

مصادر الضغوط النفسية
لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية

د/ عزة شوقي الوسىمى



مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية

د/ عزة شوقي الوسىمى*

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر موضوع الضغوط من الموضوعات التى لاقت المزيد من الاهتمام فى السنوات الأخيرة نظراً لازدياد الحياة تعقيداً وقوة، وزيادة المطالب والحاجات، ومن ثم زادت المنافسة بين الأفراد لتحقيق المطالب والرغبات السريعة، مما أدى إلى المعاناة المستمرة من التأثير السلبي للضغوط.

وتمثل الضغوط "Stress" الاستجابة الفسيولوجية والنفسية للمثيرات فى سلسلة الأحداث والمواقف المتلاحقة التى يمر بها الإنسان فى الحياة، وتلك الضغوط يمكن لها أن تتواجد بمستوى مقبول يسهم فى استمرار وتنشيط حياة الفرد، أو أنها تكون من الشدة بحيث تصل بالإنسان إلى حالة من عدم التوازن والصراع النفسى لعدم القدرة على التوفيق بين متطلبات الحياة وما يستطيع الفرد أن يبذله من جهد لتحقيق تلك المطالب. (١٣: ٥٠)

وفى ذلك يشير "سيلي" Selye وهو أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط Stress إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة فى حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، وأن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بشكل سلبي على حياة الإنسان فى عدم القدرة على الأداء والإنجاز وظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية. (٤٣: ٤٩-٦٢)

وقد فسر كل من "كوبوسا" Kobosa (١٩٩٧) و"ريتشارد كوكس" Richard Cox (١٩٩٨) و"سيلي" Selye (١٩٨٠)، الضغوط النفسية بأنها تمثل حالة من عدم التوازن بين المطالب البيئية وإمكانات الفرد للاستجابة، وأن هناك متغيرين أساسيين يؤديان إلى تجاوز حدود الاحتمال وبالتالي إلى ضغوط نفسية وهما "العبء الكمي" Quantitative Overload نتيجة لزيادة حجم العمل المطلوب إنجاز، و"العبء الكيفي" Qualitative Overload وهو أن العمل يتطلب مهاماً صعبة فى تحقيقها. (٣٧: ٣٨) (٤٠: ٨٣) (٤٣: ٤٩-٦٢)

كما أكد مارتينز Martenz على أن الضغوط هى انفعال سلبي Negative Emotion يرتبط بالتأثير الإنفالى المؤلم والسلبي. (٢١: ٤٠٤)، وأشار أسامة راتب (١٩٩٧) إلى أن الضغوط هى إدراك الفرد لعدم التوازن بين الهدف المطلوب إنجازه ومقدرته على إنجاز الهدف. (٥: ١٣)

* أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

وفي الحياة قد يتعرض الأشخاص في اختلاف المجالات لدرجات متباينة من الضغوط النفسية المتعلقة بطبيعة المهنة والأعمال لكل منهم، إلا أن إدراك العاملين بتلك المهنة واستجاباتهم لهذه الضغوط تختلف من شخص لآخر في ضوء خصائصهم الشخصية، وطبيعة الواجبات المطلوبة لكل منهم.

ففي المجال الرياضي أشارت نتائج المسح المرجعي للدراسات والبحوث في مجال علم النفس الرياضي إلى أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضيون، تكون نتيجة معاناة اللاعب من الضغوط المرتبطة بعملية التدريب والمنافسة ويصبح اللاعب غير قادر على الوصول إلى الأداء الأمثل في المنافسات والذي يظهر الحد الأقصى لقدراته الفعلية، ومن تلك الدراسات دراسة كل من حسن أبو عبده (١٩٩٣) (١١)، ودراسة من محمد عبد العاطي (١٩٩٨) (٢٤)، ودراسة أسامة سيد عبد الظاهر (١٩٩٩) (٣)، ودراسة أحمد محمود بدر (٢٠٠١) (٢)، ودراسة عادل حسني (٢٠٠١) (١٧)، ودراسة جمال عبد الناصر (٢٠٠٢) (١٠)، ودراسة "سيلفا" Silva (١٩٩٠) (٤٤)، ودراسة "تايلور وآخرون" Taylor, et al (١٩٩١) (٤٧)، ودراسة "تارا" Tara و"جاري" Gary و"كنيث" Kenneth (١٩٩١) (٤٦)، ودراسة جيغلا بونتا Gevla Bonta (١٩٩١) (٣٤)، ودراسة جيل Gill، وهندرسون Handrson، وبارجمان Pargman (١٩٩٥) (٣٥)، ودراسة "وينبرج وجولد" Weinberg & Gould (١٩٩٥) (٤٨)، ودراسة "سيجار" وآخرون Seggar etal (١٩٩٧) (٤٢)، ودراسة "بنجامين" Benjamin و"ديفيد" David (١٩٩٧) (٣١)، والتي أكدت جميعها على أن هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي تواجه اللاعب الرياضي نظراً لتعدد المواقف والمتطلبات التي يتعرض لها خلال التدريب والمنافسة الرياضية والتي تؤثر سلباً على مستوى الأداء الرياضي.

ولتفسير ظاهرة الضغوط النفسية للرياضيين أشار أسامة راتب (٢٠٠٠) إلى أنه يمكن تحليل تلك الظاهرة وفقاً للنموذج المقترح من مك جراث Mak Grass إلى أربعة مراحل رئيسية هي "متطلبات البيئة"، "إدارة المتطلبات"، "الاستجابة للضغط"، "نتائج السلوك"، حيث تبدأ أولى المراحل لعملية الضغط عندما يواجه الرياضي موقفاً معيناً في الرياضة له متطلباته كأن يتعرض لمواجهة منافس قوى، ثم إدراك الموقف كمصدر تهديد، حيث يعتقد أن قدراته أضعف بكثير من قدرات منافسه، ثم الاستجابة للضغط "متطلبات الموقف" مثل أن يصبح أكثر إثارة وقلقاً، ومتوتراً عقلياً فضلاً عن ضعف تركيز الانتباه، ثم نتائج السلوك الفعلي تحت ظروف الضغط النفسي مثل عدم الفوز على المنافس (٧: ١٩٦).

ولذلك فقد أكد كل من محمد حسن علاوى (١٩٩٨)، واسامة راتب (٢٠٠٠) على أن المنافسة الرياضية تعتبر بمثابة موقف اختبار تقويى لقدرات الرياضى، تحمل بين طبياتها العديد من مصادر التهديد والضغوط النفسية التى قد تؤثر سلبياً على الأداء الرياضى (٢١ : ٢٨٦) (٧ : ١٨٩).

كما أشار إبراهيم خليفة (١٩٩٧) إلى أن الضغوط النفسية تعتبر أحد الظواهر النفسية المؤثرة على صحة الرياضى، وقد تؤدى شدتها والتعرض المتكرر لها إلى تأثيرات سلبية فى الأداء الرياضى وإلى خلل فى الصحة النفسية مما قد يؤثر على الصحة المتكاملة للرياضيين، وقد يصل الأمر إلى الانهك النفسى والإحساس بالمشاعر النفسية السلبية التى يصعب على اللاعب مقاومتها ومواجهتها ويصبح عرضة للانسحاب من الرياضية (١ : ١٦٣).

وتعد فئة الرياضيين ذوى المستوى العالى من أهم فئات ممارسى الرياضية التى تقع دائماً تحت تأثير العديد من الضغوط النفسية المتباينة، والناجئة عن المحاولة المستمرة للمحافظة على مستوى الأداء وتحسينه، وبذل المزيد من الجهد لتحقيق أقصى إنجاز ممكن، بالإضافة إلى تعرض تلك الفئة من الرياضيين باستمرار لمواقف التحدى عالية المستوى التى تتطلب زيادة الجهد المبذول لتطوير الأداء وإتقانه، لمواكبة التطور الهائل للرياضة العالمية، مما يعرضهم للعديد من المواقف التى تشكل تهديداً وخوفاً من الفشل فى تحقيق الإنجازات المتوقعة، وهنا يؤكد علاوى (٢٠٠٢) على أن فى (مرحلة البطولة الرياضية) تتميز دوافع اللاعب فى محاولة تحسين المستوى بزيادة التدريب وبذل الجهد ومحاولة تشكيل الحياة بأسلوب يتناسب مع الجهد المبذول فى التدريب لإحراز الفوز وتسجيل الأرقام والسعى باجتهد للوصول إلى المستويات الرياضية العالية لتحقيق الانتصارات الرياضية الدولية (١٩ : ١٤٠).

كما يؤكد كل من أسامة راتب (٢٠٠٠)، و"سميث" Smith (١٩٨٦) على أن الرياضيين الأكثر تعرضاً للضغوط النفسية والانسحاب من الرياضة هم اللاعبون ذو دافع الانجاز العالى والذين يضعون مستويات عليا لأنفسهم، ويميلون إلى بذل المزيد من الوقت والجهد مما يزيد من حمل التدريب الواقع عليهم لفترة طويلة مقابل عدم المقدرة على التكيف مع تلك الضغوط البدنية والنفسية مما يؤدى إلى انهك اللاعب وانسحابه من الرياضة. (٩ : ٣٩٠-٣٩٦) (٤٤ : ٣٦-٥٠).

ولذلك فإن اللاعب ذو المستوى الرياضى العالى من أكثر فئات الرياضيين تعرضاً للمرور بمراحل عملية الضغوط، فهو غالباً ما يعانى من المواقف الضاغطة التى تزيد فيها

متطلبات التدريب لفترات طويلة عن قدراته وما يمكن أن يحقق من إنجاز في تلك الفترة، كما أنه يعاني من التعرض لعملية التدريب الزائد لمحاولة الوصول إلى المستويات العليا المنشودة. ومما سبق عرضه وبعد الرجوع إلى الدراسات والبحوث التي تناولت موضوع الضغوط النفسية للرياضيين فقد وجدت الباحثة أن من الأهمية إجراء البحث الحالي للتعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية وذلك باستخدام أسلوب التحليل العائلي كأحد أنواع التحليل الإحصائي والذي يستخدم لتصنيف مصادر الضغوط النفسية بأسلوب علمي غير متحيز، بالإضافة إلى ندرة المقاييس التي صممت لقياس الضغوط النفسية لفئة الرياضيين ذوي المستويات العالية (في حدود علم الباحثة) حيث اهتمت معظم الدراسات في البيئة العربية بدراسة هذا المتغير النفسي لدى اللاعبين الناشئين عدا دراسة أحمد محمود على بدر (٢٠٠١) (٢) التي تناولت مصادر الضغوط النفسية للاعبين كرة اليد في الدوري الممتاز.

وعليه فإن بناء هذا المقياس النوعي يمكن أن يسهم في مساعدة كل من المدربين واللاعبين في تحديد مصادر الضغوط النفسية للاعبين، لمحاولة التحكم فيها والتخلص من آثارها السلبية التي تنعكس على نتائج الإنجاز الرياضي للاعبين الفرق القومية المصرية وهم اللاعبون الذين يمثلون الثروة القومية للرياضة المصرية، والتي تقع عليها مسؤولية رفع اسم الوطن في الساحات العالمية، وهم سفراء للتنظيم الرياضي المتقدم للمجتمع، فهم فئة تستحق العناية والاهتمام بإجراء الدراسات العلمية المقننة حول الجوانب النفسية، خاصة وأنه مع التطور التكنولوجي السريع في طرق وأساليب إعداد اللاعبين، ازدادت حدة التنافس بين الدول لتحقيق أكبر عدد من المكاسب الرياضية خلال البطولات العالمية والأولمبية، ومن ثم فقد أصبح المستوى البدني والمهاري للاعبين متقارب إلى حد كبير، إلا أن العامل النفسي يظل هو العامل الفاصل في اختلاف أدائهم في المنافسات.

هدف البحث:

بناء مقياس نوعي للتعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية.

وذلك من خلال: استخلاص مجموعة من العوامل يمكن تمثيلها بمجموعة من العبارات تعبر عن مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية

فروض البحث:

- ١- تعتبر العوامل المقترحة لبناء مقياس نوعي للتعرف على مصادر الضغوط النفسية للاعبى المستويات الرياضية العالية قابلة للتجمع فى شكل عوامل هى:
 - ضغوط نفسية مرتبطة بالتدريب.
 - ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة.
 - ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت.
 - ضغوط نفسية مرتبطة بالأسرة.
 - ضغوط نفسية مرتبطة بالخصائص النفسية للاعبى.
 - ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفنى والإدارى.
 - ضغوط نفسية مرتبطة بالإعلام.
- ٢- يمكن استخلاص مجموعة من العوامل يمكن تمثيلها بمجموعة من العبارات تعبر عن مصادر الضغوط النفسية للاعبى المستويات الرياضية العالية

المصطلحات المستخدمة:

١- الضغوط النفسية فى الرياضة:

هى استجابة جسمية ونفسية ناتجة عن عدم التوازن بين المطالب البيئية، وإمكانات الفرد للاستجابة لتلك المطالب (المثيرات) وقد تكون هذه المطالب أحمال بدنية مرتفعة الشدة، أو قد تكون بعض أنواع المواقف المهددة للفرد كموقف المنافسة. (٢١ : ٤٠٣)

٢- لاعبى المستويات الرياضية العالية:

يقصد بهم فئة الرياضيين فى المرحلة السنية من ١٨ : ٢٢ سنة من لاعبى بعض الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية اللذين تم اختيارهم ضمن المنتخبات القومية والتابعين للاتحادات الرياضية المصرية والمشاركين فى بطولتين على المستوى القارى أو العالمى على الأقل، وفقاً لبطولات رسمية تابعة لاتحاد الرياضة التى يمارسونها لتمثيل الوطن فى المنافسات القارية والدولية.

(تعريف إجرائى للباحثة)

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لوصف الوضع الكائن لمصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها لاعبي المستويات الرياضية العالية

ثانياً: عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الحالي على النحو التالي:

١- عينة عمدية قوامها (٩٧) من لاعبي المنتخبات الرياضية المصرية المسجلين بالاتحادات الرياضية للأنشطة قيد البحث في الموسم الرياضى (٢٠٠٣-٢٠٠٤) وذلك لإجراء الدراسة الأساسية (التحليل العاىلى) وذلك بتطبيق المقياس فى صورته الأولى.

٢- تم اختيار عينة المعايرة (تقنين المقياس) بالطريقة العمدية وقوامها (٤٠) لاعب من المجتمع الأسمى للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

شروط اختيار العينة:

- ١- أن يكون اللاعب فى المرحلة السنية من ١٨ : ٢٢ سنة.
- ٢- أن يكون قد اشترك فى (٢) بطولتين على المستوى القارى أو العالمى على الأقل.
- ٣- أن يكون الاشتراك وفقاً لبطولات رسمية تابعة لاتحاد الرياضة التى يمارسها اللاعب. وقد تمتلأت العينة فى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية على النحو التالى: (كرة اليد - كرة السلة - كرة الطائرة - التنس - كرة القدم - سلاح الشيش - المصارعة - التايكوندو - رفع الأثقال) جدول (١).

