي أخري حتي يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية . (٣ : ٢٨٤) (١١ : ١١٦) (١٣ : ١٢٢)

ويمكن استخدام الاسترخاء قبل المنافسة ، وإذا كان التمرين جيدا يمكن استخدامه أثناء المنافسة ، فالاسترخاء أحد المهارات النفسية الهامة التي تساعد علي مواجهة الضغوط النفسية للتدريب أو المنافسة الرياضية ، فضلا عن التحكم والسيطرة في توجيه الاستثارة الانفعالية . (١٢ : ٥)

أن التطور المذهل في الأرقام العالمية وتباينها مع الأرقام المحلية للسباحين المصريين ، ومدي إمكانية إدراج اللاعبين المصريين علي الخريطه العالمية للسباحة الأوليمبية ، لهو أمل لكثير من المدربين والمهتمين بمجال السباحة التنافسية كحافز كبير للسباحة العربية وهذا لن يكون إلا بتوافق وتكامل كل الجهود سواء كانت إدارية أو مالية أو تدريبية (فني ، خططي) حتي يتم الإنجاز في أهداف العملية التعليمية والتدريبية بما يتفق والوصول إلي المستوي الرقمي المنشود بما تؤهلهم للوصول للمستوي العالمي من خلال أيضا الربط بين الأصول العلمية في تحليل الأداء الفني وكذلك طبيعة القدرات البدنية المؤهلة للسباحين .

يشير محمود عنان (١٩٩٥) إلي أن الإعداد الشامل للوصول باللاعبين لمستوي عالي يجب أن يشتمل علي عناصر الإعداد النفسي والعقلي والبدني والمهاري والخططي . (٢١ : ١١٢)

وفي ظل هذا الإهتمام المتزايد بالإعداد الشامل للاعبين يذكر سليمان علي حسن ، خير الدين عويس نقلا عن طومسون (Twmson) إلي أن التنمية الشاملة للاعبين كفلسفة للتدريب الحديث تهتم باللاعب أولا والفوز ثانيا وذلك بالاعتماد علي مبادئ ونظريات التدريب المنبثقة من العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي لإعداد اللاعبين وإحداث التنمية الشاملة لهم . (١٠ : ١- ٥)

ويذكر أسامة راتب (٢٠٠٤) أن الواقع العلمي يؤكد أن الإهتمام بالإعداد البدني والفني مقابل عدم الإهتمام بالإعداد النفسي يؤدي إلي عدم إستقرار أداء اللاعب في المنافسات الرياضية ، فضلا عن فشل اللاعب في إخراج أحسن أفضل أداء له . (٤ : ١٣)

يوجد حالات وأعراض متعددة من الضغوط النفسية يمر بها الرياضي قبل المنافسة وخاصة السباحين سواء كانت وجدانية أو فسيولوجية تعمل بشكل مباشر علي الإعداد النفسي العام للرياضي قبل المنافسة منها ضعف القدرة علي التركيز والشرود الذهني وسرعة التهيج والنرفزة وكثرة النسيان وفقدان الشهية والأرق والأحلام الزعجة بالإضافة إلي الأعراض الداخلية كسرعة النبض واضطراب التنفس وارتفاع الضغط وكثرة التبول .

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب السباحة بشمال سيناء المختلفة فقد لاحظ وجود بعض الأخطاء الفنية للسباحين اثناء السباقات والتي قد تؤدي في بعض الأحيان إلي استبعاد أو خروج السباحين من السباقات وعدم تحقيق النتائج المرجوة من التدريب بالإضافة إلي التأثيرات السلبية علي المستوي الرقمي لهم .

وبإعتبار تدريب الاسترخاء من أهم أنواع التدريبات النفسية التي تؤثر إيجابا علي الجوانب الفنية والمهارية للسباحين فقد رأي الباحث أنه من الأهمية أجراء الدراسة الحالية لما له دور كبير في زيادة ثقة السباحين بأنفسهم وزيادة تركيز الإنتباه والتغلب غلي الضغوط الذي يواجهونه أثناء التدريب وذلك باستخدام برنامج للتدريب العقلي من خلال التدريب علي مهارة الاسترخاء والتعرف علي تأثيره علي الضغوط النفسية المنافسة الرياضية والمستور الرقمي للسباحين بحيث تمثل النتائج مرشدا علميا لدي المدربين والسباحين للوصول إلي أفضل المستويات الرياضية .

هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير تدريبات الإسترخاء علي الضغوط النفسية لدي سباحي المقدمة بشمال سيناء من خلال :

١- التعرف علي الضغوط النفسية لدي سباحي المقدمة بشمال سيناء .
٢- التعرف علي تأثير تدريبات الإسترخاء علي المستوي الرقمي لدي سباحي المقدمة بشمال سيناء .

تساؤلات البحث :

١- ما هي الضغوط النفسية لسباحي المقدمة بمحافظة شمال سيناء ؟
٢- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في سباحة ١٠٠م حرة ؟
٣- هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والمستوي الرقمي لسباحة ١٠٠م حرة ؟

مصطلحات البحث :

الإسترخاء :

يعرفه أسامه كامل راتب (٢٠٠٤م) هو إنسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط بما يسمح بإعادة الشحن والإستفادة

الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والإنفعالية . (٥ : ٨٧)

الضغوط النفسية :

ويعرف عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥) أن الضغوط النفسية " هي حالة انفعالية مؤلمة أو بغيضة يحاول الرياضي تجنبها وتؤثر علي الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد . (١٣ : ١٤)

الدراسات السابقة :

دراسة **ياسمين حسين إمبابي نصر** (٢٠١٠) التي تهدف إلي معرفة " تأثير تدريبات الإسترخاء والتنفس في الماء علي التوتر وهرمون الإندروفين ومستوي الأداء للمبتدئات في السباحة " ، وقد إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد تم إختيار العينة بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الأولي بكلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة والبالغ قوامها (٢٤) طالبة ، وكانت أهم النتائج أن تدريبات الإسترخاء والتنفس في الماء قد أدت إلي تقليل التوتر وتقليل مستوي هرمون الإندروفين في الدم وتحسين مستوي الأداء . (٢٨)

دراسة **وائل محمد السعيد عبد الحميد الشرقاوي** (٢٠١١) بدراسة تهدف إلي معرفة " تأثير الإعداد النفسي علي مواجهه الضغوط النفسية لركلات الجزاء للناشئين في كرة القدم " ، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد إختار طريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة وذلك لتحقيق أهداف البحث وفروضه ، وقد إختار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم تحت ١٨ سنة وبلغ قوامها (١١٠) ناشئ للعام الجامعي (٢٠٠٧ – ٢٠٠٨ م) وكانت من أهد النتائج استخدام الإعداد النفسي في تحسين مستوي الأداء المهاري بصفه عامه وكذلك تأثيره علي مواجهه الضغوط النفسية لركلات الجزاء للناشئين في كرة القدم للوصول إلي أفضل النتائج وأعلي المستويات . (٢٥)

إجراءات البحث :

مجتمع البحث :

تم اختيار عينة البحث (بالطريقة العمدية) من السباحين الناشئين بمركز شباب ٦ أكتوبر ، مراحل فوق (١٦ سنه) من سباحي ١٠٠ حره موسم (٢٠٢٣ : ٢٠٢٤ م) والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للسباحة ، وعددهم ٧٠ سباح وذلك بسبب خضوع كل السباحين لنفس الظروف داخل النادي والتطبيق بحمام السباحة الأوليمبي بإستاد العريش الرياضي .

عينة البحث :

١- **عينة الدراسة الاستطلاعية :** اشتملت علي ٢٠ سباح من مجتمع البحث وخارج قوام العينة الأساسية .

٢- **عينة البحث الأساسية :** اشتملت علي ٥٠ سباح من سباحي ١٠٠م

حرة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والذي سوف تطبق عليهم البرنامج الإسترخائي .