جدول (١)

بيان بتوزيع عينة البحث بالاتحادات الرياضية للأشطة قيد البحث في الموسم الرياضي

٢٠٠٣-٢٠٠٤

م	الاتحاد التابع له النشاط	إجمالي مجتمع البحث من اللاعبين	عينة الدراسة الأساسية ن = ٩٧	عينة تقنين المقياس ن = ٤٠
١	الاتحاد المصري لكرة اليد	١٥٠	١٥	٥
٢	الاتحاد المصري لكرة السلة	١٢٠	١٥	٥
٣	الاتحاد المصري لكرة الطائرة	٥٤	١٠	٥
٤	الاتحاد المصري للقتل	٥٣	٨	٥
٥	الاتحاد لكرة القم	٥٠	٨	٥
٦	الاتحاد المصري لسلاح الشيش	٣٨	٨	٥
٧	الاتحاد المصري للمصارعة	٨٠	١٠	٥
٨	الاتحاد المصري للتايكوندو	٧٥	٨	-
٩	الاتحاد المصري لرفع الأثقال	٢٥٠	١٥	٥
	المجموع الكلي للاعبين	٨٨٥	٩٧	٤٠

يوضح جدول (١) العدد الكلي لمجتمع البحث، والاتحادات الرياضية التابعة لهي، وإجمالي عدد اللاعبين لعينة البحث الأساسية وعينة التقنين من الاتحادات الرياضية.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث الأساسية

وعينة التقنين

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	١٩,٦٧	٣,٦٧	١٨,٩٥	٠,٥٨
٢	العمر التدريبي	٨,٦٢	٢,٠٩	٨,٢٩	٠,٤٧

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي للعمر الزمني للاعبين (عينة البحث) حيث جاءت قيمته (١٩,٦٧) و (٨,٦٢) للعمر التدريبي، وانحراف معياري قيمته (٣,٦٧) للعمر الزمني، (٢,٠٩) للعمر التدريبي، وتراوحت معاملات الالتواء ما بين (٣±) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

ثالثاً: أدوات جمع البيانات

- فى ضوء أهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس للتعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية وفقاً للخطوات التالية:
- ١- مراجعة الأطر النظرية والمراجع العلمية التي تناولت موضوع الضغوط النفسية والاحتراق النفسي فى مجال علم النفس وعلم النفس الرياضى.
 - ٢- مراجعة ما سبق إعداده من قوائم ومقاييس تناولت الضغوط النفسية والاحتراق النفسي فى مجال علم النفس وعلم النفس الرياضى، ومنها فى حدود علم الباحثة:
 - مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضى - إعداد ("مارتينز" Martens) (١٩٨٧) تعريب أسامة راتب. (٩)
 - قائمة الضغوط النفسية للمعلمين - إعداد طلعت منصور وفيولا البيلاوى (١٩٨٩). (١٦)
 - مقياس الضغوط النفسية لدى معلمى التربية الخاصة - إعداد شوقية ابراهيم (١٩٩٣). (١٤)
 - مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين - إعداد عادل عبدالله محمود (١٩٩٤). (١٨)
 - مقياس أسباب الاحتراق للمدرب الرياضى - إعداد محمد حسن علاوى (١٩٩٨). (٢٠)
 - قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية - إعداد محمد حسن علاوى (١٩٩٨). (٢١)
 - قائمة الاحتراق للحكم الرياضى - تصميم روبرت واينبرج Weinberg "وريتشاردسون" Richardson - اقتباس محمد حسن علاوى (١٩٩٨). (٢١)
 - مقياس الاحتراق النفسي للرياضيين - إعداد محمد عبد العاطى (١٩٩٨) (٢٣)
 - مقياس الضغوط النفسية للاعبى كرة اليد - إعداد أحمد محمود بدر (٢٠٠١). (٢)
 - مقياس مقدرة المدرب على مواجهة الضغوط - إعداد "مارتينز" Martens تعريب اسامة راتب (٢٠٠١) (٩)
 - مقياس قابلية المدرب للتأثر بالضغوط - إعداد "مارتينز" Martens تعريب اسامة راتب (٢٠٠١) (٩)
 - قائمة مصادر الضغوط للناشئين - إعداد أسامة راتب - ابراهيم خليفة - اسامة عبد الظاهر (٢٠٠١). (٩)

- مقياس "بورج" Borg لإدراك الجهد - تعريب أسامة راتب (٢٠٠٠) (٧)
- قائمة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشئ - إعداد جمال عبد الناصر (٢٠٠٢). (١٠)
- ٣- قامت الباحثة لتوجيه سؤال (مفتوح) للتعرف أهم المصادر المسببة للضغوط النفسية التي يواجهها لاعبي المستويات الرياضية العالية ، وذلك من خلال طرح استمارة على عدد (١٨) من لاعبي المنتخبات القومية، (١٠) من مدربي المنتخبات، حيث احتوت الاستمارة على تفسير واضح لمفهوم الضغوط النفسية التي قد تواجه اللاعبين، بالإضافة إلى سؤالهم عن "أهم المشكلات والمعوقات التي يمكن أن يواجهها لاعبي المنتخبات القومية المصرية والتي قد تكون سبباً في هبوط مستوى الأداء والانتجاز الرياضي أو سبباً في اعتزال اللاعب الرياضة كلياً أو جزئياً مرفق(١).
- ٤- بعد الرجوع إلى ما تم الحصول عليه من عبارات (مصادر) وفقاً لوجهة نظر كل من اللاعبين والمدربين نتيجة السؤال المفتوح، وأيضاً بعد مراجعة المقاييس والقوائم التي سبق الإشارة إليها، تم اقتراح مجموعة من المحاور تمثل مقياس مصادر الضغوط النفسية للاعبين المستويات الرياضية العالية ، مع تحديد المفهوم النظري الإجرائي للمحاور المقترحة وذلك على النحو التالي:
- أ- المحور الأولي: ضغوط نفسية مرتبطة بالتدريب:
- وهي "الضغوط النفسية الناتجة عن زيادة شدة الأحمال التدريبية والتي تصل باللاعب إلى حد الإجهاد المستمر مما يؤدي إلى عدم التقدم أو الهبوط في المستوى الرياضي.
- ب- المحور الثاني: ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة:
- وهي "الضغوط الناتجة عن الاهتمام المبالغ فيه بالنتائج دون الاهتمام بالأداء، مع زيادة الإشتراك في المنافسات ووقوع أداء اللاعب تحت التقييم المستمر من قبل المدرب، مع زيادة الأفكار السلبية المرتبطة بنتائج المنافسة لدى اللاعب".
- ج- المحور الثالث: ضغوط نفسية مرتبطة (بالعمل - الوظيفة - الدراسة):
- وهي "الضغوط النفسية الناتجة عن صعوبة التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة الشخصية والاجتماعية للاعب مما يفقده القدرة على استجماع الطاقة البدنية والنفسية والحصول على وقت من الراحة".

د- المحور الرابع: ضغوط نفسية مرتبطة بالأسرة:

"وتعنى عدم حصول اللاعب على التشجيع والتقدير من قبل الأسرة، أو عندما يتعرض اللاعب لضغوط مكثفة من الأسرة لزيادة الجهد المبذول فى التدريب والمنافسة".

هـ- المحور الخامس: ضغوط نفسية مرتبطة بالسمات الشخصية للاعب:

"وتتمثل فى حدة وسهولة انفعال اللاعب، وشعوره بالقلق والتوتر المستمر مع اقتراب المنافسة أو خلالها، مما يسبب هبوط ملحوظ فى مستوى الاداء وتكرار مرات الفشل".

و- المحور السادس: ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفنى والإدارى:

"وتتمثل فى الضغوط النفسية التى يواجهها اللاعب من قبل الجهاز الفنى والادارى من حيث حدة الانتقاد - سوء التعامل، أو التشدد حول بعض الأمور التى تخص اللاعب قبل أو أثناء أو بعد المنافسة، مما يشكل نوعاً من الضغط النفسى على اللاعب".

ز- المحور السابع: ضغوط نفسية مرتبطة بالإعلام :

"وتتمثل فى عدم دعم الجهاز الاعلامى للاعب، وحدة النقد لأدائه وسلوكه مما يشكل نوعاً من الضغط النفسى عليه".

٤- قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات فى ضوء المفهوم النظرى للمحاور المقترحة والاستعانة بالعبارات التى وردت فى الإجابات على السؤال المفتوح، بالإضافة إلى الاسترشاد بالقوائم والمقاييس المشار إليها سابقاً. حيث تكونت الصورة الأولية للمقياس من ٧ محاور رئيسية، و ٦٨ عبارة مرفق (٢).

٥- قامت الباحثة بعرض كل من المحاور والعبارات بالقائمة فى صورتها الاولية على عدد ٧ من الخبراء من الأساتذة المتخصصين فى مجالى علم النفس الرياضى، ومدربرى المنتخبات القومية مرفق (٣) وذلك بهدف:

- إبداء رأى حول مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس .
- إضافة أو حذف أو تعديل للمحاور المقترحة.
- إبداء رأى حول العبارات المقترحة من حيث تمثيلها للمحور المدرجة تحته.
- مدى سلامة الصياغة اللفظية للعبارات.

- مناسبة كل من المحاور والعبارات المقترحة لعينة البحث من حيث الفئة الرياضية التي ينتمون إليها ومصادر الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.

جدول (٣)

محاور مقياس والعبارات المعجلة والمحذوفة من كل محور وفقاً لآراء السادة الخبراء

ن = ٧

م	المحاور	عدد الموافقين	الغير موافقين	تعديل	المحاور بعد التحليل	رقم العبارة في كل عامل	
						تعديل	حذف
١	ضغوط نفسية مرتبطة بالتدريب	٧	-	-	-	١٠	١٢٠٧
٢	ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة	٧	-	-	-	١٠،٧،٤،٢	١١
٣	ضغوط نفسية مرتبطة بالعمل- الوظيفة-الدراسة	٥	٢	٤	ضغوط نفسية بإدارة وتنظيم الوقت	٧،٥	١
٤	ضغوط نفسية مرتبطة بالأسرة	٢	٥	-	يحذف	-	-
٥	ضغوط نفسية مرتبطة بالسماوات الشخصية للاعب	٥	٢	١	ضغوط نفسية بالخصائص النفسية للاعب	٦	-
٦	ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني الإداري	٧	-	-	-	١١،٦،٤،٣،١	-
٧	ضغوط نفسية مرتبطة بالإعلام	٧	-	-	-	٨،٦،٥،٣	٤

- يوضح جدول (٣) رأى السادة الخبراء حول المحاور والعبارات المقترحة للمقياس، حيث جاءت الموافقة بالإجماع بنسبة ١٠٠% على كل من المحاور (١، ٢، ٦، ٧)، جاء الرأى بالموافقة على العامل (٣) الخاص بالضغوط المرتبطة (بالعمل - الوظيفة - الدراسة) بنسبة ٧٥% على أن يعدل مسمى المحور ليكون المحور خاص (بالضغوط المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت).
- كما جاءت الموافقة بنسبة ٧٥% للمحور الخاص (بالضغوط المرتبطة بالسماوات الشخصية للاعب) على أن يعدل مسمى المحور إلى (الضغوط المرتبطة بالخصائص النفسية للاعب).
- كما جاءت الموافقة بنسبة منخفضة (٢٥%) حول المحور الرابع الخاص (بالضغوط النفسية المرتبطة بالأسرة).

- حذف المحور الخاص بالضغط النفسى المرتبطة بالأسرة، حيث أشار النسبة الغالبة لآراء السادة الخبراء إلى ضعف دور الأسرة فى التأثير على اللاعب فى المرحلة السنية قيد البحث وخاصة عند الوصول إلى المستوى العالى فى الرياضة.
- حذف (٥) عبارات لتصبح عدد عبارات المقياس (٦٣) عبارة بدلاً من ٦٨ عبارة، مع تعديل الصياغة اللفظية لعدد (١٧) عبارة جدول (٤، ٥).

جدول (٤)

التكرار والوزن والنسبى والأهمية النسبية لاستجابات الخبراء فى العبارات

التي تم استبعادها من المقياس ن = ٧

العبارة	رقم العامل	الاستجابة						
		لا		أوافق مع التطيل		نعم		
		%	ك	%	ك	%	ك	
٧	الأول	٢٨,٥٧	٢	١٤,٢٨	١	٥٧,١٤	٤	٣٥,٧١
١٢	الأول	٢٨,٥٧	٢	-	-	٧١,٤٢	٥	٢٨,٥٧
١١	الثانى	١٤,٢٨	١	-	-	٨٥,٧١	٦	١٤,٢٨
١	الثالث	١٤,٢٨	١	١٤,٢٨	١	٧١,٤٢	٥	٢١,٤٢
٤	السادس	١٤,٢٨	٢	-	-	٨٥,٧١	٦	١٤,٢٨

يتضح من جدول (٤) والخاص بالعبارات المحذوفة من المقياس أن الأهمية النسبية لآراء الخبراء حولها قد جاءت أقل من نسبة ٥٠%، وبناء عليه قامت الباحثة باستبعادها من المقياس.

جدول (٥)

التكرار والنسب المئوية والأهمية النسبية لاستجابات الخبراء فى عبارات مقياس مصادر

الضغط النفسى لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية

العبارة	رقم العامل	الاستجابة						
		لا		أوافق مع التطيل		نعم		
		%	ك	%	ك	%	ك	
١	١	٧١,٤٢	٥	١٤,٢٨	١	٨٧,٥٧	٦	١٠
٢	٤	٥٧,١٤	٢	٢٨,٥٧	٢	٧١,٤٢	٥	١٠
٣	٤	٥٧,١٤	٢	٤٢,٥٨	٣	٨٧,٥٧	٦	١١
٤	٥	٧١,٤٢	٥	٢٨,٥٧	٢	٨٥,٧١	٦	١٢
٥	٣	٤٢,٥٨	٤	٥٧,١٤	٤	٧١,٤٢	٥	١٠

تابع جدول (٥)

الأهمية النسبية	الوزن النسبي	الاستجابة						٢
		لا		أوافق مع التصديق		نعم		
		%	ك	%	ك	%	ك	
٥٧,٧١	٨	١٤,٢٨	١	٥٧,١٤	٤	٢٨,٥٧	٢	٦
٦٤,٢٨	٩	١٤,٢٨	١	٤٢,٥٨	٣	٤٢,٥٨	٣	٧
٥٧,٧١	٨	١٤,٢٨	١	٥٧,٢٤	٤	٢٨,٥٧	٢	٨
٥٠	٧	٢٨,٥٧	٢	٤٢,٥٨	٣	٢٨,٥٧	٢	٩
٨٥,٧١	١٢	-	-	٢٨,٥٧	٢	٧١,٤٢	٥	١٠
٨٧,٥٧	١١	-	-	٤٢,٥٨	٣	٥٧,١٤	٤	١١
٥٠	٧	٢٨,٥٧	٢	٤٢,٥٨	٣	٢٨,٥٧	٢	١٢
٧١,٤٢	١٠	-	-	٥٧,١٤	٤	٤٢,٥٨	٣	١٣
٥٧,٧١	٨	١٤,٢٨	١	٥٧,١٤	٤	٢٨,٥٧	٢	١٤
٧١,٤٢	١٠	١٤,٢٨	١	٢٨,٥٧	٢	٥٧,١٤	٤	١٥
٨٧,٥٧	١١	-	-	٤٢,٥٨	٣	٥٧,١٤	٤	١٦
٨٧,٥٧	١١	١٤,٢٨	١	١٤,٢٨	١	٧١,٤٢	٥	١٧
٧١,٤٢	١٠	١٤,٢٨	١	٢٨,٥٧	٢	٥٧,١٤	٤	١٨
٦٤,٢٨	٩	١٤,٢٨	١	٤٢,٥٨	٣	٤٢,٥٨	٣	١٩
٨٧,٥٧	١١	١٤,٢٨	١	١٤,٢٨	١	٧١,٤٢	٥	٢٠
٧١,٤٢	١٠	-	-	٥٧,١٤	٤	٤٢,٥٨	٣	٢١
٨٧,٥٧	١١	-	-	٤٢,٥٨	٣	٥٧,١٤	٤	٢٢
٥٠	٧	٢٨,٥٧	٢	٤٢,٥٨	٣	٢٨,٥٧	٢	٢٣
٨٥,٧١	١٢	-	-	٢٨,٥٧	٢	٧١,٤٢	٥	٢٤
٦٤,٢٨	٩	١٤,٢٨	١	٤٢,٥٨	٣	٤٢,٥٨	٣	٢٥
٥٧,٧١	٨	١٤,٢٨	١	٥٧,١٤	٤	٢٨,٥٧	٢	٢٦
٨٧,٥٧	١١	-	-	٤٢,٥٨	٣	٥٧,١٤	٤	٢٧
٧١,٤٢	١٠	١٤,٢٨	١	٢٨,٥٧	٢	٥٧,١٤	٤	٢٨
٨٧,٥٧	١١	١٤,٢٨	١	١٤,٢٨	١	٧١,٤٢	٥	٢٩
٥٠	٧	٢٨,٥٧	٢	٤٢,٥٨	٣	٢٨,٥٧	٢	٣٠
٧١,٤٢	١٠	-	-	٥٧,١٤	٤	٤٢,٥٨	٣	٣١
٨٧,٥٧	١١	١٤,٢٨	١	١٤,٢٨	١	٧١,٤٢	٥	٣٢
٨٧,٥٧	١١	-	-	٤٢,٥٨	٣	٥٧,١٤	٤	٣٣
٧١,٤٢	١٠	١٤,٢٨	١	٢٨,٥٧	٢	٥٧,١٤	٤	٣٤
٥٧,٧١	٨	١٤,٢٨	١	٥٧,١٤	٤	٢٨,٥٧	٢	٣٥
٨٥,٧١	١٢	-	-	٢٨,٥٧	٢	٧١,٤٢	٥	٣٦
٦٤,٢٨	٩	١٤,٢٨	١	٤٢,٥٨	٣	٤٢,٥٨	٣	٣٧

تابع جدول (٥)

الأهمية النسبية	الوزن النسبي	الاستجابة						م
		لا		إلى حد ما		نعم		
		%	ك	%	ك	%	ك	
٥٧,٧١	٨	١٤,٢٨	١	٥٧,١٤	٤	٢٨,٥٧	٢	٣٨
٨٥,٧١	١٢	-	-	٢٨,٥٧	٢	٧١,٤٢	٥	٣٩
٧١,٤٢	١٠	١٤,٢٨	١	٢٨,٥٧	٢	٥٧,١٤	٤	٤٠
٥٧,٧١	٨	١٤,٢٨	١	٥٧,١٤	٤	٢٨,٥٧	٢	٤١
٧١,٤٢	١٠	-	-	٥٧,١٤	٤	٤٢,٥٨	٣	٤٢
٦٤,٢٨	٩	١٤,٢٨	١	٤٢,٥٨	٣	٤٢,٥٨	٣	٤٣
٨٧,٥٧	١١	١٤,٢٨	١	١٤,٢٨	١	٧١,٤٢	٥	٤٤
٨٧,٥٧	١١	-	-	٤٢,٥٨	٣	٥٧,١٤	٤	٤٥
٥٠	٧	٢٨,٥٧	٢	٤٢,٥٨	٣	٢٨,٥٧	٢	٤٦
٧١,٤٢	١٠	-	-	٥٧,١٤	٤	٤٢,٥٨	٣	٤٧
٨٧,٥٧	١١	-	-	٤٢,٥٨	٣	٥٧,١٤	٤	٤٨
٨٧,٥٧	١١	١٤,٢٨	١	١٤,٢٨	١	٧١,٤٢	٥	٤٩
٦٤,٢٨	٩	١٤,٢٨	١	٤٢,٥٨	٣	٤٢,٥٨	٣	٥٠
٨٥,٧١	١٢	-	-	٢٨,٥٧	٢	٧١,٤٢	٥	٥١
٥٧,٧١	٨	١٤,٢٨	١	٥٧,١٤	٤	٢٨,٥٧	٢	٥٢
٨٥,٧١	١٢	-	-	٢٨,٥٧	٢	٧١,٤٢	٥	٥٣
٧١,٤٢	١٠	١٤,٢٨	١	٢٨,٥٧	٢	٥٧,١٤	٤	٥٤
٧١,٤٢	١٠	١٤,٢٨	١	٢٨,٥٧	٢	٥٧,١٤	٤	٥٥
٨٥,٧١	١٢	-	-	٢٨,٥٧	٢	٧١,٤٢	٥	٥٦
٥٠	٧	٢٨,٥٧	٢	٤٢,٥٨	٣	٢٨,٥٧	٢	٥٧
٦٤,٢٨	٩	١٤,٢٨	١	٤٢,٥٨	٣	٤٢,٥٨	٣	٥٨
٨٧,٥٧	١١	١٤,٢٨	١	١٤,٢٨	١	٧١,٤٢	٥	٥٩
٨٧,٥٧	١١	-	-	٤٢,٥٨	٣	٥٧,١٤	٤	٦٠
٥٧,٧١	٨	١٤,٢٨	١	٥٧,١٤	٤	٢٨,٥٧	٢	٦١
٥٧,٧١	٨	١٤,٢٨	١	٥٧,١٤	٤	٢٨,٥٧	٢	٦٢
٨٧,٥٧	١١	١٤,٢٨	١	١٤,٢٨	١	٧١,٤٢	٥	٦٣

يتضح من جدول (٥) أن قيمة الأهمية النسبية لآراء الخبراء حول العبارات وعددها

(٦٣) قد جاءت جميعها أعلى من ٥٠% ولذلك تم قبولها لبناء المقياس.

٧- تحقيقاً لأهداف البحث قامت الباحثة بإعداد أداة البحث بوضع التعليمات الخاصة بالمقياس

في صورته الأولية وطريقة الإجابة على عبارات المقياس (٦٣) عبارة والمرتبطة بطريقة

عشوائية ووضع أمام كل عبارة ثلاث استجابات لتحديد مستوى شدة الضغوط النفسية للاعب، وهى (دائماً = ٣ درجات، أحياناً = درجتان، نادراً = درجة واحدة). مرفق (٤) قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية وعددها (٩٧) لاعب من لاعبي المنتخبات القومية المصرية (قيد البحث) وذلك فى فترات التجمع بالمركز الأوليمبى بالمعادى خلال شهرى يناير، فبراير ٢٠٠٤.

قامت الباحثة بجمع البيانات وتфриغها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً على النحو التالى:

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

- التوزيع الاعتدالى لعبارات المقياس:

تم حساب المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لعبارات المحاور الستة المقترحة لبناء مقياس "مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية" وذلك على العينة الأساسية للبحث والتي بلغت (٩٧) لاعباً.

جدول (٦)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لعبارات مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية

ن = ٩٧

م	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
١	١,٦٤	٠,٦٥	٠,٤٤٥
٢	١,٦١	٠,٦٧	٠,٦٩٤
٣	١,٨٥	١,٧	٠,٨١
٤	١,٨٥	١,٨	٠,٣٠
٥	١,٥٢	٠,٦٤	٠,٧٧٠
٦	١,٩٢	٠,٨٠	٠,١٤١
٧	٢,٠٧	١,٩	٠,٩٩
٨	١,٥٦	٠,٦٣	٠,٦٨١
٩	١,٨٨	١,٥	١,٩٨
١٠	١,٥٧	٠,٦٥	٠,٧٠٥
١١	١,٦	١,٥٢	٠,٣٧
١٢	١,٥٢	٠,٦٦	١,٨٩٥

تابع جدول (٦)

معامل الانتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	٢
٠,٨٠-	١,٢٥	١,٧٨	١٣
٠,٧١	١,٧	١,٨٨	١٤
٠,٠٢٤	٠,٦٤	١,٩٧	١٥
١,٩٢	١,٩	٢,٣١	١٦
١,٠٦٠	٠,٥٧	١,٤٠	١٧
١,٣٦	١,٨٩	٢,١٣	١٨
٠,٢٦-	١,٩٥	١,٩٣	١٩
٠,١٩٨	٠,٧١	١,٨٦	٢٠
١,٠٧٢	٠,٦٣	١,٤٥	٢١
١,٠٣	١,٩٧	٢,١٥	٢٢
٠,٧٤	٢,٠٢	٢,١٩	٢٣
١,٠٢٨	٠,٧٥	٢,٢٦	٢٤
٠,٧٧٠	٠,٦٤	١,٥٢	٢٥
٠,٧٦	١,٦٤	١,٧٥	٢٦
٠,٢٧	١,٨٧	١,٩١	٢٧
٠,٤٥	١,٨٠	١,٩٠	٢٨
٠,٣٥٦	٠,٦٩	١,٧٦	٢٩
١,٨٩	١,٩٨	٢,٣٢	٣٠
٠,١٤١	٠,٨٠	١,٩٢٥	٣١
١,٧٢	٢	٢,٣٠	٣٢
١,٠٢٨	٠,٧٥	٢,٢٦	٣٣
١,٠٤	٢,١٠	٢,٤٠	٣٤
٠,٤٤-	٢,١٠	٢,٠٧	٣٥
٠,٨٧	١,٨٧	١,٩٧	٣٦
٠,٣٠٦	٠,٧٤	١,٨١	٣٧
٠,٢٣	١,٨٢	١,٨٦	٣٨
٠,٨٠-	١,٢٥	١,٨٧	٣٩
٠,٣٧	٢,٠١	١,٨٩	٤٠
٠,١٢	١,٩٧	١,٩٨	٤١
١,٥٥	١,٨٤	٢,٠٩	٤٢
١,٩١	١,٧٦	١,٩٥	٤٣
٠,٤٢	١,٦٤	١,٧٩	٤٤

تابع جدول (٦)

م	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٤٥	١,٤٠	٠,٥٧	١,٠٦٠
٤٦	١,٧٩	١,٧٦	٠,٤٢
٤٧	١,٧٨	١,٦٤	١,٩٢
٤٨	٢,٠٦	١,٦٤	٠,٨٢
٤٩	١,٨٩	٢,٠١	٠,٣٧
٥٠	١,٧٩	٠,٧٠	٠,٣٢٢
٥١	١,٤٥	٠,٦٣	١,٠٧٢
٥٢	٢,٣٥	٠,٧٠	١,٥٠٦
٥٣	١,٧٥	١,٦٤	٠,٧٦
٥٤	١,٧١	٠,٦٩	٠,٤٤٥
٥٥	٢,٢٦	٠,٧٥	١,٠٢٨
٥٦	١,٧٨	١,٨٧	١,٤٧-
٥٧	١,٩٩	١,٦٤	١,٦٦
٥٨	١,٩٥	١,٨٧	١,٨٧
٥٩	١,٦٤	٠,٦٥	٠,٤٤٥
٦٠	٢,٠٥	١,٨٤	٠,٥١
٦١	١,٤٥	٠,٥٧	١,٠٤٤
٦٢	١,٨٩	٠,٧٢	٠,٧٩٩
٦٣	١,٩٥	٢,٠١	١,٣٨

يوضح جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للعبارات المقترحة للمقياس حيث تراوحت معاملات الالتواء ما بين $(3\pm)$ وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتيادية.

١- التحليل العائلي من الدرجة الأولى:

تم حساب معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والتي تتكون من (٦٣) عبارة ووضعها في المصفوفة الارتباطية باستخدام معادلة بيرسون للدرجات الخام، تمهيداً لتحليل المصفوفة عائلياً وذلك للوصول إلى البناء العائلي البسيط Simple Structure ، باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج لاستخلاص أقصى تباين لها، وتحديد العوامل التي يقل جذرها الكامن عن الواحد الصحيح باستخدام محك كايزر.

ويوضح جدول (٧) المصنوفة العاملية لعبارات المقياس والجذر الكامن للعوامل المستخلصة، وقيم اشتراكيات العبارات على العوامل، ونسبة التباين لكل عامل بالنسبة للتباين الكلي للمصنوفة الارتباطية قبل التدوير المتعامد.

جدول (٧)

مصنوفة العوامل لمقياس مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية قبل التدوير المتعامد

الاشتراكيات	العوامل						م
	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٠.١٠٨	٠.٠٩	٠.١٢	٠.٠٣	٠.٠١	٠.٠٢-	٠.٢٩	١
٠.٢٥٤٥	٠.٣٤	٠.١٨-	٠.٠٢-	٠.١٧	٠.١٤	٠.٢٤	٢
٠.٠٥٩	٠.٠٤	٠.٠٧-	٠.٠٤-	٠.٠٢	٠.١٩	٠.١٢	٣
٠.٣٥٤٣	٠.٣١-	٠.٠٦	٠.٣٢	٠.٠٣-	٠.١٢	٠.٣٧	٤
٠.١٦٤٣	٠.٣٤-	٠.٠٣	٠.٠١	٠.٠٥-	٠.١٦	٠.١٤	٥
٠.٢٥٨٣	٠.٠٢-	٠.٤١	٠.٠٦	٠.٢١-	٠.٢-	٠.٠٤	٦
٠.٢٣٤٥	٠.٣١	٠.٠٣	٠.٣١-	٠.٠٥	٠.١٧	٠.١	٧
٠.٢١٥٩	٠.٠٥	٠.٠٢-	٠.٠٧	٠.٤١	٠.١٦	٠.١٢	٨
٠.٢٤٨٨	٠.٢٧-	٠.٢٤-	٠.٠٢	٠.٢١	٠.٠٣-	٠.٢٧	٩
٠.٢٣٦٤	٠.٠٦-	٠.٣١	٠.٠٦	٠.٣١	٠.٠٣	٠.١٩	١٠
٠.٢٧٨٢	٠.٢٤	٠.٣٤-	٠.٣١-	٠.٠٧-	٠.٠٦-	٠.٠٢-	١١
٠.٠٥٩	٠.٠٣	٠.٠٨-	٠.٠١	٠.٠٨-	٠.١٦-	٠.١٤	١٢
٠.٢٣٢٥	٠.٣٧-	٠.٠٩-	٠.٠٣	٠.١٩-	٠.١٢	٠.١٩	١٣
٠.١١٣	٠.١١	٠.٠٤	٠.٠٢	٠.٠٢	٠.٢٩	٠.١٢	١٤
٠.٢٢٤٥	٠.٣٤	٠.١٨	٠.٠٨	٠.٢١	٠.٠٢-	٠.١٦	١٥
٠.٠٥٤٢	٠.٠٦	٠.٠٦	٠.٠٣	٠.٠٦	٠.٠٥-	٠.٢-	١٦
٠.١٨٠٣	٠.٠٨	٠.٠٨	٠.٠٤-	٠.٣٧-	٠.٠١-	٠.١٧	١٧
٠.١٥٣٩	٠.٠١	٠.١١	٠.٣٤	٠.٠١	٠.٠٢	٠.١٦	١٨
٠.٢٦٢٤	٠.٣١	٠.٢١	٠.٠٨	٠.٢٩-	٠.١١	٠.١٤-	١٩
٠.٣١٣٢	٠.٣١-	٠.٠١	٠.٣٤-	٠.٠٢	٠.٢٩	٠.١٣-	٢٠
٠.١٥٨٨	٠.٠٨-	٠.٣١	٠.٠٧	٠.٠٣	٠.٢١	٠.٠٨	٢١
٠.١٨٥٨	٠.٠٦-	٠.٠٥-	٠.٠٢	٠.٠٢	٠.٠٥	٠.٤٢-	٢٢
٠.٠١١٩	٠.٠٥	٠.٠٤	٠.٠٢-	٠.٠١	٠.٠٨	٠.٠٣-	٢٣
٠.٥٣٧٩	٠.٣٤	٠.٣٧-	٠.٠٢	٠.١٧-	٠.٣١	٠.٤	٢٤
٠.٥٤٢٧	٠.٠٦-	٠.٤١-	٠.٠٣	٠.٤٩	٠.٣٤	٠.١٢	٢٥
٠.٣٩٦٧	٠.٤١-	٠.٠٦	٠.١٧	٠.١٩	٠.٣٢-	٠.٢٤	٢٦
٠.١٩٢٨	٠.٣٧	٠.٠١	٠.٠٣	٠.٠٩	٠.١٨	٠.١٢	٢٧
٠.٤٧٢٨	٠.٣٤-	٠.٠٢-	٠.١	٠.٣٤-	٠.٣٤	٠.٣٤	٢٨