أدوات جمع البيانات :

١- متغيرات النمو (السن – العمر – الوزن – العمر التدريبي) .
٢- مقياس الضغوط النفسية من إعداد (محمد حشاد ٢٠١٣م) .
٣- متغير المستوي الرقمي لسباحة ١٠٠م حره .
٤- الأدوات المستخدمة :

- ✓ تدريبات المهارات العقلية (الإسترخاء) .
- ✓ ساعة إيقاف 100/١ من الثانية .
- ✓ حمام سباحة .
- ✓ صالة رياضية لعمل تدريبات الإسترخاء خارج الماء .

ثبات مقياس الضغوط النفسية لدى ناشئ السباحة ١٠٠ متر حرة

ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية:-

قام الباحث باستخدام طريقة التجزئة النصفية عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمقياس الضغوط النفسية لدى ناشئ السباحة من ١٣- ١٥ سنة ، حيث تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها ٢٠ من ناشئ ١٠٠ متر حرة من ١٣ – ١٥ سنة ومن غير العينة الأساسية للبحث وجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)
معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمقياس الضغوط النفسية لدى ناشئ السباحة ١٠٠ متر حرة

ن=٢٠

م	المقياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	
١	الضغوط النفسية	١١٧.١٥٢	٣٦.٤١٢	١١٨.٧٦	٣٦.١٣٢	**٠.٨٩٦

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى ٠.٠٥=٠.٤٤٤

يتضح من جدول (١) معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمقياس الضغوط النفسية لدى ناشئ ١٠٠متر حرة من ١٣ – ١٥ سنة ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط

دالة احصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى ثبات المقياس .

ثبات مقياس الضغوط النفسية باستخدام معامل الفا كرونباخ .

جدول (٢)

معاملات الفا كرونباخ لابعاد مقياس الضغوط النفسية لدى ناشى ١٠٠ متر حرة

ن=٢٠

م	المقياس	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ
١	الضغوط النفسية	٦٤	٠.٨٩٦**

دال احصئياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥

يتضح من جدول (٢) قيم معاملات الفا كرونباخ لابعاد مقياس الضغوط النفسية لدى ناشى ١٠٠ متر حرة ويتضح أن المعاملات دالة احصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وذو معامل ثبات عالى ، مما يشير إلى ثبات محاور المقياس.

المعاملات العلمية للمستوي الرقمي لسباحة ١٠٠م حرة :

أولاً : معامل الصدق :

قام الباحث بحساب صدق اختبار المستوي الرقمي عن طريق صدق التمايز والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

دلالة الفروق الإحصائية للعينة الاستطلاعية لايجاد صدق متغيرات البحث

ن١ = ن٢ =٣

م	الاحصاء / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=٣		المجموعة الغير مميزة ن=٣		ف س	قيمة ت
			س	±ع	س	±ع		
١	المستوي الرقمي بسباحة ١٠٠م حرة	ثانية	٦٧.٧٠	٠.٤٣١	٧٠.٢٦	٠.٠١٥	٢.٥٥	١٠.٢٥٨

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٦١

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة مما يحقق صدق الإختبارات .

ثانياً : معامل الثبات :

قام الباحث باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الإختبار (Test & Retest) والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في متغيرات البحث لقياس الثبات
ن = ٦

م	الاحصاء / الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س	± ع	س	± ع	
	المستوي الرقمي بسباحة ١٠٠م باك	ثانية	٦٨.٩٨	١.٤٢	٦٨.٣٧	١.٠١	**٠.٩٣٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٧٣٨

يوضح الجدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين متوسطي التطبيق الأول والتطبيق الثاني لدى العينة الاستطلاعية لإختبار المستوي الرقمي لسباحة ١٠٠م حرة مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

- **قياسات البحث :**

القياس القبلي :

يوم السبت الموافق ٦ / ٧ / ٢٠٢٤م و الأحد الموافق ٧ / ٧ / ٢٠٢٤م وتم تطبيق الدراسة يوم السبت الموافق ١٣ / ٧ / ٢٠٢٤م بداية التطبيق ، ونهاية التطبيق يوم الخميس الموافق ٥ / ٩ / ٢٠٢٤ م .

القياس البعدي :

تم القياس البعدي يوم السبت الموافق ٧ / ٩ / ٢٠٢٤م ويوم الأحد الموافق ٨ / ٩ / ٢٠٢٤م وسيتم اجراء الإختبارات أثناء أداء المنافسة في بطولة مراكز الشباب الحدودية لسنة ٢٠٢٤م والمقامة بمحافظة شرم الشيخ .

المعالجات الإحصائية :

في ضوء أهداف البحث والبيانات التي تم إستخدام برنامج SPSS .

أ / عرض النتائج :-

١. عرض نتائج التساؤل الأول :-

الذي ينص علي :-

ماهي الضغوط النفسية لدي سباحي المقدمة بشمال سيناء ؟

جدول (٥)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبى والاهمية النسبية ومربع كا٢ لاراء العينة بالنسبة مقياس الضغوط النفسية لدى ناشئ السباحة

ن=٥٠

رقم العبارة	دائما		غالبا		أحيانا		نادرا		أبدا		الوزن النسبى	الأهمية النسبية	كا٢	الترتيب
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة				
١	٢٧	%٥٤	٩	%١٨	٥	%١٠	٦	%١٢	٣	%٦	٩٩	%٣٩.٦	٣٨.٠٠	٤٧
٢	١٣	%٢٦	٢٠	%٤٠	١١	%٢٢	٢	%٤	٤	%٨	١٣٤	%٥٣.٦	٢١.٠٠	٣٣
٣	٤	%٨	١١	%٢٢	٥	%١٠	٣	%٦	٢٩	%٥٨	١٩٨	%٧٩.٢	٤٥.٣٠	٢
٤	٥	%١٠	٦	%١٢	٨	%١٦	٩	%١٨	٢٢	%٤٤	١٨٧	%٧٤.٨	١٩.٠٠	٣
٥	٢٢	%٤٤	٧	%١٤	٩	%١٨	٢	%٤	١٠	%٢٠	١٢١	%٤٨.٤	٢١.٨٠	٣٨
٦	١١	%٢٢	٨	%١٦	٢٠	%٤٠	٨	%١٦	٣	%٦	١٣٤	%٥٣.٦	١٥.٨٠	٣٣

تابع جدول (٥)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبى والاهمية النسبية ومربع كا٢ لاراء العينة بالنسبة مقياس الضغوط النفسية لدى ناشئ السباحة

ن=٥٠

رقم العبارة	دائما		غالبا		أحيانا		نادرا		أبدا		الوزن النسبى	الأهمية النسبية	كا٢	الترتيب
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة				
٧	٤	%٨	١٠	%٢٠	٢١	%٤٢	١٠	%٢٠	٥	%١٠	١٥٢	%٦٠.٨	١٨.٢٠	٢٣
٨	٦	%١٢	٧	%١٤	٦	%١٢	١٩	%٣٨	١٢	%٢٤	١٧٤	%٦٩.٦	١٢.٦٠	٥
٩	١٩	%٣٨	١٤	%٢٨	٤	%٨	٣	%٦	١٠	%٢٠	١٢١	%٤٨.٤	١٨.٢٠	٣٨
١٠	٥	%١٠	٩	%١٨	١٩	%٣٨	٩	%١٨	٨	%١٦	١٥٦	%٦٢.٤	١١.٢٠	٢٠
١١	٣	%٦	٦	%١٢	١١	%٢٢	٢٢	%٤٤	٨	%١٦	١٧٦	%٧٠.٤	٢١.٤٠	٤
١٢	٧	%١٤	٣	%٦	٨	%١٦	٢٨	%٥٦	٤	%٨	١٦٩	%٦٧.٦	٤٢.٢٠	١٠
١٣	٢٢	%٤٤	١٥	%٣٠	١٠	%٢٠	٢	%٤	١	%٢	٩٥	%٣٨.٠٠	٣١.٤٠	٤٨

تابع جدول (٥)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبى والاهمية النسبية ومربع كا٢ لاراء العينة بالنسبة مقياس الضغوط النفسية لدى ناشئ السباحة

ن=٥٠

رقم العبارة	دائما		غالبا		أحيانا		نادرا		أبدا		الوزن النسبى	الأهمية النسبية	كا٢	الترتيب
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة				
١٤	١٠	%٢٠	١٩	%٣٨	١١	%٢٢	٥	%١٠	٥	%١٠	١٢٦	%٥٠.٤	١٣.٢٠	٣٧
١٥	١٢	%٢٤	٢١	%٤٢	٩	%١٨	٥	%١٠	٣	%٦	١١٦	%٤٦.٤	٢٠.٠٠	٤١
١٦	٤	%٨	٨	%١٦	٩	%١٨	٢١	%٤٢	٨	%١٦	١٧١	%٦٨.٤	١٦.٦٠	٨
١٧	١٨	%٣٦	١١	%٢٢	٨	%١٦	٨	%١٦	٥	%١٠	١٢١	%٤٨.٤	١٠.٧٠	٣٨
١٨	٧	%١٤	١٠	%٢٠	١٩	%٣٨	٨	%١٦	٦	%١٢	١٤٦	%٥٨.٤	١١.٠٠	٢٨
١٩	٧	%١٤	٢٠	%٤٠	١١	%٢٢	٥	%١٠	٧	%١٤	١٣٨	%٥٥.٠٠	١٤.٤٠٠	٣٢
٢٠	٩	%١٨	٧	%١٤	١٩	%٣٨	١٢	%٢٤	٣	%٦	١٤٣	%٥٧.٢	١٤.٤٠	٢٩

تابع جدول (٥)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبى والاهمية النسبية ومربع كا٢ لاراء العينة بالنسبة مقياس الضغوط النفسية لدى ناشئ السباحة

ن=٥٠

رقم العبارة	دائما		غالبا		أحيانا		نادرا		أبدا		الوزن النسبى	الأهمية النسبية	كا٢	الترتيب
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة				
٢١	٦	%١٢	١٢	%٢٤	٢٤	%٤٨	٣	%٦	٥	%١٠	١٣٩	%٥٥.٦	٢٩.٠٠	٣١
٢٢	٥	%١٠	٤	%٨	١٧	%٣٤	١٤	%٢٨	١٠	%٢٠	١٧٠	%٦٨.٠٠	١٢.٦٠	٩
٢٣	٢١	%٤٢	١١	%٢٢	٧	%١٤	٧	%١٤	٤	%٨	١١٩	%٤٤.٨	١٧.٦٠	٤٢
٢٤	٨	%١٦	٦	%١٢	٢٣	%٤٦	٧	%١٤	٦	%١٢	١٤٧	%٥٨.٨	٢١.٤٠	٢٧
٢٥	٨	%١٦	٥	%١٠	٢٣	%٤٦	٦	%١٢	٨	%١٦	١٥١	%٦٠.٤	٢١.٨٠	٢٤
٢٦	٣	%٦	٧	%١٤	١٢	%٢٤	٢١	%٤٢	٧	%١٤	١٧٢	%٦٨.٨	١٩.٢٢	٧
٢٧	٦	%١٢	٩	%١٨	٢٣	%٤٦	٥	%١٠	٧	%١٤	١٤٨	%٥٩.٢	٢٢.٠٠	٢٦

تابع جدول (٥)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبى والاهمية النسبية ومربع كا٢ لاراء العينة بالنسبة مقياس الضغوط النفسية لدى ناشئ السباحة

ن=٥٠

رقم العبارة	دائما		غالبا		أحيانا		نادرا		أبدا		الوزن النسبى	الأهمية النسبية	كا٢	الترتيب
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة				
٢٨	١	%٢	٢٢	%٤٤	١٢	%٢٤	٦	%١٢	٩	%١٨	١٥٠	%٦٠.٠٠	٢٤.٦٠	٢٥
٢٩	١٩	%٣٨	١١	%٢٢	٩	%١٨	٤	%٨	٧	%١٤	١١٩	%٤٧.٦	١٢.٨٠	٣٩
٣٠	٤	%٨	٧	%١٤	١٣	%٢٦	٢١	%٤٢	٥	%١٠	١٧٣	%٦٩.٢	٢٠.٠٠	٦
٣١	٢	%٤	٥	%١٠	٨	%١٦	١١	%٢٢	٢٤	%٤٨	٢٠٠	%٨٠.٠٠	٢٩.٠٠	١
٣٢	٤	%٨	٩	%١٨	٢٠	%٤٠	١٣	%٢٦	٤	%٨	١٥٤	%٦١.٦	١٨.٢٠	٢١
٣٣	٣	%٦	٢٣	%٤٦	١٤	%٢٨	٦	%١٢	٤	%٨	١٣٥	%٥٤.٠٠	٢٨.٦٠	٣٢
٣٤	٢	%٤	٣	%٦	٢٣	%٤٦	١٦	%٣٢	٦	%١٢	١٧١	%٦٨.٤	٣٣.٤٠	٨

تابع جدول (٥)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبى والاهمية النسبية ومربع كا٢ لاراء العينة بالنسبة مقياس الضغوط النفسية لدى ناشئ السباحة

ن=٥٠

رقم العبارة	دائما		غالبا		أحيانا		نادرا		أبدا		الوزن النسبى	الأهمية النسبية	كا٢	الترتيب
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة				
٣٥	٦	%١٢	١٣	%٢٦	١٩	%٣٨	٨	%١٦	٤	%٨	١٤١	%٥٦.٤	١٤.٦٠	٣٠
٣٦	٢	%٤	٧	%١٤	٢١	%٤٢	١٤	%٢٨	٦	%١٢	١٦٥	%٦٦.٠٠	٢٢.٦٠	١٤
٣٧	٤	%٨	٢٣	%٤٦	١٣	%٢٦	٧	%١٤	٣	%٦	١٣٢	%٥٢.٨	٢٧.٢٠	٣٤
٣٨	٥	%١٠	٨	%١٦	٢٤	%٤٨	١٠	%٢٠	٤	%٨	١٥٣	%٦١.٢	٢٥.٥٦	٢٢
٣٩	٢	%٤	٧	%١٤	٢٣	%٤٦	١٢	%٢٤	٦	%١٢	١٦٣	%٦٥.٢	٢٦.٢٠	١٥
٤٠	٢١	%٤٢	١١	%٢٢	٦	%١٢	٩	%١٨	٣	%٣	١١٢	%٤٤.٨	١٨.٨٠	٤٢
٤١	١٩	%٣٨	١٣	%٢٦	١١	%٢٢	٤	%٨	٣	%٦	١٠٩	%٤٣.٦	١٧.٦٠	٤٤

تابع جدول (٥)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبى والاهمية النسبية ومربع كا٢ لاراء العينة بالنسبة مقياس الضغوط النفسية لدى ناشئ السباحة