تابع جدول (٧)

الاشتراكيات	العوامل						م
	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٠,٢٦٢٢	٠,١٩-	٠,٤١-	٠,٠٣	٠,٠٩	٠,٢١	٠,٠٧	٢٩
٠,٢٢٩	٠,١١	٠,٠٩-	٠,٣٨-	٠,٢٤	٠,٠٨	٠,٠٢	٣٠
٠,٤١٩٣	٠,٠٢	٠,١٦-	٠,٤١	٠,٠٢-	٠,٤٢-	٠,٢٢	٣١
٠,٥٢٢٤	٠,٠٣	٠,٤١-	٠,٠٨-	٠,٤١	٠,٠٥	٠,٤٢	٣٢
٠,٠٧٦٣	٠,١٦	٠,٠٣	٠,٠١	٠,١٦-	٠,٠٤-	٠,١٥	٣٣
٠,٢٧٨٤	٠,٢١-	٠,٠٤	٠,٠١	٠,٣٨-	٠,٢١-	٠,٢١	٣٤
٠,٢٩٥٩	٠,٣٣	٠,٠٣-	٠,٣٤	٠,٠٥	٠,١٤	٠,٢٢	٣٥
٠,١٦٨٨	٠,٠٨-	٠,٠٥-	٠,١٩	٠,٠١	٠,٠٩	٠,٣٤	٣٦
٠,١٨١	٠,٠٩	٠,١٤	٠,١٨	٠,٠٢	٠,٠٧	٠,٣٤	٣٧
٠,٤٥٤	٠,٢٣	٠,٢٧-	٠,٠١-	٠,٠٣	٠,٣٤-	٠,٤٦-	٣٨
٠,٢٣٠٥	٠,٠٨	٠,٢٤-	٠,٣٢	٠,٠٧	٠,٠٤	٠,٢٤-	٣٩
٠,٢٣١٧	٠,٠٦	٠,٠٢-	٠,٠٤-	٠,٠٢	٠,٤١	٠,٢٤	٤٠
٠,٢٣٣٦	٠,٠٣-	٠,٢٤	٠,١٧	٠,٠٢-	٠,٣٧-	٠,٣٣	٤١
٠,١٠٣	٠,٠١-	٠,٠٦	٠,٢١	٠,٠٨	٠,٢٢	٠,٠٢	٤٢
٠,١٥٤٧	٠,٢١	٠,٣١	٠,٠٨	٠,٠٤	٠,٠٧	٠,٠٤	٤٣
٠,١٥٧٥	٠,١٣	٠,٠٦	٠,٣٥-	٠,٠٣	٠,٠٦	٠,١-	٤٤
٠,٤٣١٦	٠,٠١	٠,١٩-	٠,٤١-	٠,٠٥	٠,٤٢-	٠,٢٢	٤٥
٠,٠٤٣٣	٠,٠٦	٠,٠٨	٠,٠٥-	٠,٠٦	٠,٠٤	٠,١٦	٤٦
٠,٢٢٤٣	٠,٠٧	٠,٢١	٠,٣٤-	٠,٠٧	٠,٢٢-	٠,٠٨	٤٧
٠,٢٦٢	٠,٠٢	٠,٣١-	٠,٠٨	٠,٠٨-	٠,٠٤	٠,٣٩	٤٨
٠,٢٣٩١	٠,١٤	٠,٢١	٠,٠٦	٠,٢١-	٠,٣٤	٠,١١-	٤٩
٠,٠٦٥٢	٠,٠١	٠,٠٣	٠,٠١	٠,٠٨	٠,٠١	٠,٢٤	٥٠
٠,٢٧٥٥	٠,٠٩	٠,١٢	٠,٠٦	٠,٤٢	٠,٠١	٠,٢٧	٥١
٠,١٢٩٥	٠,٠٧-	٠,٠٨	٠,٣١-	٠,٠٤	٠,١٤	٠,٠٣-	٥٢
٠,٧٨٠٧	٠,٠٣	٠,٠٦	٠,٠٩	٠,٢١	٠,٤٢	٠,٧٤	٥٣
٠,٣٧٤٢	٠,٠٤	٠,٢٧-	٠,١١	٠,٠٦-	٠,٢٤	٠,٤٢	٥٤
٠,٢٠٩٢	٠,٠٦	٠,٠٣-	٠,٣٤-	٠,٢١	٠,١٥	٠,١٥-	٥٥
٠,٤٢	٠,١٢	٠,٠٣	٠,٣١-	٠,٠٦-	٠,٤١	٠,٣٧-	٥٦
٠,٢٨١٢	٠,٠٨-	٠,١٩	٠,٢١	٠,٢٤	٠,٣٧	٠,٠٦-	٥٧
٠,١٦٦٦	٠,٠٤-	٠,٠١	٠,٢	٠,٢٣	٠,٢٢	٠,١٤	٥٨
٠,٢٨٧٣	٠,٠٢-	٠,٠٨	٠,٠٢-	٠,٢٩	٠,٤٢	٠,١٤	٥٩
٠,٠٧٣٣	٠,٠٨	٠,٠٢	٠,٠١	٠,٠٤-	٠,١٨	٠,١٨	٦٠

تابع جدول (٧)

الاشتراكيات	العوامل						٢
	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٠,١٤٧٣	٠,١٢	٠,١٤	٠,١٢	٠,١٢	٠,١٩-	٠,٢٢	٦١
٠,٢٠٦٥	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٠٧	٠,٣١	٠,١٤	٠,٢٩	٦٢
٠,١٥٨	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠٨-	٠,٢٩	٠,٢٣	٠,١٢	٦٣
١٥,٣٢٤٧	٢,٠٥٠٦	٢,٠٩٦٦	٢,١٥٣١	٢,٢٨٩٧	٣,٠١٢٣	٣,٧٢٢٤	الجذر الكامن
٢٤,٣٢٤٩٢	٣,٢٥٤٩٢١	٣,٣٢٧٩٣٧	٣,٤١٧٦١٩	٣,٦٣٤٤٤٤	٤,٧٨١٤٢٩	٥,٩٠٨٥٧١	نسبة التباين

٠,١٩٥ = ٠,٠٥ مطوية °

يتضح من الجدول (٧) أن التباين الارتباطي للعوامل المستخلصة يمثل نسبة ٢٤,٣٢% وهو أقصى تباين ارتباطي أمكن استخلاصه من المصفوفة باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج، ثم قامت الباحثة باستخدام طريقة الفاريمكس Varimax وذلك للوصول إلى تبسيط وإنتظام وتفسير للعوامل المستخلصة. ويوضح جدول (٨) مصفوفة العوامل المستخلصة بعد تدويرها متعامداً.

جدول (٨)

مصفوفة العوامل لمقياس مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية بعد التدوير المتعامد

الاشتراكيات	العوامل						٢
	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٠,٤١٩	٠,٠٢	٠,١٦	٠,٢	٠,١٩	٠,٥٥	٠,١٢	١
٠,٦٨٥	٠,١١	٠,٠٤	٠,١٢	٠,١٢	٠,٠٢	٠,١٦	٢
٠,١٥	٠,٠٥	٠,٢١-	٠,١١	٠,١٦	٠,٢٤	٠,٠٩	٣
٠,٥٠٦٩	٠,٠٨-	٠,١٩	٠,١٦	٠,٢-	٠,٠١٢	٠,٦٢	٤
٠,٤٠٤٨	٠,٥٧-	٠,١٢	٠,١٩	٠,١٧	٠,٠٢-	٠,٠١	٥
٠,٢٩١	٠,٠٦	٠,٣٧-	٠,٢٣	٠,١٦	٠,٢٤	٠,١٢	٦
٠,٣١٢٩	٠,١٨	٠,١٨	٠,٤٦-	٠,١٤-	٠,٠٥	٠,١٢	٧
٠,٢٨٥٤	٠,٠٧-	٠,٠٤	٠,١٨	٠,٤٦-	٠,١٨	٠,٠٥	٨
٠,٦٠٧١	٠,١٩	٠,٢١	٠,٠٦-	٠,١٨	٠,٠٣-	٠,٧	٩
٠,١٠٥٦	٠,٠٥-	٠,١٨-	٠,١٦-	٠,٠٩	٠,٠٣	٠,١٩	١٠
٠,١٢٨٦	٠,٠٤	٠,٣٢-	٠,١٢	٠,٠٧-	٠,٠٧	٠,٠٢-	١١
٠,١٩١٤	٠,٠٤-	٠,١٦	٠,١٧	٠,١٤	٠,٣١-	٠,١٤	١٢

تابع جدول (۸)

الإشتراكيات	العوامل						م
	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٠,١٦٧٦	٠,١٧	٠,٠٨-	٠,١٧-	٠,١٦	٠,٠٧	٠,٢٧	١٣
٠,٣١٧٤	٠,٠٨	٠,٠٤-	٠,٠٥-	٠,٠٥٤-	٠,١٢-	٠,٠٣	١٤
٠,٠٥٦٢	٠,٠٦	٠,٠٢	٠,١٩-	٠,١٢	٠,٠١	٠,٠٤	١٥
٠,٤٠٢	٠,٠٢-	٠,١٤	٠,٠٩	٠,٥٧-	٠,٢١-	٠,٠٧	١٦
٠,٠٦٢٢	٠,١٤	٠,٠٨	٠,١١	٠,١٤	٠,٠٣	٠,٠٦-	١٧
٠,٢١٥٦	٠,١٩	٠,٣٥-	٠,٠٨	٠,١٩	٠,٠٩	٠,٠٨	١٨
٠,٣٥٥٧٧	٠,٠٣-	٠,١٤-	٠,٤٢-	٠,١٨	٠,٠٧-	٠,١٨	١٩
٠,٤٧١٦	٠,١٦	٠,٠٣	٠,١٢	٠,١٣	٠,٦٣-	٠,١٣-	٢٠
٠,١٣٠٩	٠,٠٦	٠,١٦	٠,٢١-	٠,١٦	٠,١٦	٠,٠٨	٢١
٠,٤٩٥٨	٠,٠٩	٠,٠٦	٠,٠٢-	٠,٠٦	٠,٦٥-	٠,٢٤-	٢٢
٠,١٠٧١	٠,١٦	٠,١	٠,٢١	٠,١٦	٠,٠٣	٠,٠٣-	٢٣
٠,١٩٦٩	٠,٠٤-	٠,١٣	٠,١٢-	٠,٠٦	٠,٠٢	٠,٤	٢٤
٠,٠٨٧٧	٠,١٦-	٠,١٦	٠,٠٨	٠,١٦	٠,٠٦	٠,٠٣	٢٥
٠,١٧٥٦	٠,٢١	٠,١٢-	٠,٣١-	٠,١٣	٠,٠٥	٠,٠٤	٢٦
٠,٤٦٧٩	٠,١٢	٠,١١	٠,٠٥	٠,٦٤-	٠,٠٢	٠,١٧	٢٧
٠,٠٤٦٥	٠,٠٦	٠,١٣-	٠,٠٨-	٠,٠٦	٠,١٢	٠,٠٤	٢٨
٠,٠٦١١	٠,١٦	٠,٠٩-	٠,١٦	٠,٠٤	٠,٠١-	٠,٠١	٢٩
٠,٥٨٧٢	٠,٣٧	٠,١٤	٠,١٢	٠,٢١	٠,٦١-	٠,٠١-	٣٠
٠,٢٢٩٥	٠,٠٨	٠,٤٣-	٠,١٩	٠,٠٢	٠,٠٤	٠,٠١	٣١
٠,٢٦٩٥	٠,١	٠,٠٢-	٠,٠٦-	٠,١٩	٠,١٣	٠,٤٥	٣٢
٠,١٠٠٤	٠,١٦	٠,١٩	٠,١٦	٠,٠٥-	٠,٠٥	٠,٠٩	٣٣
٠,١١٤٧	٠,٠٥	٠,١١-	٠,١٢	٠,٢٢-	٠,٠٧	٠,١٨	٣٤
٠,١٦٦٤	٠,١٦	٠,١١	٠,٢١	٠,١٣-	٠,٣١-	٠,٠٤	٣٥
٠,١٨٥٢	٠,٣٩-	٠,٠٩	٠,٠٧	٠,٠١	٠,١٤	٠,٠٢-	٣٦
٠,٢٩٠٦	٠,٠٢	٠,١٣-	٠,٠٨-	٠,٠٢	٠,٠٨-	٠,٥١	٣٧
٠,٢٠٣	٠,٣١-	٠,١٨	٠,٢١	٠,١٢-	٠,١٢-	٠,٠٤-	٣٨
٠,٠٦٤	٠,٠٩	٠,١٧	٠,١٦	٠,٠١-	٠,٠٣	٠,٠٢-	٣٩
٠,٢٤٨٨	٠,٢١	٠,٠٩-	٠,١٣	٠,٣٨-	٠,٠٨	٠,١٧	٤٠
٠,١١٠٨	٠,٠٧-	٠,١٣	٠,٢١	٠,١٢	٠,٠٧-	٠,١٦	٤١
٠,٠٤٩٣	٠,١٢	٠,١٢	٠,٠٢-	٠,١٤	٠,٠١	٠,٠٢	٤٢
٠,١٤٨٧	٠,١٦	٠,٠٦-	٠,٣١-	٠,١٣	٠,٠٧-	٠,٠٤	٤٣
٠,١٤٣١	٠,١٧	٠,٠٤	٠,٠٣	٠,٠٤	٠,٠١-	٠,٠١-	٤٤
٠,٠١١٩	٠,٠٥-	٠,٢٣-	٠,١٢	٠,١٤	٠,٦٣-	٠,١٦	٤٥

تليج جدول (٨)

الإشتراكيات	العوامل						٤
	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٠,١٣٠٧	٠,٠٣	٠,٢١	٠,٠٩	٠,١٨	٠,١٤	٠,١٦	٤٦
٠,١٠٩٨	٠,١-	٠,١١	٠,٠٦-	٠,١٢	٠,١٦	٠,٢١	٤٧
٠,٣٠٦٢	٠,١٢	٠,٠٣-	٠,١٦	٠,١٢	٠,٠٣	٠,٠٥	٤٨
٠,٢٦٠٩	٠,٣١-	٠,٢٣	٠,٢١	٠,١٩	٠,١٤	٠,١١-	٤٩
٠,٢٩٥٩	٠,٠٧	٠,٠٥-	٠,٢٤-	٠,٤٨-	٠,٠٢	٠,٠١	٥٠
٠,١٢٠٤	٠,٠٣	٠,٢١	٠,١٩	٠,١٤	٠,٠١-	٠,١٤	٥١
٠,٣٦٥٧	٠,٠٧	٠,٢١	٠,١٩	٠,٥١-	٠,١٤	٠,٠٣-	٥٢
٠,٤٣٦	٠,٠٢-	٠,٠٩-	٠,١٧	٠,١٩	٠,٠٥	٠,٦	٥٣
٠,١١٠٧	٠,٠٦	٠,٠٩-	٠,١٨	٠,١٧	٠,١٩	٠,٠٤	٥٤
٠,٢٧١١	٠,١٥	٠,٤٢-	٠,٢١-	٠,١٤	٠,٠٢	٠,٠٩	٥٥
٠,٣٧٨٢	٠,٣	٠,١٤	٠,٤٢-	٠,٢١	٠,٠٩	٠,٢-	٥٦
٠,٦٧٨٩	٠,١٦	٠,١١-	٠,١١	٠,١٩	٠,٧٧-	٠,٠١-	٥٧
٠,١١٢٢	٠,١٢-	٠,١٦	٠,٢١-	٠,٠٦	٠,١٤	٠,٠٧	٥٨
٠,١٥٢	٠,١٩-	٠,٠٤	٠,١٩	٠,١٩	٠,١٥	٠,١٤	٥٩
٠,٥٩٦٦	٠,٠٥-	٠,١٩	٠,١٣	٠,١٩	٠,٠٣	٠,٧١	٦٠
٠,١٠٨	٠,١٢	٠,١٥	٠,١٧	٠,١٨	٠,٠٧-	٠,٠٧	٦١
٠,١١٨٣	٠,٢-	٠,٠٥	٠,٢٣	٠,١٢	٠,٠٢	٠,٠٩	٦٢
٠,١٢٧	٠,١٢	٠,١٨	٠,٢١	٠,١٨	٠,٠١	٠,٠٦-	٦٣
١٥,٣٢٠٧	١,٧٧١٩	١,٨٠٢٥	٢,١٤٢٦	٣,٠٥١١	٣,٢٣٨٢	٣,٣١٤٤	الجذر الكامن
٢٤,٣١٨٥٧	٢,٨١٢٥٤	٢,٨٦١١١١	٣,٤٠٠٩٥٢	٤,٨٤٣٠١٦	٥,١٤	٥,٢٦٠٩٥٢	نسبة للتباين

٠,١٩٥ = ٠,٠٥ مغنوية

وبالرجوع إلى النتائج الواردة بجدول (٨) يتضح الآتى:

١- أن القيم العددية لتشبعات عبارات المقياس بعواملها المشتركة قد تغيرت بعد تدوير العوامل الذى يقوم على إعادة توزيع قيمتها الرقمية، مع ملاحظة ثبات قيم الإشتراكيات.