ن= ٥٠

رقم العبارة	دائما		غالبا		أحيانا		نادرا		أبدا		الوزن النسبى	الأهمية النسبية	كا٢	الترتيب
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة				
٤٢	٤	%٨	٢٤	%٤٨	١٦	%٣٢	٩	%١٨	٦	%١٢	١٦٦	%٦٦.٤	٢٢.٧٨	١٣
٤٣	٢	%٤	٧	%١٤	٢٢	%٤٤	١٥	%٣٠	٤	%٨	١٦٢	%٦٤.٨	٢٧.٨٠	١٦
٤٤	٧	%١٤	٩	%١٨	٢٤	%٤٨	٤	%٨	٦	%١٢	١٤٣	%٥٧.٢	٢٥.٨٠	٢٩
٤٥	٣	%٦	٨	%١٦	١٣	%٢٦	١٩	%٣٨	٧	%١٤	١٦٩	%٦٧.٦	١٥.٢٠	١٠
٤٦	٢٢	%٤٤	١٤	%٢٨	٧	%١٤	٤	%٨	٣	%٦	١٠٢	%٤٠.٨	٢٥.٤٠	٤٥
٤٧	١	%٢	١٦	%٣٢	١٩	%٣٨	٨	%١٦	٦	%١٢	١٥٢	%٦٠.٨	٢١.٨٠	٢٣
٤٨	٢١	%٤٢	١٥	%٣٠	٩	%١٨	٣	%٦	٢	%٤	١٠٠	%٤٠.٠٠	٢٦.٠٠	٤٦

تابع جدول (٥)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبى والاهمية النسبية ومربع كا٢ لاراء العينة بالنسبة مقياس الضغوط النفسية لدى ناشئ السباحة

ن= ٥٠

رقم العبارة	دائما		غالبا		أحيانا		نادرا		أبدا		الوزن النسبى	الأهمية النسبية	كا٢	الترتيب
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة				
٤٩	١٩	%٣٨	١٣	%٢٦	١٠	%٢٠	٥	%١٠	٣	%٦	١١٠	%٤٤.٠٠	١٦.٤٠	٤٣
٥٠	٣	%٦	١٠	%٢٠	٢٢	%٤٤	١٣	%٢٦	٢	%٤	١٥١	%٦٠.٤	٢٦.٦٠	٢٤
٥١	٣	%٦	٢٣	%٤٦	١٣	%٢٦	٨	%١٦	٣	%٦	١٣٥	%٥٤.٠٠	٢٨.٠٠	٣٢
٥٢	٤	%٨	٦	%١٢	١٤	%٢٨	٢١	%٤٢	٥	%١٠	١٦٧	%٦٦.٨	٢١.٤٠	١٢
٥٣	٤	%٨	٦	%١٢	١٤	%٢٨	٢٤	%٤٨	٢	%٤	١٦٨	%٦٧.٢	٣٢.٨٠	١١
٥٤	٨	%١٦	٧	%١٤	١١	%٢٢	١٦	%٣٢	٨	%١٦	١٥٩	%٦٣.٦	١٠.٤٠	١٨
٥٥	١٢	%٢٤	٢١	%٤٢	٧	%١٤	٦	%١٢	٤	%٨	١١٩	%٤٧.٦	١٨.٦٠	٣٩

تابع جدول (٥)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبى والاهمية النسبية ومربع كا٢ لاراء العينة بالنسبة مقياس الضغوط النفسية لدى ناشئ السباحة

ن=٥٠

رقم العبارة	دائما		غالبا		أحيانا		نادرا		أبدا		الوزن النسبى	الأهمية النسبية	كا٢	الترتيب
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة				
٥٦	٢٣	%٤٦	١٤	%٢٨	٥	%١٠	٤	%٨	٤	%٨	١٠٢	%٤٠.٨	٢٨.٢٠	٤٥
٥٧	٦	%١٢	٥	%١٠	١٤	%٢٨	٢٣	%٤٦	٢	%٤	١٦٠	%٦٤.٠٠	٢٩.٠٠	١٧
٥٨	٩	%١٨	١٤	%٢٨	٢٠	%٤٠	٥	%١٠	٢	%٤	١٢٧	%٥٠.٨	٢٠.٦٠	٣٦
٥٩	٣	%٦	٦	%١٢	٢٢	%٤٤	١٤	%٢٨	٥	%١٠	١٦٢	%٦٤.٨	٢٥.٠٠	١٦
٦٠	٤	%٨	١١	%٢٢	١٩	%٣٨	١٣	%٢٦	٣	%٦	١٥٠	%٦٠.٠٠	١٧.٦٠	٢٥
٦١	٣	%٦	٩	%١٨	٢١	%٤٢	١١	%٢٢	٦	%١٢	١٥٨	%٦٣.٢	١٨.٨٠	١٩

تابع جدول (٥)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبى والاهمية النسبية ومربع كا٢ لاراء العينة بالنسبة مقياس الضغوط النفسية لدى ناشئ السباحة

ن=٥٠

رقم العبارة	دائما		غالبا		أحيانا		نادرا		أبدا		الوزن النسبى	الأهمية النسبية	كا٢	الترتيب
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة				
٦٢	٢١	%٤٢	١٢	%٢٤	١٠	%٢٠	٥	%١٠	٣	%٦	١١٠	%٤٤.٠٠	١٩.٤٩	٤٣
٦٣	٢٣	%٤٦	١٠	%٢٠	٨	%١٦	٥	%١٠	٤	%٨	١١٧	%٤٦.٨	٢٣.٤٠	٤٠
٦٤	٦	%١٢	١٦	%٣٢	٢٤	%٤٨	٢	%٤	٢	%٤	١٢٨	%٥١.٢	٣٧.٦٠	٣٥

قيمة كا ٢ عند درجات حرية ٤ ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٩.٤٩

يتضح من جدول (٥) أن قيمة كا٢ المحسوبة لاستجابات عينة ناشئي السباحة في عبارات مياس الضغوط النفسية جميعها دالة إحصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ , حيث تراوحت قيمة كا٢ ما بين (١٠.٤٠ : ٤٥.٣٠) .

يتضح من جدول (٥) أن قيمة كا٢ المحسوبة لاستجابات عينة ناشئي السباحة في عبارات مياس الضغوط النفسية جميعها دالة إحصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ , حيث تراوحت قيمة كا٢ ما بين (١٠.٤٠ : ٤٥.٣٠) .

ب / عرض نتائج التساؤل الأول:

- حصلت **العبارة رقم (٣١)** علي الترتيب **الأول** بوزن نسبي (٨٠.٠٠%) ، حيث لا تنظر أسرتي إلي إشتراكي في التدريب والمنافسة يضيع وقتي وسبب فشلي في الدراسة.
- حصلت **العبارة رقم (٣)** علي الترتيب **الثاني** بوزن نسبي (٧٩.٢%) ، حيث لا أتغيب عن التدريب لإنجاز بعض الواجبات .
- حصلت **العبارة رقم (٤)** علي الترتيب **الثالث** بوزن نسبي (٧٤.٨%) ، حيث اليوم الذي أتدرب فيه لا يمتلئ بالكثير من الضيق .
- حصلت **العبارة رقم (١١)** علي الترتيب **الرابع** بوزن نسبي (٧٠.٤%) ، حيث لا أشعر بعدم الإهتمام وفقد الرغبة في التدريب .
- حصلت **العبارة رقم (٨)** علي الترتيب **الخامس** بوزن نسبي (٦٩.٦%) ، حيث لا أعتقد أن انتظامي في التدريب يسبب لي مشاكل كبيرة في حياتي .
- حصلت **العبارة رقم (٣٠)** علي الترتيب **السادس** بوزن نسبي (٦٩.٢%) ، حيث المدرب دائما لا يعاملني بقسوة .
- حصلت **العبارة رقم (٢٦)** علي الترتيب **السابع** بوزن نسبي (٦٨.٨%) ، حيث تكرار التدريب لا يبعث في نفسي الملل .
- حصلت **العبارتان رقم (١٦ ، ٣٤)** علي الترتيب **الثامن** بوزن نسبي (٦٨.٤%) ، حيث لا يقاطعني المدرب عندما اتحدث معه في موضوعات هامه حول المنافسة ، لا أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة حتي في التدريب.
- حصلت **العبارة رقم (٢٢)** علي الترتيب **التاسع** بوزن نسبي (٦٨.٠٠%) ، حيث لا أشعر بعدم احترام المدرب لي نتيجة لهزيمتي في المنافسة .
- حصلت **العبارتان رقم (١٢ ، ٤٥)** علي الترتيب **العاشر** بوزن نسبي (٦٨.٤%) ، حيث لا أعترف بخطئي أمام مدربي دون توتر أو قلق ، لا يقيمني جهاز التدريب والآخرين علي نتيجة المنافسة فقط .
- حصلت **العبارة رقم (٥٣)** علي الترتيب **الحادي عشر** بوزن نسبي (٦٧.٢%) ، حيث لا تتعارض فترات المنافسة مع مواعيد الإمتحانات المدرسية .
- حصلت **العبارة رقم (٥٢)** علي الترتيب **الثاني عشر** بوزن نسبي (٦٧.٢%) ، حيث أري أن الإصغاء جيدا للمدرب عملية مشوقة .