٢- قلة عدد التشبعات ذات الدلالة على العوامل بعد التدوير عنه قبل التدوير.

٣- بلغت التشبعات الدالة احصائياً والتي تساوى ± 3 على العوامل قبل التدوير (٧٣) تشبعاً دالاً وبعد التدوير (٣٨) تشبعاً دالاً، وكانت بالنسبة للعوامل الستة المستخلصة كالتالى:

- العامل الأول: قبل التدوير إثني عشرة تشعباً وبعد التدوير ثمانية تشعبات دالة.
- العامل الثاني: أربعة عشرة تشعباً دالاً قبل التدوير، وثمانية تشعبات دالة بعد التدوير.
- العامل الثالث: تسع تشعبات دالة قبل التدوير، وسبع تشعبات دالة بعد التدوير.
- العامل الرابع: خمسة عشرة تشعباً دالاً قبل التدوير، وخمس تشعبات دالة بعد التدوير.
- العامل الخامس: عشرة تشعبات دالة قبل التدوير، وخمس تشعبات دالة بعد التدوير.
- العامل السادس: ثلاثة عشرة تشعباً دالاً قبل التدوير، وأربعة تشعبات فقط بعد التدوير.

كما يلاحظ أن التحليل العائلي المتعامد قد أدى إلى تناقص الجذر الكامن بصورة تدريجية بعد التدوير عنه في قبل التدوير وتظهر واضحة في العامل الأول والخامس والسادس، وهذه الخاصية تميز التحليل المتعامد، وتسمى بالتعادلية العائلية، وهي تعنى توزيع مجموع مربعات تشعبات كل عامل من العوامل المتعامدة توزيعاً متزاناً.

ويوضح جدول (٩) مقارنة الجذور الكامنة لكل عامل من العوامل الستة المستخلصة والنسبة المئوية لتباين كل منهم قبل التدوير وبعده.

جدول (٩)

التوزيع العائلي لمجموع مربعات تشعبات العوامل قبل التدوير المتعامد وبعده

م	العوامل	الجذر الكامن		النسبة المئوية لتباين العوامل	
		قبل التدوير	بعد التدوير	قبل التدوير	بعد التدوير
١	العامل الأول	٣,٧٢٢	٣,٣١	٥,٩٠	٥,٢٦
٢	العامل الثاني	٣,٠١	٣,٢٣	٤,٧٨	٥,١٤
٣	العامل الثالث	٢,٢٨	٣,٠٥	٣,٦٣	٤,٨٤
٤	العامل الرابع	٢,١٥	٢,١٤	٣,٤١	٣,٤٠
٥	العامل الخامس	٢,٠٩	١,٨٠	٣,٣٢	٢,٨٦
٦	العامل السادس	٢,٠٥	١,٧٧	٣,٢٥	٢,٨١
	المجموع	١٥,٣٢	١٥,٣٢	٢٤,٤٢٤	٢٤,٣١٨

يتضح من جدول (٩) تقارب القيم العددية لمجموع مربعات تشعبات كل عامل من العوامل الستة بعد التدوير، وهذا يشير إلى أهمية عملية التدوير في تحقيق التعادلية العائلية التي تعمل على تقارب القيم العددية لمجموع مربعات تشعبات العوامل. (١٥: ١١٩).

ويوضح جدول (١٠) النتائج النهائية للتدوير المتعامد بعد حذف جميع التشعبات التي تقل عن ± ٣ .

جدول (١٠)

مصفوفة العوامل المستخلصة للتدوير المتعامد بعد حذف التشعبات التي تقل عن ± ٣

العامل السادس	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	العوامل العباريات
				٠,٥٥		١
						٢
						٣
					٠,٦٢	٤
٠,٥٧						٥
	٠,٢٧-					٦
		٠,٤٦				٧
			٠,٤٦			٨
					٠,٧	٩
						١٠
	٠,٣٢					١١
				٠,٣١		١٢
						١٣
			٠,٥٤			١٤
			٠,٥٧			١٥
						١٦
	٠,٣٥					١٧
		٠,٤٢				١٨
				٠,٦٣		١٩
						٢٠
				٠,٦٥		٢١
						٢٢
						٢٣
					٠,٤	٢٤
						٢٥
		٠,٣١				٢٦
			٠,٦٤			٢٧
						٢٨
						٢٩
٠,٣٧				٠,٦١		٣٠
	٠,٤٣					٣١

تابع جدول (١٠)

العامل السادس	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	العوامل للحبات
					٠,٤٥	٣٢
						٣٣
						٣٤
				٠,٣١		٣٥
٠,٣٩						٣٦
					٠,٥١	٣٧
٠,٣١-						٣٨
						٣٩
			٠,٣٨-			٤٠
						٤١
						٤٢
		٠,٣١				٤٣
						٤٤
				٠,٦٣		٤٥
						٤٦
						٤٧
					٠,٥	٤٨
٠,٣١						٤٩
			٠,٤٨			٥٠
			٠,٥١			٥١
					٠,٦	٥٢
						٥٣
	٠,٤٢-					٥٤
		٠,٤٢				٥٥
				٠,٧٧		٥٦
						٥٧
						٥٨
						٥٩
					٠,٧١	٦٠
						٦١
						٦٢
						٦٣

يوضح جدول (١٠) النتائج النهائية لمصفوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد وحذف التشعبات التي تقل عن ± 3 ؛ حيث يتبين أن التشعبات الصفرية جاءت على الستة عوامل على النحو التالي:

(ثمانية تشعبات للعامل الأول)، (ثمانية تشعبات للعامل الثاني)، (سبع تشعبات للعامل الثالث)، (خمسة تشعبات للعامل الرابع)، (خمسة تشعبات للعامل الخامس)، (أربعة تشعبات للعامل السادس).

ثانياً: مناقشة النتائج

وفقاً لشروط قبول العوامل، واسترشاداً بمعايير البناء البسيط، فقد تم قبول العوامل الستة، حيث أن جميعها زادت عليها التشعبات الجوهريّة عن (٣) تشعبات ومن ثم تم قبول جميع العوامل وهي تبعاً لترتيب ورودها في المصفوفة العاملية، ووفقاً لطبيعة العبارات المتشعبة وإنتمائها لكل عامل، أمكن تسمية كل عامل كالآتي:

١- العامل الأول: ضغوط نفسية مرتبطة بإيجابيات التدريب ويتمثل في العبارات ٤، ٩،

٢٤، ٣٢، ٣٧، ٤٨، ٥٣، ٦٠.

٢- العامل الثاني: ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية ويتمثل في العبارات ١، ١٢،

٢٠، ٢٢، ٣٠، ٣٥، ٤٥، ٥٧.

٣- العامل الثالث: ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت ويتمثل في العبارات ٨،

١٤، ١٦، ٢٧، ٤٠، ٥٠، ٥٢.

٤- العامل الرابع: ضغوط نفسية مرتبطة بالإعلام ويتمثل في العبارات ٧، ١٩، ٢٦، ٤٣،

٥٦.

٥- العامل الخامس: ضغوط نفسية مرتبطة بالخصائص النفسية للاعب ويتمثل في

العبارات ٦، ١١، ١٨، ٣١، ٥٥.

٦- العامل السادس: ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري ويتمثل في العبارات

٥، ٣٦، ٣٨، ٤٩.

تفسير العامل الأول:

ويختص "بالضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب" بإيجابيات عملية التدريب الرياضي

يوضح جدول (١١) العبارات ذات التشعبات الدالة على العامل الأول.

جدول (١١)

العبارات المتشعبة على العامل الأول

ح	رقم العبارة	العبارات	التشعب ± 3
١	٤	أشعر بعدم الاستمتاع بالتدريب	٠,٦٢
٢	٩	أشعر بأن التدريب غير مجدى في رفع مستوى	٠,٧
٣	٢٤	انتظامي في التدريب يمثل عبئ نفسي على	٠,٤
٤	٣٢	أشعر بأن أهداف التدريب أكبر من قدراتي	٠,٤٥
٥	٣٧	أعاني من زيادة حمل التدريب	٠,٥١
٦	٤٨	أعاني من عدم عدالة المدرب في التعامل معي	٠,٥
٧	٥٣	بضايقتني إهمال المدرب لي على المستوى الإنساني	٠,٦
٨	٦٠	أشعر بفقدان الرغبة في التدريب	٠,٧١

يتضح من جدول (١١) أن عدد العبارات ذات التشعبات الدالة على العامل الأول (٨) عبارات، حيث تراوحت قيم التشعب فيما بين (٠,٤، ٠,٧١) وقد بلغ مجموع مربعات تشعبات العبارات (الجذر الكامن) على هذا العامل (٣,٣١) والنسبة المئوية للتباين للعامل (٥,٢٦%) وتشعبت به (٣) عبارات بقيمة متوسطة، و(٥) عبارات ذات تشعبات كبرى.

ومن مراجعة العبارات المتشعبة على هذا العامل نجد أن العامل يرتبط (بضغوط واجبات عملية التدريب الرياضى)، وهذه النتيجة تؤكد على أهمية ما أشار إليه كل من "تارا" Tara و"جارى" Gary و"كنيث" Keneth (١٩٩١) (٤٦)، أن من أهم مصادر الضغوط النفسية التى يعانى منها الرياضيون من لاعبي المستويات العالية هي الضغوط الناتجة عن زيادة الأحمال التدريبية الواقعة عليهم لمحاولة تحسين المستوى وتحقيق أفضل الإنجازات، وهنا يشير كل من أسامة راتب (١٩٩٧) ومحمود عنان، ومصطفى باهى (٢٠٠١)، و"سان مك كان" Sean Mac Can (١٩٩٥)، إلى أن الجمل الزائد للتدريب يعرض اللاعب إلى الشعور بالملل نتيجة للتكرار وعدم التنوع، وبالتالي يبدأ فى المعاناة من الضغوط النفسية، ومع استمرار التدريب الزائد يتكيف اللاعب سلبياً مع هذه الضغوط ومسبباتها ويستمر هبوط مستوى اللاعب نتيجة للإجهاد النفسى وتراكم تلك الضغوط. (٦: ١٨-٢١) (٢٧: ١٢٣) (٤١: ٣٤٦-٣٦٤)، وهنا يؤكد مفتى إبراهيم (١٩٩٨) على أن من أهم أسباب مرور اللاعب بظاهرة الحمل الزائد هو مطالبة اللاعب ببذل أقصى جهد بصورة فعالية فيها خلال تنفيذ أحمال التدريب. (٢٩: ٧٠-٨٢).

كما يشير كل من "جيل"، Gill، و"هندرسون" Henderson و"بارجمان" Bargman (١٩٩٥)، ومحمد عبد العاطى عباس (١٩٩٨) (٢٤)، وأسامة سيد عبد الظاهر (١٩٩٩) (٣)، وأحمد محمود بدر (٢٠٠١) (٢) إلى أهمية الحمل الزائد للتدريب الرياضى كمصدر رئيسى من مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين، كما تتفق فى تلك النتيجة دراسة كل من "تارا" وآخرون" Tara et al. (١٩٩١) (٤٦)، و"فري" Fry، و"مورتون" Morton، و"كيس" Keast (١٩٩١) (٣٣)، و"وينبيرج" Weinberg، و"جولد" Could (١٩٩٥) (٤٨)، و"هولاندر" Hollander، و"مايرز" Meyers، و"لوانز" Leunes (١٩٩٥) (٣٦)، و"سان" ماك كان" Sean Mc- Can و"بات وآخرون" Pate et al. (١٩٩٦) (٤١) والتي أكدت جميعها على أن للتدريب الزائد الصدارة كمصدر من مصادر الضغوط النفسية للاعبى المستويات الرياضىة العالية والتي تتسبب فى الشعور بالأحباط وفقدان الدافعية وسهولة التعرض للإصابة.

كما أشارت العبارات فى هذا العامل إلى أن سوء العلاقة القائمة بين اللاعب والمدرّب أثناء عملية التدريب، بشكل نوعاً من مصادر الضغوط النفسية التي يعانى منها اللاعب خلال التدريب، فمن الأهمية أن يساعد المدرّب اللاعب فى التعبير عن مشاعره المتباينة، وأن يجد لديه المساندة الاجتماعية والتدعيم، فالانصال الناجح يتيح للاعب والمدرّب الفرصة للمعرفة المبكرة لأعراض التدريب الزائدة وآثاره النفسية واقتراح الحلول وعدم تراكم الخبرات النفسية السلبية (٢١: ٤١٨).