- حصلت **العبارة رقم (٤٢)** علي الترتيب **الثالث عشر** بوزن نسبي (٦٦.٤٤%) ، حيث مكافأة الفوز تتناسب مع ما ابذلة من جهد بدني ونفسي .
- حصلت **العبارة رقم (٣٦)** علي الترتيب **الرابع عشر** بوزن نسبي (٦٦.٠٠%) ، حيث لا أحتاج لفترة طويلة لاستجماع الطاقة بعد التدريب والمنافسة .
- حصلت **العبارة رقم (٣٩)** علي الترتيب **الخامس عشر** بوزن نسبي (٦٥.٢%) ، حيث جهاز التدريب لا يهتم بالفوز اكثر من الاهتمام باللاعب .
- حصلت **العبارتان رقم (٤٣ ، ٥٩)** علي الترتيب **السادس عشر** بوزن نسبي (٦٤.٨%) ، حيث لا تتراكم الصعوبات علي بحيث أستطيع التغلب عليها لضيق الوقت ، أشعر بتقدم مستوي أدائي بالرغم من الإستمرار في التدريب بإنتظام .
- حصلت **العبارة رقم (٥٧)** علي الترتيب **السابع عشر** بوزن نسبي (٦٤.٠٠%) ، حيث لا أشعر بأن المدرب غير كفء للإرتقاء بمستواي .
- حصلت **العبارة رقم (٥٤)** علي الترتيب **الثامن عشر** بوزن نسبي (٦٣.٦%) ، حيث أمارس رياضتي إرضاء للأسرة والأهل فقط .
- حصلت **العبارة رقم (٦١)** علي الترتيب **التاسع عشر** بوزن نسبي (٦٣.٢%) ، حيث عندما لا أجد تشجيع من أسرتي أخسر في المنافسة.
- حصلت **العبارة رقم (١٠)** علي الترتيب **العشرون** بوزن نسبي (٦٢.٤%) ، حيث ثقتي كبيرة في مواجهة المواقف الصعبة أثناء المنافسة .
- حصلت **العبارة رقم (٣٢)** علي الترتيب **الحادي والعشرين** بوزن نسبي (٦١.٦%) ، حيث أحتاج إلي فترات راحة طويلة بين وحدات التدريب .
- حصلت **العبارة رقم (٣٨)** علي الترتيب **الثاني والعشرين** بوزن نسبي (٦١.٢%) ، حيث فترات التدريب تتعارض مع فترات المذاكرة والدراسة.
- حصلت **العبارتان رقم (٧ ، ٤٧)** علي الترتيب **الثالث والعشرين** بوزن نسبي (٦٠.٨%) ، حيث أمتلك جرأه في الحديث مع مدربي ، أحتاج إلي إعادة تخطيط ليتقدم مستواي أكثر من ذلك .
- حصلت **العبارتان رقم (٢٥ ، ٥٠)** علي الترتيب **الرابع والعشرين** بوزن

نسبي (٦٠.٤%) ، حيث فترات التدريب والمنافسة تتعارض مع متطلبات الحياة اليومية ، يعاقبني المدرب عندما أخطي في التدريب .

- حصلت **العبارتان رقم (٢٨ ، ٦٠)** علي الترتيب **الخامس والعشرين** بوزن نسبي (٦٠.٠٠%) ، حيث مطلوب مني تحقيق أهداف تزيد عن قدراتي أثناء المنافسة ، يصعب السيطرة علي اضطراباتي الزائدة قبل بداية المنافسة .
- حصلت **العبارة رقم (٢٧)** علي الترتيب **السادس والعشرين** بوزن نسبي (٥٩.٢%) ، حيث المدرب يستمع الي بدون تركيز .
- حصلت **العبارة رقم (٢٤)** علي الترتيب **السابع والعشرين** بوزن نسبي (٥٨.٨%) ، حيث يحدث خلل في حياتي عندما يقترب موعد المنافسة .
- حصلت **العبارة رقم (١٨)** علي الترتيب **الثامن والعشرين** بوزن نسبي (٥٨.٤%) ، حيث أشعر أن مستوي أدائي يتقدم في التدريب بالسرعة التي كنت أتمناها .
- حصلت **العبارتان رقم (٢٠ ، ٤٤)** علي الترتيب **التاسع والعشرين** بوزن نسبي (٥٧.٢%) ، حيث لا أملك الوقت للإستمتاع مع أصدقائي لإشتراكي في التدريب والمنافسات ، أواجه نقد من أفراد أسرتي عندما أفشل في المنافسة .
- حصلت **العبارة رقم (٣٥)** علي الترتيب **الثلاثون** بوزن نسبي (٥٦.٤%) ، حيث أشعر بتميز جهاز التدريب لبعض اللاعبين داخل الفريق .
- حصلت **العبارة رقم (٢١)** علي الترتيب **الحادي والثلاثين** بوزن نسبي (٥٥.٦%) ، حيث تقدم لي أسرتي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط .
- حصلت **العبارات رقم (١٩ ، ٣٣ ، ٥١)** علي الترتيب **الثاني والثلاثين** بوزن نسبي (٥٤.٠٠%) ، حيث أحتاج لمن يرافقني من المقربين لي للإنتقال إلي مكان المنافسة ، تتراكم علي الواجبات الدراسية نتيجة اشتراكي في التدريب والمنافسة ، الخوف من الهزيمة يجعلني في حالة سيئة لعدة أيام .
- حصلت **العبارتان رقم (٢ ، ٦)** علي الترتيب **الثالث والثلاثين** بوزن نسبي (٥٣.٦%) ، حيث أهتم بإشتراك مدربي في حل مشكلاتي ، ينتابني شعور بأنني غير مرغوب عند مدربي .
- حصلت **العبارة رقم (٣٧)** علي الترتيب **الرابع والثلاثين** بوزن نسبي (٥٢.٨%) ، حيث من الصعب أن

أعود إلي حالتي الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة .

- حصلت **العبارة رقم (٦٤)** علي الترتيب **الخامس والثلاثين** بوزن نسبي (٥١.٢%) ، حيث تواجهني مشكلات تجعلني ليس لدي الرغبة في التدريب .
- حصلت **العبارة رقم (٥٨)** علي الترتيب **السادس والثلاثين** بوزن نسبي (٥٠.٨%) ، حيث أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات المنافسة والتفوق الدراسي .
- حصلت **العبارة رقم (١٤)** علي الترتيب **السابع والثلاثين** بوزن نسبي (٥٠.٤%) ، حيث الإنفعالات الزائدة لدي الجهاز الفني تؤثر علي أدائي في المنافسة .
- حصلت **العبارات رقم (٥ ، ٩ ، ١٧)** علي الترتيب **الثامن والثلاثين** بوزن نسبي (٤٨.٤%) ، حيث أخشي الهزيمة حتي قبل أن تبدأ المنافسة ، تهتز ثقتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة ، من السهل استثارة غضبي خلال المنافسة الهامة.
- حصلت **العبارتان رقم (٢٩ ، ٥٥)** علي الترتيب **التاسع والثلاثين** بوزن نسبي (٤٧.٦%) ، حيث أشعر بالخوف من التعليقات التي أتعرض لها بعد المنافسة ، أشعر بالإحباط عندما يتحسن أداء زملائي عني .
- حصلت **العبارة رقم (٦٣)** علي الترتيب **الأربعون** بوزن نسبي (٤٦.٨%) ، حيث الضغوط التي تواجهني في الرياضة تسبب لي التوتر وعدم التركيز في الدراسة .
- حصلت **العبارة رقم (١٥)** علي الترتيب **الحادي والأربعين** بوزن نسبي (٤٦.٤%) ، حيث اضطر لعمل أكثر من شئ في وقت واحد بسبب إشتراكي في التدريب والمنافسة .
- حصلت **العبارتان رقم (٢٣ ، ٤٠)** علي الترتيب **الثاني والأربعين** بوزن نسبي (٤٤.٨%) ، حيث ينتابني القلق الشديد قبل اشتراكي في المنافسات الهامة ، أضع نصب عيني الفوز في المنافسة التي أشارك فيها .
- حصلت **العبارتان رقم (٤٩ ، ٦٢)** علي الترتيب **الثالث والأربعين** بوزن نسبي (٤٤.٠٠%) ، حيث أشعر بالخوف من خسارتي في المنافسة بالرغم من تميزي في التدريب ، المدرب هو الذي يضع الأهداف ويتخذ القرارات .
- حصلت **العبارة رقم (٤١)** علي الترتيب **الرابع والأربعين** بوزن نسبي (٤٣.٦%) ، حيث أشعر بالقلق

من عدم مقدرتي علي الأداء بصورة جيدة في المنافسة الهامة .

- حصلت **العبارتان رقم (٤٦ ، ٥٦)** علي الترتيب **الخامس والأربعين** بوزن نسبي (٤٠.٨%) ، حيث أخشي من إحتمال إصابتي في المنافسة والتدريب ، أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الإهتمام الزائد بالمنافسة .
- حصلت **العبارة رقم (٤٨)** علي الترتيب **السادس والأربعين** بوزن نسبي (٤٠.٠٠%) ، حيث كثيرا ما تضغط علي أسرتي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تعبي الشديد .
- حصلت **العبارة رقم (١)** علي الترتيب **السابع والأربعين** بوزن نسبي (٣٩.٦%) ، حيث يمتلكني الخوف قبل المنافسة .
- حصلت **العبارة رقم (١٣)** علي الترتيب **الثامن والأربعين** بوزن نسبي (٣٨.٠٠%) ، حيث يخشي والدي علي من الإصابة في المنافسة.

وهذا ما يؤكده كلاً من خير الدين عويس وعصام الهلالي (١٩٩٧م) ، عبد الودود أحمد ونبراس يونس وحمودي عصام (٢٠١١م) ، تأثير الضغوط ومستوي تهديدها يختلف من فرد لأخر وفقاً لنمط الضغوط وحجمها وقوتها ومداها وطبيعة البناء النفسي للرياضيين ومقدرته وكفاءة أجهزته العضلية والعصبية وسلامة شخصيته وقوة إرادته علي المقاومة وعدم الرضوخ أمام هذه الضغوط ومدي شعوره والتحكم بالأحداث .(٦) (١٤)

يرجع الباحث ذلك الى أن مستوى الضغوط النفسية يؤثر بصورة سلبية عليهم مثل تبديد الطاقة البدنية لهم والحرمان من الإستمتاع بممارسة الرياضة والفوز في المنافسة ، كما انها تؤدى إلى نفس الدافعية لديهم والاهتمام بالإنجاز كما أنها تسبب صراع داخلي .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة نادية شوشة (٢٠٠٢م) ، إلى أن من عوامل الضغوط التي يتعرض لها ناشئ السباحة ضغوط مرتبطة بالإتجاهات السلبية نحو الرياضة . (٢٢)

ويرى الباحث أن الضغط الذي يعاني منه اللاعبين قبل وأثناء المنافسة الرياضية ويرتكبون أخطاء ليست سمة من سمات سلوكهم المعتاد وذلك بسبب الجمهور الذي يثير اللاعبين أثناء المنافسة وأنهم يتعرضون لضغوط أكبر من المعتادة بالإضافة إلى حاجتهم للنجاح والأداء الأمثل .

كما أن قرب موعد المنافسة يؤثر على حياة السباحين بصورة سلبية مما يجعلهم أكثر عرضة للقلق الشديد والتوتر وذلك لان المنافسة ترتبط بمجموعة من

المتغيرات التي قد تزيد في حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة .

ويرجع الباحث الضغوط النفسية لدى السباحين وذلك لعدم قدرتهم على التوازن بين مواعيد تدريبهم ومواعيد الدراسة مما يؤدى إلى وجود بعض حالات الفشل وتعزى أسر اللاعبين هذه النتيجة إلى أن رياضة السباحة تضيع الوقت الذي يمكن إستغلاله في الدراسة .

ويرى الباحث هذه الضغوط زيادة جرعات التدريب ولا توجد راحات طويلة بين التدريب والآخر مما يؤثر على اللاعب وعدم إستجماع طاقاتهم بعد التدريب .

والمشكلات الأسرية أحد مصادر الضغوط النفسية للسباح ، والتي منها المشكلات العائلية داخل الأسرة والتي تسبب الاضطرابات النفسية داخل أسرة السباح ، الاستثارة الانفعالية العالية الأفراد الأسرة أثناء المنافسة تصل لدرجة السلوك غير المرغوب فيه ، وهذا يمثل نوع من الضغط النفسي . (٨ : ٣٢)

ويعرف التوجيه والإرشاد النفسي بأنه مجموع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة اللاعب على أن يفهم نفسه ومشاكله وان يستثمر إمكانات بيئته فيحدد أهدافا تتفق وإمكاناته من ناحية وإمكانات بيئته من ناحية أخرى نتيجة لفهمه لنفسه ولبيئته ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل لكي يحقق أقصى ما يمكن من النمو والتكامل في الشخصية . (٩ : ١٠٦)

وهو عباره عن عمليه الهدف منها مساعدة الرياضين في التغلب على المشكلات والصعوبات التي تعوق تقدمهم من اجل تحقيق اقصى نمو لامكانيتهم البدنية والمهارية والنفسيه وعلى ذلك نجد بان الارشاد في المجال الرياضي هو تلك العمليه المخططه التي تهدف الى مساعدة الفرد الرياضي الى مساعدة نفسه على نحو أفضل وذلك من خلال التعرف على شخصيته واتجاهاته استعداداته وقدراته وخبراته وميوله وقيمه وعادته واستجاباته السلوكية تجاه المواقف المتغيره والمختلفة وتزويده بالمهارات التي تمكنه من حل مشكلاته في ضوء امكانته الشخصية وظروفه البيئيه مما يحقق له التوازن في مختلف المجالات . (١٦ : ١٤)

ويرى أن الضغوط النفسية عبارة عن خبرة انفعالية سلبية ، يترافق مع ظهورها حدوث بعض التغييرات البيوكيميائية والفيزيولوجية والمعرفية والسلوكية ، ويمكن يمكن التنبؤ بها بوقت سابق ، كذلك يمكن أن

تـؤدي إمـا إلـى تغييـر الحـدث الضـاغط أو التكيف مع آثاره . (٢٩ : ١٤)

٢. عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني:

أ / عرض نتائج التساؤل الثاني :

والذي ينص علي : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المستوي الرقمي لسباحة ١٠٠م حرة ؟

جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغير المستوي الرقمي

ن = ٥٠

م	الاحصاء / المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ف س	قيمة ت	نسبة التحسن
			س	±ع	س	±ع			
١	المستوي الرقمي بسباحة ١٠٠م حرة		٧٠.٢٥	٠.٠٠٧٨	٦٥.٦٥	٠.٠٠٦٩	٤.٦٨	١٤٠٦.٤٠	%٧.٠٠٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٠.٢٦١

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ت) المحسوبة (١٤٠٦.٤٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند (٠.٠٥) مما يدل علي وجود فروق بين الثياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وبنسبة تحسن (٧.٠٠٦%) لصالح القياس البعدي .