ويضيف أسامة راتب (١٩٩٧) أن هناك بعض الأسباب التي تفقد اللاعب الثقة والاحترام فى مدرّبه ومنها تقديم المدرّب التشجيع للاعب عند الفوز فقط وإهماله للأداء والجهد المبذول من اللاعب وكثرة النقد وعدم إعطاء الفرصة للاعب للتعبير عن أفكاره وأنفعالاته ومشاكله. (٧: ٢٧-٥٧)

ولذلك أشار مفتى ابراهيم (١٩٩٨) إلى أنه لكي يكون الاتصـال ناجحاً بين اللاعب والمدرّب يجب على المدرّب الاتصـال الإيجابي مقابل الاتصـال السلبي مع اللاعب، فلا يتم التركيز فقط على العقاب والنقد للسلوكيات الغير مرغوبة. (٢٩: ٢٥٧)

٢- تفسير العامل الثاني:

ويختص هذا العامل (بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية)

جدول (١٢)

العبارات المتشعبة على العامل الثاني

م	رقم العبارة	العبارات	التشيع \pm
١	١	مكافأة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي في المنافسة.	٠,٥٥
٢	١٢	أشعر بالخوف لاحتمال إصابتي في المنافسة	٠,٣١
٣	٢٠	أعاني من عدم تناسب قدراتي مع واجبات المنافسة.	٠,٦٣
٤	٢٢	أعاني من عدم تقدم مستواي في المنافسات.	٠,٦٥
٥	٣٠	يضايقني تركيز المدرب على الفوز في المنافسة.	٠,٦١
٦	٣٥	أعاني من مواجهة الجمهور في المنافسات .	٠,٣١
٧	٤٥	أعاني من التفكير في انتقاد مدربي لادائي في المنافسة.	٠,٦٣
٨	٥٧	التفكير في نتيجة المنافسة يؤثر على أدائي .	٠,٧٧

يبين جدول (١٢) أن عدد العبارات ذات التشيعات الدالة على العامل الثاني (٨) عبارات، حيث تراوحت قيم التشيع فيما بين (٠,٣١، ٠,٧٧) وقد بلغ مجموع مربعات تشيعات العبارات (الجذر الكامن) على هذا العامل (٣,٢٣) والنسبة المئوية للتباين للعامل (٥,١٤) وتشيعت به (٦) عبارات بقيم كبرى، و (٢) عبارتان بقيم منخفضة وبعد مراجعة العبارات المتشعبة على هذا العامل نجد أن العامل يرتبط (بضغوط المنافسة الرياضية)، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كل من محمد عبد العاطي عباس (٢٤)، أسامة سيد عبد الظاهر (٣)، أحمد محمود بدر (٢)، عادل حسنى (١٧) التي أكدت جميعها على أهمية المنافسة الرياضية كمصدر رئيسي للضغوط النفسية التي يعاني منها اللاعب، نظراً لأن المنافسة الرياضية تعتبر هي المحك الرئيسي لقدرات وإمكانات اللاعب البدنية والمهارية والنفسية، حيث يواجه لاعبو المستويات الرياضية العالية تحديات ضخمة من جراء ارتفاع المستوى وشدة التنافس مما يظهر الأثر السلبي للمنافسة على اللاعب، وفي ذلك يؤكد كل من "سيلفا" Silva (١٩٩٠) (٤٤)، و"تايلور وآخرون" Taylor et al (١٩٩١) (٤٧)، و"وينبرج وجولد" Weinberg & Gold (١٩٩٥) (٤٨) على أن من أهم مصادر الضغوط التي تواجه رياضي المستوى العالي هي زيادة الضغوط المرتبطة بالمنافسة، من حيث شعور اللاعب بالخوف والتهديد من الفشل مع توقع أهداف طموحة أكثر من قدرات اللاعب ومن ثم تصبح المنافسة مصدراً هاماً للضغط النفسي على اللاعب، ويشير أسامة راتب (٢٠٠١) إلى أن عندما يدرك الرياضي الموقف

كموضوع مهدد، أى مصدر لزيادة الخوف من الفشل، وعدم إمكانية تحقيق ذاته وإنجاز طموحاته وأهدافه المتوقعة، ومع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط المهدد للرياضى إلى تغيرات فسيولوجية وبدنية ونفسية سلبية وتصبح ممارسة الرياضة مصدراً للتوتر والضغط السلبية وليست مصدراً للاستمتاع والشعور بالرضا. (٣٩٥ : ٩)

حيث يؤكد محمد حسن علاوى (١٩٩٨) على أن المنافسة الرياضية تعتبر بمثابة موقف اختبار تقويمى لقدرات اللاعب تحمل بين طياتها العديد من مصادر التهديد والضغط النفسية (٢١ : ٢٨٦)، وغالباً ما يمر اللاعب بتلك الحالة عندما تزيد متطلبات المنافسة عن قدراته مع عدم تحقيقه للمستوى الرياضى المنشود.

وهنا يشير أسامة راتب (١٩٩٠) إلى أنه يجب على كل مدرب واللاعب الوعى بأن التركيز على الأهداف التى تتسم بالمستوى العالى من الطموح تحقيقاً للنجومية والذى يفوق قدرات اللاعب لا يضمن خبرات النجاح. فمن الأهمية أن تساق أهداف اللاعب بمستوى يتفق مع قدراته وخبراته بحيث يمكن أن يضمن له تحقيق خبرة النجاح (٤ : ٧٧-٨٢)

٣- تفسير العامل الثالث:

يختص هذا العامل (بالضغط النفسى المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت)

جدول (١٣)

العبارات المتشعبة على العامل الثالث

م	رقم العبارة	العبارات	التشعب \pm ٣
١	٨	التدريب يعوق انتظامى فى الدراسة.	٠,٤٦
٢	١٤	الانتظام فى التدريب يتسبب فى سهى وإجهادى لانجاز الواجبات الدراسية.	٠,٥٤
٣	١٦	أشعر بالقلق لعدم قدرتى على تنظيم الوقت بين الدراسة والتدريب.	٠,٥٧
٤	٢٧	انتظامى فى التدريب يسبب تراكم واجباتى الدراسية.	٠,٦٤
٥	٤٠	انتظامى فى التدريب يجعلنى لا أجدد الوقت للراحة والاسترخاء	٠,٣٨
٦	٥٠	اضطر للتغيب عن التدريب لانجاز أعمالى المتركمة	٠,٤٨
٧	٥٢	انتظامى فى التدريب لا يمكنى من القيام بمعظم مسئولياتى	٠,٥١

يوضح جدول (١٣) أن عدد العبارات ذات التشعبات الدالة على العامل الثالث (٧) عبارات، حيث تراوحت قيم التشعب فيما بين (٠,٣٨ ، ٠,٦٤) وقد بلغ مجموع مربعات تشعبات

العبارات (الجنر الكامن) على هذا العامل (٣,٠٥١) والنسبة المئوية للتباين العاملي (٤,٨٤٣) وتشبعت به (٤) بقيم مرتفعة، و (٣) عبارات بقيم متوسطة.

وبعد مراجعة العبارات المتشعبة على العامل نجد أن العامل يرتبط (بضغط إدارة وتنظيم الوقت)، حيث يتطلب كل من النجاح فى التدريب الرياضى والنجاح الدراسى المزيد من الوقت والجهد وإن كلاهما يرتبط بالنجاح فى المنافسة أو الاختبار وذلك يؤدى إلى زيادة الضغوط النفسية لدى اللاعب.

وتؤكد على ذلك دراسة كل من "تارا" Tara ، وجيرى Gary وكينيث Kenneth (١٩٩١) (٤٦)، و"كير" Kerr، و"كروس" Cross (١٩٩٩) (٣٧)، محمد عبد العاطى (١٩٩٨) (٢٤)، أسامة سيد عبد الظاهر (١٩٩٩) (٣)، أحمد محمود بدر (٢) والتي أشارت إلى أن من أهم مصادر الضغوط التى تواجه الرياضية (عدم القدرة على إدارة الوقت، وعدم التوفيق بين الحياة المتنوعة (الدراسة - المنافسات).

ويؤكد مفتى ابراهيم (١٩٩٨) على أن أهم مصادر الضغوط النفسية للاعب هو عدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة الأخرى، وأن سوء إدارة اللاعب للوقت فى التنسيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة اليومية والواجبات الدراسية، وبذل اللاعب لجهود إضافية خلال الحياة اليومية، والحياة الغير منتظمة، والنوم الغير كافي، وعدم وجود فترات كافية للراحة، من أهم أسباب معاناة اللاعب من الضغوط النفسية. (٢٩: ٧٢)

٤- تفسير العامل الرابع:

يختص هذا العامل (بالضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام)

جدول (١٤)

العبارات المتشعبة على العامل الرابع

م	رقم العبارة	العبارات	التشعب \pm
١	٧	أعاني من النقد الغير عادل لوسائل الإعلام	٠,٤٦
٢	١٩	أعاني من شدة انتقاد وسائل الإعلام عند الفشل.	٠,٤٢
٣	٢٦	بضائقتى تحيز وسائل الإعلام لبعض اللاعبين.	٠,٣١
٤	٤٣	نقد وسائل الإعلام يسبب هبوط مستوى أدائى.	٠,٣١
٥	٥٦	أشعر بالقلق والتوتر من متابعة وسائل الإعلام لحياتى الشخصية.	٠,٤٢

يوضح جدول (١٤) أن عدد العبارات ذات التشبيعات للدالة على العامل الرابع (٥) عبارات، حيث تراوحت قيم التشبع فيما بين (٠,٤٦، ٠,٣١) وبلغ مجموع مربعات تشبيعات العبارات (الجنز الكامن) على هذا العامل (٢,١٤٢) والنسبة المئوية للتباين العاملي (٣,٤٠٠) وتشبيعت به (٣) عبارات بدرجة متوسطة ، وعبارتان بقيمة منخفضة.

وبمراجعة العبارات المتشعبة على العامل نجد أن العامل يرتبط (بالضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام)، حيث تعتبر وسائل الإعلام من المصادر المؤثرة في الضغط النفسي على اللاعب ذو المستوى العالي بشكل خاص ذلك على اعتبار أنه يتعرض للتقييم المستمر لأداءه، فهو عامل اهتمام ومتابعة من حشود الجماهير من المشجعين، أو الزملاء بل وجميع أبناء الوطن في المنافسات القارية والدولية، ومن ثم فإن وسائل الإعلام تتابع وتلاحق كل ما يصدر عن اللاعب من سلوكيات سواء داخل الملعب أو خارجه، وتتناولها بالنقد السلبي أو الإيجابي، وهنا نجد أن وسائل الإعلام يمكن أن تشكل أحد مصادر الضغط الاجتماعي التي يتعرض لها اللاعب عندما يفتقد الدعم والمساندة من النقاد الرياضيين، فيالرجوع إلى نظرية (التسهيل الاجتماعي) Social Facilitation والتي تشير إلى الأثر الذي يحدثه مجرد حضور آخرين على أداء الفرد (١٩: ١٧٦)، وقد أشار علاوى (١٩٩٨) نقلاً عن كوترل Cottrel (١٩٧٢) إلى أن بعض التجارب والدراسات أشارت إلى أن مجرد حضور آخرين لمتابعة أداء اللاعب ليس هو المؤثر الحاسم على الأداء، ولكن نمط هذا الحضور هو الأهم، حيث يتأثر هذا الأداء طبقاً للمدى الذي يشعر فيه اللاعب أن أدائه سوف يتم تقييمه من خلال هؤلاء الحاضرين، أي أن عامل (توقع التقييم) Evaluation anticipation أو عامل (الخوف من التقييم) Evaluation apprehension هو العامل الأكثر تأثيراً على أداء اللاعب (١٩: ١٨٠).

فهناك أنواع من التأثيرات التي يمكن أن يحدثها تقييم وسائل الإعلام للاعب ينتج عنها (تغيير الموقف، الإثارة الجماعية، الاستثارة العاطفية) والتي تظهر واضحة في وقت الأزمات كالسخط الجماهيري عند هزيمة الفرق القومية وخروجها من البطولات الدولية في التصفيات النهائية، وهذا يؤكد على الدور الفعال لوسائل الإعلام في التأثير على الجماهير، فالإعلام الرياضي بما يقدم من معلومات تخص اللاعبين داخل الملعب أو خارجه يستخدم فيها أساليب متباينة للعرض بحيث تخاطب الفكر والوجدان يجعلنا نحسب أو نكره أو نشجب أو نتضامن ندين أو نؤيد، لذلك يجب أن يتميز الإعلام الرياضي بالموضوعية في تقديمه للمادة الإعلامية مع عدم المغالاة والمبالغة في النقد والترويج لأراء أو أفكار حول الرياضيين لما له من تأثير مباشر على الجانب النفسي لهم. (١٢: ٤٣-٤٩)، وهذا ما أكدته أيضاً دراسة "بات وآخرون"

Pat, R, et al (١٩٩٦) (٣٩)، وكير * Kerr وجروس Gross (١٩٩٩) (٣٧)، وبنجامين * Benjamin وديفيد * David (١٩٩٧) (٣١) من أهمية التقييم الاجتماعي (النقد الخارجي) للاعب كمصدر من مصادر الضغوط النفسية حيث أشارت تلك الدراسات إلى أن اللاعبين الرياضيين يتأثرون بما تقدمه وسائل الإعلام عن نظام وطبيعة حياتهم خلال التدريب والمنافسة، وأيضاً في الحياة الشخصية، وأن عامل وسائل الإعلام يعد من العوامل الواجب أخذها في الاعتبار عند البحث حول الضغوط التي يتعرض لها اللاعبون.

٥- تفسير العامل الخامس:

يختص هذا العامل (بالضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين)

جدول (١٥)

العبارات المتشعبة على العامل الخامس

م	رقم العبارة	العبارات	التشعب \pm ٣
١	٦	يصعب على السيطرة على انفعالاتي في المنافسة.	-٠,٣٧
٢	١١	أشعر بعدم القدرة على التحمل لضغوط المنافسة	-٠,٣٢
٣	١٨	أعاني من عدم تأكدي من قدرتي على الأداء الجيد في المنافسة.	-٠,٣٥
٤	٣١	يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه اخطاء المنافس.	-٠,٤٣
٥	٥٥	أشعر بالقلق والتوتر عند الهزيمة خلال المنافسة.	-٠,٤٢

يوضح جدول (١٥) أن عدد العبارات ذات التشعبات الدالة على العامل الخامس (٥) عبارات، حيث تراوحت قيم التشعب فيما بين (٠,٣٢، ٠,٤٣) وبلغ مجموع مربعات تشعبات العبارات (الجنر الكامن) على هذا العامل (١,٨٠٢) والنسبة المئوية للتباين العاملي (٢,٨٦١) وبمراجعة العبارات المتشعبة على العامل وجد أنه يختص (بالضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعب)، ويأتي هذا العامل في المرتبة الخامسة.

وهذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه دراسة "بلاك ويل وآخرون" Blackwell et al. (١٩٩٠) (٣٢) و"تارا وآخرون" Tara et al. (١٩٩١) (٤٦)، وبنجامين وديفيد * Bengimen & David (١٩٩٧) (٣١)، و"ريتشارد كوكس" Richard Cox (١٩٩٨) (٤٠)، أن الخصائص النفسية التي يتميز بها اللاعب تعد مصدراً هاماً من مصادر الضغوط النفسية لديه، ومن أهمها متغير القلق النفسي سواء كان (قلق المنافسة) الشك الذاتي حول القدرات والإمكانات، أو (قلق المقارنة الاجتماعية بالمنافسين) وأن القلق والتوتر والخوف من

الفشل وعدم ثقة اللاعب حول قدراته، تعد من أهم الأسباب وراء المعاناة من الضغوط النفسية، حيث يؤكد علاوى (١٩٩٨) نقلاً عن "فانك" Vanek (١٩٧٠) على أن لاعبي المستويات الرياضية العالية يتتابهون درجات معينة من حلة القلق في غضون المزاحل التي تسبق اشتراكهم الفعلى في المنافسات الهامة، ولكل لاعبي درجة معينة من حالة القلق تعتبر مناسبة لكي يظهر أحسن ما عنده من أداء، وأن ظهور أى درجات أعلى من تلك الدرجة بالنسبة للاعب تعتبر ظاهرة غير صحية وتؤثر سلبياً على مستوى الأداء بحيث تؤثر درجة ميل اللاعب لإدراك مواقف المنافسة على أنها مهددة له والاستجابة لتلك المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر، فاللاعب ذو الدرجة المرتفعة من (سمة قلق المنافسة) سوف يدرك مواقف المنافسة على أنها مهددة له وبالتالي يشعر بدرجات عالية من القلق والخوف بالمقارنة باللاعب ذو (الدرجة المنخفضة من سمة القلق)، (٢١: ٣٨٦-٣٩٦) وهنا يوضح أسامة راتب (١٩٩٥) أن السمات الشخصية للاعب الرياضى تعد عاملاً أساسياً يحدد استجابته للموقف التنافسى. (٨: ٩٧) هذا بالإضافة إلى ما أشارت إليه دراسة "سيجر وآخرين" Seggar et al. (١٩٩٧) (٤٢) من أن للطابع المزاجى الذى يميز اللاعب دوره وأيضاً فى مرور اللاعب بالضغوط النفسية. كما وأن للطموح الزائد عن مستوى قدرات الرياضى والذى أحياناً، يتصف به لاعبي المستويات الرياضية العالية، دوره فى مرور اللاعب بظاهرة الضغوط النفسية، حيث تتميز دافعية الممارسة الرياضية فى تلك المرحلة بالدافعية الفردية الشخصية، وفيحاول اللاعب جاهداً تحسين مستواه لإحراز الفوز وتحقيق المراكز المتقدمة وأحياناً ما يضع لنفسه أهدافاً طموحة تزيد عن المستوى الحقيقى لقدراته وبالتالي فهو يمر بخبرات الفشل، وعند تكرار المرور بتلك الخبرات، تبدأ التأثيرات السلبية للضغوط النفسية فى السيطرة على اللاعب. (٢٦: ١٢٣)

٦- تفسير العامل السادس:

يختص هذا العامل (بالضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفنى والإدارى)

جدول (١٦)

العبارات المتشعبة على العامل السادس

م	رقم العبارة	العبارات	التشيع ±
١	٥	أعاني من أن قدرات المدرب أقل من أن تحقق طموحاتى.	٠,٥٧
٢	٣٦	يضايقتنى تمييز الجهاز الفنى لبعض اللاعبين.	٠,٣٩
٣	٣٨	يضايقتنى عدم تقدير الجهاز الفنى والإدارى لظروف حياة اللاعبين	٠,٣١-
٤	٤٩	أعاني من عدم تقدير الجهاز الفنى والإدارة للجهد الذى أبذله.	٠,٣١

يوضح جدول (١٦) أن عدد العبارات ذات التشبيحات الدالة على العامل السادس (٤) عبارات، حيث تراوحت قيم التشبع فيما بين (٠,٣١ ، ٠,٥٧) كما يلاحظ تشبع العبارة رقم (٣٠) جدول (٨) بقيمة (٠,٣٧) وهى أقل من قيمة تشبعها على العامل الثانى والتى بلغت (٠,٦١) ولذلك تم قبول العبارة تبعاً للعامل الثانى.

بلغ مجموع مربعات تشبيحات العبارات (الجزء الكامن) على هذا العامل (١,٧٧١) والنسبة المئوية للتباين للعامل (٢,٨١٢).

وبمراجعة العبارات المتشعبة على العامل نجد أن العامل يرتبط (بالضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفنى والإدارى)، حيث أتى هذا العامل فى المرتبة السادسة والأخيرة. وتشير العبارات المتشعبة على هذا العامل إلى أهمية الجهاز الفنى والإدارى فيما يمكن أن يتعرض له اللاعب من ضغوط نفسية، وقد أكدت على ذلك دراسة كل من "سيلفا" Silva (١٩٩٠) (٤٤)، و"تارا" Tara ، جيرى Gary، وكينيث Kenneth (١٩٩١) (٤٦) والتى أشارت إلى أن من أهم مصادر الضغوط النفسية للاعبين هو الاحباط الناتج عن الفشل فى إرضاء المدرب، وكذلك الأسلوب الغير مرضى لتعامل المدرب مع اللاعبين، فبعض المدربين يعتقدون أن مجرد تعيينهم من قبل الإدارة يملكهم سلطة اصدار الاحكام على اللاعبين وانتقاد أدائهم فقط وبيتعدون عن اظهار الدفاء والصدافه والبحث عن القبول لدى اللاعبين (٢٩ : ٢٥٩).

وفى ذلك يشير أسامة راتب (١٩٩٧) إلى أهمية الاتصال الفعال بين الجهاز الفنى والإدارى واللاعب فى التأثير الإيجابى على الجانب النفسى للاعب (٦ : ٥١)، كما يشير مفتى ابراهيم (١٩٩٨) إلى أن الإداريون سواء داخل الجهاز الفنى والإدارى أو إدارة النادى جميعهم يساهمون فى تحقيق أهداف التدريب وأن للعلاقات الطيبة والاتصال الفعال مع الجهاز الفنى والإدارى دوره فى التأثير الإيجابى المباشر على الجانب النفسى للاعبين. (٢٩ : ٣٤٧-٣٥٣).

وفى ذلك أكد "تايلور" Taylor (١٩٩١) (٤٧) على أهمية المساندة الاجتماعيه والتدعيم النفسى للاعب من قبل المدرب وجهاز التدريب لتجنب تراكم الخبرات النفسية السلبية، كما يؤكد على التأثير السلبى لعدم شعور اللاعب ذو المستوى الرياضى العالى بتقدير الآخرين فهو يشكل مصدر هام من مصادر الضغوط النفسية لديه.

المعاملات العلمية للمقياس:

احتوى المقياس فى صورته النهائية على ستة عوامل رئيسية و(٣٧) عبارة أمكن ترتيبها على النحو التالى :

١- ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات التدريب الرياضى.

وتمثلت فى العبارات (١، ٦، ١٢، ١٨، ٢٤، ٣٠، ٣٣، ٣٤).

٢- ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضىة.

وتمثلت فى العبارات (٢، ٧، ١٣، ١٩، ٢٥، ٣١، ٣٥، ٣٧).

٣- ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت.

وتمثلت فى العبارات (٣، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٦، ٣٢، ٣٦).

٤- ضغوط نفسية مرتبطة بالإعلام.

وتمثلت فى العبارات (٥، ١١، ١٧، ٢٣، ٢٩).

٥- ضغوط نفسية مرتبطة بالخصائص النفسية للاعب.

وتمثلت فى العبارات (٤، ٩، ١٥، ٢١، ٢٧).

٦- ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفنى والإدارى.

وتمثلت فى العبارات (١٠، ١٦، ٢٢، ٢٨).

ويتم تصحيح المقياس وفقاً لثلاث استجابات لكل عبارة لتحديد مستوى شدة الضغوط النفسية للاعب، وهى دائماً = ٣ درجات، أحياناً = درجتان، نادراً = درجة واحدة.

ويمكن جمع درجات الأبعاد الستة للتعرف على شدة الضغوط النفسية لدى اللاعب بحيث تمثل الدرجة العالية شدة وحدة الضغوط التى يتعرض لها اللاعب، ويمثل الدرجة المنخفضة عن قلة تعرض اللاعب للضغوط النفسية. وتمثل أعلى درجة للمقياس ككل (١١١) درجة وأقل درجة (٣٧). مرفق (٤)

١- صدق المقياس:

اعتمدت الباحثة فى اختبار صدق المقياس (الصدق المنطقى) على الخبراء وعدهم (٧) من الأساتذة المتخصصين فى علم النفس الرياضى والتدريب الرياضى- مرفق (٢)، كما تم حساب صدق (الاتساق الداخلى) لعبارات المقياس من خلال حساب قيمة معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للعامل، كما تم حساب (الاتساق الداخلى) من خلال إيجاد قيمة معامل الارتباط بين مجموع كل عامل والمجموع الكلى للمقياس وذلك على عينة التقنين

المتتملة فى (٤٠) لآعب تم آختيارهم عشوائياً من المجتمع الأصلى للبحث، ومن آارج العينة الأساسية للبحث.

آءول (١٧)

معامل الاتساق الءاآلى لآبارات العامل الأول

ن = ٤٠ "ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات التءرب الرياضى"

الارتباط	الآبارات	رقم العبارة
٠,٤٩*	أشعر بءم الاستمتاع بالتءرب .	١
٠,٤٩*	أشعر بأن التءرب آبر مآءى فى رفع مستوى .	٦
٠,٣٥*	أءائى فى التءرب أفضل من أءائى فى المناقسة	١٢
٠,٦٥*	أشعر بنقص فى قءرائى لءم آءق آءاف التءرب.	١٨
٠,٤٧*	أعانى من زبءة آمل التءرب.	٢٤
٠,٥٤*	من ءم ءءالة المءرب فى التءامل مع اللآعبين.	٣٠
٠,٥١*	بضابقنى إهمال المءرب لى على المستوى الإنسانى.	٣٣
٠,٣٧*	أشعر بفقدان الرآبة فى التءرب .	٣٤

معنوية ءء ٠,٠٥ = ٠,٣٠٤

بآضآ من آءول (١٧) وآوء ارتباط ءال آصائياً ءء مستوى معنوى ٠,٥ وبعن العبارات والمآموع الكلى للعامل الأول، آبآ بلآ أقصى معامل ارتباط (٠,٦٥) ءء العبارة رقم (١٨) وأءنى معامل ارتباط (٠,٣٥) ءء العبارة رقم (١٢). وءذا يعطى ءلالة مباءرة على وآوء الاتساق الءاآلى بعن العبارات والمآموع الكلى للعامل.

جدول (١٨)

معامل الاتساق الداخلى لعبارات العامل الثانى

ن = ٤٠ "ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية"

الارتباط	العبارات	رقم العبارة
*٠,٥٤	مكافأة الفوز لا تساوى الجهد البدنى والنفسى فى المنافسة.	٢
*٠,٤٧	لا أجد التشجيع الكافى للفوز فى المنافسات.	٧
*٠,٥١	أعانى من عدم تناسب قدراتى وإمكاناتى مع واجبات المنافسة.	١٣
*٠,٤٥	يضايقنى تركيز المدرب المستمر على الفوز.	١٩
*٠,٦٤	يضايقنى عدم إلتزام الجهاز الإدارى بالاحتياجات المادية للاعبين.	٢٥
*٠,٣٥	أعانى من مواجهة الجمهور فى المنافسات.	٣١
*٠,٤٧	يضايقنى قلق وتوتر والذى من إصابتى فى المنافسة.	٣٥
*٠,٥٨	أخشى إنتقاد والذى لى بعد المنافسة.	٣٧

يتضح من جدول (١٨) وجود ارتباط دال احصائياً عند مستوى معنوى ٠,٥ وبين

العبارات والمجموع الكلى للعامل الثانى، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط (٠,٦٤) عند العبارة

رقم (٣٠) وأقل معامل ارتباط (٠,٣٥) عند العبارة رقم (٣١).

وهذا يعطى دلالة مباشرة على وجود الاتساق الداخلى بين العبارات والمجموع الكلى

للعامل.

جدول (١٩)

معامل الاتساق الداخلى لعبارات العامل الثالث

"ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت" ن = ٤٠

الارتباط	العبارات	رقم العبارة
٠,٥٧	التدريب الرياضى يعوق التزامى فى العمل .	٣
٠,٤٩	الانتظام فى التدريب والعمل يسبب لى الإجهاد المستمر .	٨
٠,٥١	انتظامى فى التدريب لا يمكنى من القيام بمسئوليات أخرى .	١٤
٠,٤٧	أشعر بالقلق نتيجة عدم قدرتى على تنظيم الوقت بين الدراسة والتدريب .	٢٠
٠,٣٥	يصعب على الانتظام فى الدراسة لى أجد وقت للراحة والاسترخاء .	٢٦
٠,٤٧	انتظامى فى التدريب يجعلنى غير قادر على الراحة والاسترخاء .	٣٢
٠,٥٧	أشعر بالقلق والتوتر من مواجهة وسائل الإعلام	٣٦

يتضح من جدول (١٩) وجود ارتباط دال احصائياً عند مستوى معنوى ٠,٥ وبين عبارات والمجموع الكلى الثالث، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط (٠,٥٧) عند العبارة رقم (٣، ٣٦) وأقل معامل ارتباط (٠,٣٥) عند العبارة رقم (٢٦). وهذا يعطى دلالة مباشرة على وجود الاتساق الداخلى بين العبارات والمجموع الكلى للعامل.

جدول (٢٠)

معامل الاتساق الداخلى لعبارات العامل الرابع

"ضغوط نفسية مرتبطة بالإعلام" ن = ٤٠

الارتباط	العبارات	رقم العبارة
٠,٥٧	أعانى من الانتقاد الشديد من قبل وسائل الإعلام عند الفشل .	٥
٠,٥٦	أعانى من النقد الغير عادل لوسائل الإعلام .	١١
٠,٤٨	أدائى فى المنافسة يتأثر بما تقدم وسائل الإعلام عنى .	١٧
٠,٤٩	بضايقتى تحيز وسائل الإعلام لبعض اللاعبين	٢٣
٠,٥٧	تقدير وسائل الإعلام لقدراتى وإمكاناتى يؤثر على جودة أدائى .	٢٩

يتضح من جدول (٢٠) وجود ارتباط دال احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٥ وبين العبارات والمجموع الكلي للعامل الرابع ، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط (٠,٥٧) عند العبارتين رقمي (٢٩،٥) واقل معامل ارتباط (٠,٤٨) عند العبارة رقم (١٧). وهذا يعطى دلالة مباشرة على وجود الاتساق الداخلي بين العبارات والمجموع الكلي للعامل.

جدول (٢١)

معامل الاتساق الداخلي لعبارات العامل الخامس

. ضغوط نفسية مرتبطة بالخصائص النفسية للاعب " ن = ٤٠

الارتباط	العبارات	رقم العبارة
٠,٤٨	يصعب على السيطرة على انفعالاتي في المنافسات الدولية .	٤
٠,٦٧	يصعب على التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء المنافس.	٩
٠,٤٩	أشعر بعدم القدرة على تحمل ضغوط المنافسات الهامة.	١٥
٠,٥١	أعاني من عدم تأكدي من قدرتي على الأداء الجيد في المباراة.	٢١
٠,٥٣	أشعر بالقلق والتوتر عند الهزيمة في المنافسة.	٢٧

يتضح من جدول (٢١) وجود ارتباط دال احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٥ وبين العبارات والمجموع الكلي للعامل الخامس حيث بلغ أقصى معامل ارتباط (٠,٦٧) عند العبارة رقم (٩) واقل معامل ارتباط (٠,٤٨) عند العبارة رقم (٤). وهذا يعطى دلالة مباشرة على وجود الاتساق الداخلي بين العبارات والمجموع الكلي للعامل.

جدول (٢٢)

معامل الاتساق الداخلى لعبارات للعامل السادس

"ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفنى والإدارى" ن = ٤٠

الارتباط	العبارات	رقم العبارة
٠,٥٧	أعانى من أن قدرات المدرب أقل من أن تحقق طموحاتي.	١٠
٠,٥١	بضائقتي تميز الجهاز الفنى لبعض اللاعبين.	١٦
٠,٤٩	أعانى من عدم تقدير الجهاز الفنى للجهد الذى أبذله	٢٢
٠,٥٨	بضائقتي عدم تقدير الجهاز الفنى لظرف الحياة المحيطة باللاعبين.	٢٨

يتضح من جدول (٢٢) وجود ارتباط دال احصائياً عند مستوى معنوى ٠,٥ وبين العبارات والمجموع الكلى للعامل السادس، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط (٠,٥٨) عند العبارة رقم (٢٨) وأقل معامل ارتباط (٠,٤٩) عند العبارة رقم (٢٢). وهذا يعطى دلالة مباشرة على وجود الاتساق الداخلى بين العبارات والمجموع الكلى للعامل.

جدول (٢٣)

معاملات الارتباط بين مجموع كل عامل والمجموع الكلى لمقياس مقياس مصادر الضغوط

النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية ن = ٤٠

معامل الارتباط	العبارات	م
٠,٦٨	ضغوط نفسية مرتبطة بالتدريب	١
٠,٦٩	ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة	٢
٠,٥٧	ضغوط نفسية مرتبطة ببيئارة وتنظيم الوقت	٣
٠,٥٤	ضغوط نفسية مرتبطة بالإعلام	٤
٠,٦٩	ضغوط نفسية مرتبطة بالخصائص النفسية للاعب	٥
٠,٧٥	ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفنى والإدارى	٦

يتضح من جدول (٢٣) وجود ارتباط دال احصائياً عند مستوى معنوى ٠,٠٥ بين العوامل والمجموع الكلى للمقياس حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٧٥)، (٠,٥٤)، وهذا يعطى دلالة مباشرة على أن هناك اتساقاً داخلياً لعوامل المقياس المقترح.