مناقشة نتائج التساؤل الثاني :

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ت) المحسوبة (١٤٠٦.٤٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند (٠.٠٥) مما يدل علي وجود فروق بين الثياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وبنسبة تحسن (٧.٠٠٦%) لصالح القياس البعدي .

ويعزي الباحث هذه الفروق الي تعرضها إلي برنامج الإسترخاء وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات إسترخائية تناولت المناطق التي يتمركز فيها التوتر مثل (الرقبة ، الوجه ، الكتفين ، الذراعين ، الجذع ، الرجلين) والتي كان لها بالغ الأثر في خفض التوتر وتحقيق الإسترخاء لجميع أجزاء الجسم .

وقد يرجع ذلك إلي إستخدام الإسترخاء في البرنامج ، وما أشار إليه كلاً من أسامة راتب (٢٠٠٠م) ، عمرو حسن واسلام عبد الباسط ومحمد البحراوي ومحمد الشحات (٢٠١٦م) ، أن الاسترخاء عن طريق الانقباض العضلي والإحساس بالاسترخاء العضلى من أفضل الطرق التي تناسب المجال الرياضي ؛ حيث في

حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض ، فعندما يكتسب الرياضي مهارة التعرف على التوتر في عضلات جسمه ، ثم يستطيع التخلص منه وخاصة في مواقف التدريب والمنافسة أو في مواقف الأداء الحرجة يكون الاسترخاء التعاقبي حقق هدفه . (٣) (١٥)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة رشا محمد (٢٠٠١م) ، هبة الأشقر (٢٠٠٦م) ، محمد السطوحى (٢٠١٢م) ، على أن التدريب الاسترخائي من خلال تدريب المهارات العقلية يؤثر بصورة إيجابية على مستوى القدرة على الاسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق واكتساب مهارة التحكم في الجهاز العضلي للوصول إلى درجة الاسترخاء المثلى التي تساعد على زيادة كفاءة الأداء خلال عملية التدريب. (٧) (٢٤) (١٩)

كما تتفق هذه النتائج وفقا لما أشار إليه محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) في أن الاسترخاء يؤدى إلى خفض التوتر، والتحكم في الغضب في الأوقات الضاغطة وخفض تأثير الإستجابة للضغط العصبي والتقليل من الضغوط أو الجوانب العقلية والنفسية السلبية مثل القلق وعدم الثقة بالنفس كما يرفع من معدلات العوامل العقلية الإيجابية، وأن الاسترخاء يمثل أهمية كبرى لأى رياضي ويهدف إلى الوصول إلى قمة مستوى الأداء . (١٧)

كما أن استخدام التحكم في التنفس في برنامج الاسترخاء ساعد على إحداث الاسترخاء العقلي وهذا يتفق وفقا لما أشار إليه محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) ، أحمد أمين فوزى (٢٠٠٦م) ، أن التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء ويعد من أكثر الطرق تأثيرا على التحكم في التوتر والقلق ، الأمر الذي يجعل اللاعب الرياضي يبتعد بتفكيره عن مثيرات القلق والتوتر مثل الخصم والجمهور والنتيجة وغيرها فالتنفس العميق والزفير البطىء في الفترات ما قبل السباقات بصفة عامة وفي فترات الراحة وقبل بدء السباق وغير ذلك من المواقف ، فإن التحكم في التنفس يعد من أفضل الأساليب التي تساعد على الاسترخاء العقلى وأيضا البدني . (١٧) (١)

ويعزو الباحث الفروق الدالة إحصائيا ، ونسب التحسن الحادثة لدى أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث القلق والاسترخاء والمستوى الرقمي إلى البرنامج المقترح الذي يتضمن مجموعه من التدريبات الاسترخائية الأمر الذي أدى إلى زيادة الثقة بالنفس وانخفاض القلق البدني والمعرفي والتحسن في المستوى الرقمي .

كما يزيد ذلك تأكيد النتائج التي يشير إليها محمد منير عبد الرازق

(٢٠١٢م) ، إلـــي التـــأثير الإيجـــابي لبرنـامج الإسـترخاء فـي التقليـل مـن قلـق المنافسة الرياضية . (٢٠)

٣. عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث:

أ/ عرض نتائج التساؤل الثالث :-

الذي ينص علي :

هـل توجـد علاقـة بـين الضـغوط النفسـية والمستوي الرقمي لسباحة ١٠٠م حرة ؟

جدول (٧)

العلاقة بين مقياس الضغوط النفسية ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئ السباحة

ن= ٥٠

م	المقياس	١٠٠ متر حرة
١	الضغوط النفسية	-٠.٨٥٤

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية ٤٨ ومستوى ٠.٠٥= ٠.١٤٥

يتضـح مـن جـدول (٧) العلاقـة ارتباطيـة بـين مقيـاس الضـغوط النفسـية ومستوى الأداء المهـارى لـدى ناشـئ ١٠٠ م حـرة ، ويتضـح وجـود علاقـات عكسـية سـلبية ذات دلالـة إحصـائية بـين مقيـاس الضـغوط النفسـية وبـين تحسـن مسـتوى الأداء المهارى (١٠٠م حرة) لـدى ناشـئ السباحة .

مناقشة نتائج التساؤل الثالث :

يتضـح مـن جـدول (٧) العلاقـة ارتباطيـة بـين مقيـاس الضـغوط النفسـية ومستوى الأداء المهـارى لـدى ناشـئ ١٠٠ م حـرة ، ويتضـح وجـود علاقـات عكسـية سـلبية ذات دلالـة إحصـائية بـين مقيـاس الضـغوط النفسـية وبـين تحسـن مسـتوى الأداء المهارى (١٠٠م حرة) لـدى ناشـئ السباحة .

وهذا ما يؤكده كلاً من خير الدين عـويس وعصـام الهلالـي (١٩٩٧م) ، عبـد الـودود أحمـد ونبـراس يـونس وحمـودي عصـــام (٢٠١١م) ، تـــأثير الضـــغوط ومستوي تهديدها يختلـف مـن فـرد لأخـر وفقـاً لـنمط الضـغوط وحجمهـا وقوتهـا ومـداها وطبيعـة البنـاء النفسـي للرياضـيين ومقدرتـــه وكفـــاءة أجهزتـــه العضـــلية والعصبية وسلامة شخصيته وقوة إرادتـه علـي المقاومـة وعـدم الرضـوخ أمـام هـذه الضـــغوط ومـــدي شـــعوره والـــتحكم بالأحداث . (٦) (١٤)

ويرجـع الباحـث هـذه العلاقـة إلـى أن الضـغوط النفسـية التـي يتعـرض لهـا اللاعبـون ناتجـة عـن تـراكم المشـكلات كالتغيـب عـن التـدريب وعـدم إعتـراف اللاعبون بالخطأ دون توتر وقلق ، فترات التدريب والمنافسة تتعارض مع متطلبات الحيـاة اليوميـة ، تكـرار التـدريب بـدون راحات يبعث في نفوس اللاعبون الملل .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة جونسون وإيفارسون Johnson & Ivarsson (٢٠١١م) كانت أهم العوامل النفسية الإجهاد وضغوط الحياة والقلق والسمات الجسدية وعدم الثقة وعدم التأقلم . (٣٠)

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى أن الضغوط النفسية تؤدي إلى الإحساس بفقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبها العديد من مواقف الفشل في مواجهة الأداء الرياضي وضغوط النفسية لها آثارها السلبية المتمثلة بصورة رئيسة في ظاهرة الإنهاك النفسي ، وهذه من شأنها أن يتعامل الفرد مع عمله بطريقة آلية وبدون اكتراث ، بالإضافة إلى ما ينتابه من حالات من التشاؤم ، واللامبالاة ، وقلة الدافعية ، ومقاومة التغيير ، وفقدان القدرة على الابتكار ، والتغيب غير المبرر ، وغير ذلك من الظواهر السلبية.

ويجد الباحث أن الضغط النفسي الذي ينطوى عليه الموقف الرياضي يمثل عاملاً حاسماً في تطوير الأداء المهاري ، ومما لاشك فيه الخبرات النفسية التي تصاحب التدريب والأداء تحدد مقدار القلق الذي يعتري اللاعب وهو يؤدى المهارة ، فارتباط الأداء الرياضي بظروف ضاغطة قد يعيق الوصول إلى الأداء المهاري المطلوب من جهة ، وقد يعمل على ربط الأداء الرياضي بمشاعر التوتر والقلق من جهة أخرى وهبوط مستوى الأداء ، ظهور أخطاء في الأداء المهاري ، وعدم الانسيابية في الأداء الحركي ، وضعف القدرة على التركيز في الأداء ، التوقيت والإيقاع الخاطيء في الأداء ، سوء التأزر العضلي والعصبي ، ضعف الحالة البدنية والإحساس بالتعب البدني الإجهاد والتعب العضلي ، ضعف مستوى الأداء الخططي ، ضعف قدرة اللاعب على استكمال المنافسة وهذا يتفق مع نتائج دراسة نزار الويسي (٢٠١٩م) (٢٣)

ويرى الباحث أن ضعف الحالة البدنية والإحساس بالتعب البدني ، الإجهاد والتعب العضلي ، ضعف مستوى الأداء الخططي ، يؤدى ذلك الى ضعف قدرة اللاعب على استكمال المنافسة ويعزو الباحث أيضاً هذه النتائج ان السباحون يتعرضون الى ضغطاً نفسياً وبالتالي يكون ادائهم ضعيفا نتيجة للتوتر الذين يعانون منه وهذا ما يؤيده تأثير الضغوط ومستوى تهديدها يختلف من فرد الأخر وفقا لنمط الضغوط وحجمها وقوتها ومداها وطبيعة البناء النفسي للرياضي ومقدرته وكفاءة أجهزته العضلية والعصبية وسلامة شخصيته وقوة أرادته على المقاومة وعدم الرضوخ أمام هذه الضغوط ومدى شعوره والتحكم بالأحداث .

المراجع

أولا المراجع العربية :

1 /	أحمد أمين فوزي	2006	:	مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم – التطبيقات) ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢ /	أسامه كامل راتب	1997	:	إحتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣ /	أسامه كامل راتب	2000	:	علم نفس الرياضة ، المفاهيم والتطبيقات ، (ط٣) ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
٤ /	أسامه كامل راتب	2004	:	تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي) ، (ط٣) ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
٥ /	أسامة كامل راتب	٢٠٠٤	:	النشاط البدني والإسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة ، ط١ ، القاهرة .
٦ /	خير الدين علي عويس – عصام الهلالي	1997	:	الاجتماع الرياضي ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٧ /	رشا محمد توفيق	2001	:	التصور العقلي وتأثيره علي زمن الأداء للناشين في السباحة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة .
٨ /	سامر رضوان	2002	:	الصحة النفسية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
٩ /	سعد بن محمد سعد آل رشود	2006	:	فاعلية برنامج إرشادي نفسي في خفض درجة السلوك العدواني لدي طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية .
١٠ /	سليمان علي حسن – خير الدين عويس	١٩٩٣	:	مقدمة في نظريات التدريب ، الإتحاد الدولي للألعاب القوي للهواة ، مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة .
١١ /	صباح علي محمد صقر	1996	:	تأثير برنامج للإسترخاء التدريجي علي مستوي الأداء المهاري في رياضة المبارزة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، العدد (١١) .
١٢ /	عامر عثمان العلكي	2013	:	تأثير برنامج مقترح للاسترخاء والسونا وبعض المكملات الغذائية علي استشفاء بعض المتغيرات الصحية والفسيولوجية للملاكمين ، رسالة

				دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٣ م .
١٣ /	عبدالعزيز عبدالمجيد محمد	:	2005	سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، (ط٢) ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٥ م .
١٤ /	عبدالودود احمد خطاب – نبراس يونس محمد – حمودي عصام نعمان	:	2011	الضغط النفسي وعلاقته بالفكير الإبداعي لدي لاعبي كرة السلة ، إنتاج علمي ، الثقافة الرياضية ، المجلد ٣ ، العدد ١ .
١٥ /	عمرو حسن بدران – اسلام عبدالباسط جبر –	:	2016	تأثير برنامج إسترخائي علي قلق المنافية الرياضية وعلاقته بالمستوي الرقمي لناشئ سباحة ١٠٠ م حرة ، إنتاج علمي ،
١٦ /	فاطمه سحاب الرشيدي	:	2017	فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدي الطالبات المعاقات حركيا في منطقة القصيم ، كلية العلوم والأداب بالرس ، جامعة القصيم .
١٧ /	محمد العربي شمعون	:	2001	التدريب العقلي في المجال الرياضي ط٢ ، دار الفكر العربي القاهرة .
١٨ /	محمد حسن علاوي	:	2002	علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢ م .
١٩ /	محمد سامي السطوحي	:	2012	تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية علي فاعلية مهارة الدوران وزمن سباحة الزحف علي الظهر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٢٠ /	محمد منير عبد الرازق	:	2012	تأثير تدريبات الاسترخاء علي الضغوط النفسية وفق المنافسة الرياضية لدي لاعبي كرة القدم ، إنتاج علمي ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
٢١ /	محمود عبد الفتاح عنان	:	١٩٩٥	سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (نظرية – تطبيق – تجريب) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٢ /	نادية شوشة	:	2002	بناء مقياس الضغوط النفسية للسباحين (دراسة عاملية) إنتاج علمي ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد ٢ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .

٢٣ /	نزار الويسي	2019 :	الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لفاعلية الوثب العالي لدي طلبة كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك ، إنتاج علمي ، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي ، المجلد ٣٩ ، العدد ٣ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اليرموك .
٢٤ /	هبه إبراهيم محمد الأشقر	2006 :	فاعلية التدريب العقلي باستخدام إدراك الوقت والمسافة علي مستوي الأداء الفني والرقمي لسباحة الزحف علي الظهر والبطن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
٢٥ /	وائل محمد السيد عبد الحميد الشرقاوي	٢٠١١	تأثير الإعداد النفسي علي مواجهه الضغوط النفسية لركلات الجزاء للناشئين في كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
٢٦ /	وفاء محمد درويش	2007 :	إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية ، الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٧ م .
٢٧ /	وفيقة مصطفي سالم	2000 :	الرياضات المائية (أهدافها – طرق تدريبها – أسس تدريبها – أساليب تقويمها) , منشأة المعارف , الأسكندرية , ط٢ , ٢٠٠٠م .
٢٨ /	ياسمين حسين إمبابي نصر	٢٠١٠ :	تأثير تدريبات الإسترخاء والتنفس في الماء علي التوتر وهرمون الإندروفين ومستوي الأداء للمبتدئات في السباحة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة القاهره .

ثانيا المرجع الأجنبية :

28 / C : Estimating the Future Need for Adult Social ،Emerson, E & Hatton Services for People with Learning Disabilities in England. Lancaster: Lancaster University Centre for Disability Research, 2008 .

29 / Johnson & Ivarsson : Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players, Journal of Medicine & Science in Sports, Volume 21, Issue 1, February, 2001 .