ثانياً: ثبات المقياس

تم حساب ثبات المقياس بطريقة (التجزئة النصفية) عن طريق تجزئة عبارات كل عامل وعبارات المقياس ككل (عبارات فردية وزوجية) وإيجاد معامل الارتباط بين الجزئين.

جدول (٢٤)

ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية $r = 0.40$

م	عوامل المقياس	معامل الارتباط
١	ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات التدريب الرياضى	*٠,٦٥
٢	ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية	*٠,٤٨
٣	ضغوط نفسية مرتبطة ببيادارة وتنظيم الوقت	*٠,٦٧
٤	ضغوط نفسية مرتبطة بالإعلام	*٠,٤٩
٥	ضغوط نفسية مرتبطة بالخصائص النفسية للاعب	*٠,٤٢
٦	ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفنى والإدارى	*٠,٥٤

يتضح من جدول (٢٤) وجود ارتباط دال احصائياً عند مستوى معنوى ٠,٠٥ بين العبارات الفردية والزوجية لعوامل المقياس، وهذا يدل على تميز المقياس بدرجة عالية من الثبات حيث تراوحت بين (٠,٤٢)، (٠,٦٧) مما يدل على ثبات عوامل المقياس.

الاستنتاجات:

فى حدود عينة البحث وإجراءاته، وتحققاً لأهدافه، وفى ضوء ما أسفرت عنه نتائج التحليل العاملى توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

أ- بناء مقياس نوعى يمكن من خلاله التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية

ب- تم بناء المقياس ومعايرته على لاعبي المستويات الرياضية العالية فى البيئية المصرية وذلك من خلال ستة عوامل رئيسية تحتوى على ٣٧ عبارة جميعها تعبر عن مصادر الضغوط النفسية التى يمكن أن يتعرض لها لاعبي المستويات الرياضية العالية ، وقد جاءت العوامل على النحو التالى:

١- ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات التدريب الرياضى.

وتمثلت فى العبارات ١، ٦، ١٢، ١٨، ٢٤، ٣٠، ٣٣، ٣٤.

٢- ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية.

وتمثلت فى العبارات ٢، ٧، ١٣، ١٩، ٢٥، ٣١، ٣٥، ٣٧.

٣- ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت.

وتمثلت فى العبارات ٣، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٦، ٣٢، ٣٦.

٤- ضغوط نفسية مرتبطة بالإعلام.

وتمثلت فى العبارات ٥، ١١، ١٧، ٢٣، ٢٩.

٥- ضغوط نفسية مرتبطة بالخصائص النفسية للاعب.

وتمثلت فى العبارات ٤، ٩، ١٥، ٢١، ٢٧.

٦- ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفنى والإدارى.

وتمثلت فى العبارات ١٠، ١٦، ٢٢، ٢٨.

التوصيات

فى ضوء عينة وإجراءات البحث والنتائج الاحصائية توصى الباحثة بالآتى:

- ١- الاهتمام بتطبيق مقياس "مصادر الضغوط النفسية" الذى تم بناؤه على لاعبي المستويات الرياضية العالية فى ج.م.ع. بشكل دورى، من خلال الاتحادات الرياضية حتى يمكن حماية اللاعبين من التعرض لمخاطر الضغوط النفسية والتي يمكن أن تؤدي بهم إلى الإسحاب الكلى أو الجزئى من الممارسة الرياضية.
- ٢- عمل دورات تدريبية تورية للمدربين لزيادة التوعية حول الجانب النفسى للاعب وكيفية إعداد اللاعب نفسياً ليتم التكامل بين جميع جوانب الإعداد للاعب، ولزيادة توعيتهم بأهمية الجانب النفسى عند التخطيط لبرامج التدريب الرياضى للاعبى المستويات الرياضية العالية.
- ٣- الاهتمام بفترات الراحة الإيجابية والسلبية لكي يستعيد اللاعب طاقته البدنية والنفسية.
- ٤- الاهتمام بمرونة البرامج التدريبية بحيث يمكن للمدرب إعادة تشكيل احمال التدريب وفقاً لما يطرأ على اللاعب من مشكلات نفسية أو بدنية.
- ٥- الاهتمام بعمل الدراسات العلمية المقننة الخاصة بفئة لاعبي المستويات الرياضية العالية فى البيئة المصرية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم عبد ربه خليفة : إصدارات علمية فى المجال الرياضى، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، مكتب التدريب وإعداد القادة، القاهرة، ١٩٩٧.
- ٢- أحمد محمود بدر : السمات الدافعية وعلاقتها بالضغط النفسى للاعبى كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠١.
- ٣- أسامة سيد عبد الظاهر : مصادر الضغوط النفسى لدى الرياضيين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٩.
- ٤- أسامة كامل راتب : دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٠.
- ٥- _____ : إحتراق الرياضى بين ضغوط التدريب والأجهاد الانفعالى، سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضية، العدد ١٢، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧.
- ٦- _____ : الإعداد النفسى لتدريب الناشئين - دليل المدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧.
- ٧- _____ : تدريب المهارات النفسى - تطبيقات فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٠.
- ٨- _____ : علم نفس الرياضة، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٠.
- ٩- _____ : الإعداد النفسى للناشئين، دليل الارشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١.
- ١٠- جمال عبدالناصر محمد : الضغوط النفسى-المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى الناشئ الرياضى (دراسة إرتقائية مقارنة) (رسالة ماجستير) غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٢.

- ١١- حسن أبو عبده : دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضى وبعض مصادر الضغط النفسى لدى ناشئ كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٣.
- ١٢- خير الدين على عويس، : الإعلام الرياضى، الجزء الأول، الطبعة الأولى، مركز عطا حسن عبدالرحيم : الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.
- ١٣- ديفيد فونتانا : الضغوط النفسية ، ترجمة حمدى الفرماوى ورضاً أبو سريع، مراجعة فؤاد أبو حطب، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٩٣.
- ١٤- شوقية ابراهيم السمدونى : الضغوط النفسية لدى معلمى التربية الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ١٩٩٣.
- ١٥- صفوت فرج : التحليل العاملى فى العلوم السلوكية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٠.
- ١٦- طلعت منصور، فيولا : قائمة الضغوط النفسية للمعلمين دليل التعرف على الصحة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٨٩.
- ١٧- عادل حسنى محمد : بناء مقياس للتعرف على الضغوط النفسية للاعبى كرة السلة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثانى، مارس، ٢٠٠١.
- ١٨- عادل عبدالله محمود : قياس الاحتراق النفسى للمعلمين، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٩٤.
- ١٩- محمد حسن علاوى : سيكولوجية الجماعات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.
- ٢٠- _____ : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضى، دار الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.
- ٢١- _____ : مدخل فى علم النفس الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.

- ٢٢- _____ : موموعة الاختبارات النفسية للرياضة، دار الكتاب للنشر،
القاهرة، ١٩٩٨.
- ٢٣- _____ : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي،
القاهرة، ٢٠٠٢.
- ٢٤ محمد عبدالعاطي عباس : مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي بعض الأنشطة
الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية
الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ١٩٩٨.
- ٢٥- محمد يوسف حجاج : الثقة الرياضية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدى لاعبي
المستويات الرياضية العليا في بعض الأنشطة الرياضية
المختارة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية
الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٠.
- ٢٦- محمود عبدالفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق،
دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥.
- ٢٧- محمود عبدالفتاح عنان : قراءات متقدمة في علم نفس الرياضة نظريات- تطبيقات -
تحليلات - مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠١.
- ٢٨ منى محمود عبدالله : أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية
والثانوية (دراسة مقارنة بين الريف والحضر)، رسالة
دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة،
جامعة عين شمس، ٢٠٠٢.
- ٢٩- مفتى ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)- الطبعة
الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨.
- ٣٠- وائل رفاعي ابراهيم : الفروق في الاحتراق النفسي لدى بعض مدربي الأنشطة
الرياضية المختارة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية
التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٨.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 31- Benjamm, J., David, C., (1997): "Self presentational sources of competitive stress during performance" *Journal of sport & Exercise psychology*, Vol. 19, Mar., PP. 17-35.
- 32- Blackwell, B., Mc Cullagh, P. (1990): "The relationship of athletic injury to life stress, competitive anxiety, athletic training". (*Dallas, Tex*) 25 (1), 23, 25-27.
- 33- Fry, R.W. Morton, A.R.& Keast, D. (1991): "Overtraining in athletes": An update. *Sports. Medicine*, 12: 32-65.
- 34- Gevla, B., Jeme. J., (1991): "Qualitative investigation into psychosocial factors underlying burnout in youth sport dissertation abstracts international, Feb., 52. 1003, P. 5508.
- 35- Gill, K. Henderson, J. Pargman, D., (1995): "The type a competitive run: a risk for psychological stress and injury", *International Journal of sport psychology*, 10, P. 4-26.
- 36- Hollandrer, D.B., Meyers, M.C., & Le Unes, A. (1995): "Psychological factors associated with overtraining : Implications for youth sport coaches". *Journal of sport Behavior*. 18 (1), 3-20.
- 37- Kerr, G., & Cross, J. (1999): The effects of a stress management program on stress levels. *Journal of applied sport psychology*, 8, 109-117.
- 38- Kobosa. S.C., (1997): "Stress full life events, personality and health an inquiry into hardiness", *J. of personality and social psychology*. P. 37.
- 39- Pate, R. et al. (1996): The relationship of personality characteristics, life stress and coping resources to athletic injury". *Journal of sport & Exercise Psychology*, 14, 262-272.

- 40- Richard, H., Cox (1998): "Sport psychology, concepts and applications". Fourth Edition Mc Graw-Hill. PP. 93-95.
- 41- Sean MC-Cann., (1995): "Overtraining and burnout". United States Olympic Committee, P. 346- 364.
- 42- Seggar, J.F.; Pedersen DN; Mc Gown, C., (1997): "A Measure of stress for Athletic performance, Percept. Mot Skills, Feb, 84: 1, 224-36.
- 43- Selye, H. (1980): "Selye's Guide to stress research". N.Y. Mc Grow- Hill, Inc., P 49 – 62.
- 44- Silva, J.M. (1990): "Analysis of the training stress Syndrome in Competitive Athletics "Journal of applied sport Psychology" 2- 5-20.
- 45- Smith, R.E., (1986): "Toward a cognitive – affective model of athletic burnout". Journal of sport psychology. 36-50.
- 46- Tara, K., Scanlan, Gary, L., Stin & Kenneth Ravizza (1991): "An in depth study of former elite figure skaters sources of stress. "Journal of sport & Exercise psychology 13, 103-120.
- 47- Taylor, A.H., et al. (1990): "Perceived stress, psychological burnout paths to turnover in tensions among sport officials" Journal applied sport psychology, PP. 2, 84-97.
- 48- Weinberg, R.S., & Gould, D. (1995): "Foundations of sport and psychology.

أولاً: ملخص البحث باللغة العربية

مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية

د/ عزه شوقي الوسىمى

تمثل الضغوط "Stress" الاستجابة الفسيولوجية والنفسية للمثيرات فى سلسلة الأحداث والمواقف المتلاحقة التى يمر بها الإنسان فى الحياة، وتلك الضغوط يمكن لها أن تتواجد بمستوى مقبول يسهم فى استمرار وتنشيط حياة الفرد، أو أنها تكون من الشدة بحيث تصل بالإنسان إلى حالة من عدم التوازن والصراع النفسى لعدم القدرة على التوفيق بين متطلبات الحياة وما يستطيع الفرد أن يبذله من جهد لتحقيق تلك المطالب.

وقد أشارت الدراسات فى مجال علم النفس الرياضى إلى أن الضغوط النفسية التى يتعرض لها الرياضيون وخاصة ذوى المستوى الرياضى العالى تكون نتيجة معاناه اللاعب من الضغوط المرتبطة بعملية التدريب والمنافسة، بالإضافة إلى الظروف المحيطة باللاعب والتى تجعله غير قادر على الوصول إلى الأداء الأمثل وتحقيق الإنجازات فى المنافسات.

هدف البحث:

بناء مقياس نوعى للتعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية

فروض البحث:

يمكن استخلاص مجموعة من العوامل تمثلها مجموعة من العبارات تعبر عن مصادر الضغوط النفسية للاعبى المستويات الرياضية العالية

إجراءات البحث :

١- منهج البحث: المنهج الوصفى بالطريقة المسحية

٢- عينة البحث:

أ- العينة الأساسية : قوامها (٩٧) من لاعبي المنتخبات القومية المصرية لبعض الألعاب الفردية والجماعية تم انتقائهم بالطريقة العمدية وذلك لإجراء (التحليل العاملى).

ب- عينة التقنيين: عينة عمدية قوامها (٤٠) لاعب من المجتمع الأصلي للبحث وخارج العينة الأساسية، وذلك لإجراء المعاملات العلمية للمقياس.

أهم النتائج:

تم استخلاص ٦ من العوامل تمثلها مجموعة من العبارات (٣٧) عبارة تعبر عن مصادر الضغوط النفسية للاعبين المستويات الرياضية العالية وجاءت كالتالي:

١- ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات التدريب الرياضي

وتمثلت في العبارات ١، ٦، ١٢، ١٨، ٢٤، ٣٠، ٣٣، ٣٤.

٢- ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية.

وتمثلت في العبارات ٢، ٧، ١٣، ١٩، ٢٥، ٣١، ٣٥، ٣٧.

٣- ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت.

وتمثلت في العبارات ٣، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٦، ٣٢، ٣٦.

٤- ضغوط نفسية مرتبطة بالإعلام.

وتمثلت في العبارات ٥، ١١، ١٧، ٢٣، ٢٩.

٥- ضغوط نفسية مرتبطة بالخصائص النفسية للاعب.

وتمثلت في العبارات ٤، ٩، ١٥، ٢١، ٢٧.

٦- ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري.

وتمثلت في العبارات ١٠، ١٦، ٢٢، ٢٨.

ثانياً: ملخص البحث باللغة الإنجليزية

Sources of psychological stresses among elite athletes

Dr. Azza Shawky El Wasiemy*

Human being is influenced by stresses and responds by some psychological phenomena like anxiety, aggression anger and conflict.

Many studies in the field of sport psychology revealed that athletes especially elite athletes, are exposed to psychological stresses as a results of overtraining and competition that render the athlete unable to perform maximally during competition.

Aim of the study :

Constructing a specific scale to identify sources of psychological stresses among elite athletes in ARE.

Hypothesis:

Identification of some factors (represented by certain statements) expressing sources of psychological stresses among elite athletes in ARE.

Study procedures :

I. Methodology :

- Descriptive method.

- Sample:

Main Sample : ٩٧ selected athletes of national Egyptian teams and factor analysis is performed.

* Assistant professor: sport psychology department - Faculty of Physical education – Tanat University.

Calibration Sample:

40 athletes other than the main sample, however, selected from the original general populating the main sample to apply and evaluate the scale.

Results:

6 factors represent sources of psychological stress among elite athletes in A.R.E.

- 1- Psychological stress related to training.
- 2- Psychological stress related to competitions.
- 3- Psychological stress related to time management.
- 4- Psychological stress related to media.
- 5- Psychological stress related to psychological characteristics of the athletes.
- 6- Psychological stress related to technical and management board.

