



ملخص للبحث

اسم البحث : الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة وتأثيرها على الأداء المهارى لدى السباحين

اسم الباحثين : محمد عبد الكريم نبهان

محمد محمد أبو جميل

إسراء محمد صالح أحمد

التخصص الدقيق : العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية

اسم الكلية : كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها

اسم الجامعة : بنها

اسم الدولة : مصر

البريد الإلكتروني: esraasaleh610@gmail.com

هدف البحث : التعرف على تأثير الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة على الأداء المهارى لدى السباحين .

المنهج المستخدم : المنهج الوصفي

عينة البحث وخصائصها : تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبين السباحة بإستاد القاهرة الدولي الذين يتراوح أعمارهم من (١٣-١٥) سنة وعددهم (٢٢٠) لاعباً والمسجلين بالإتحاد ، ثم قام الباحثون باختيار (٢٠) لاعباً بطريقة عشوائية من مجتمع البحث لإجراء التجربة الإستطلاعية ولإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات العلمية (صدق - ثبات) ، وبذلك بلغ عدد العينة الاساسية (٢٠٠) لاعب .

اهم الاستنتاجات :

قيمة كا ٢١ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات مقياس الضغوط النفسية وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (٢٠,٢٥٠ : ٧٦,٥٠٠) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (دائماً) ما بين (٧,٥٠٠% : ٤١,٥٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (غالباً) ما بين (١١,٥٠٠% : ٣٩,٥٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (أحياناً) ما بين (١٥,٥٠٠% : ٤١,٥٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نادراً) ما بين (١٠,٥٠٠% : ٤٢,٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (أبداً) ما بين (٥,٥٠٠% : ٣٩,٥٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لأراء عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٤٥,٦٠٠% : ٧٦,٢٠٠%) .

Search summary

Search Name: The psychological stress associated with competition and its effect on the skill performance of swimmers.

Researcher Name : MOHAMED Abdllkarim nabhan

MOHAMED MOHAMED Abogamil

Esraa Mohamed Saleh Ahmed

Faculty Name : Faculty of Physical Education

University Name : Banha

Name of the country : Egypt

E-mail : esraasaleh610@gmail.com

Search aim: Identify the effect of psychological stress associated with competition on the skill performance of swimmers

Curriculum used : Descriptive method

Research Sample and Characteristics: The research community was deliberately selected from the swimming players in Cairo International Stadium whose ages range from (13-15) years and their number is (220) players and registered with the Federation, then the researcher selected (20) players randomly from the research community to conduct the exploratory experiment and find scientific parameters for the tests Scientific (truthfulness - consistency), thus the number of the basic sample reached (200) players

Results:

The value of Ca² calculated for the responses of the individuals of the research sample to the terms of the psychological pressure scale, which are all statements of a statistical function at the level of significance (0.05), where the calculated Ca² value ranged between (20,250: 76,500), and the percentage of response to (always) ranged between (7,500%: 41.500%), and the percentage of response with (often) ranged between (11,500%: 39,500%), and the percentage of response with (sometimes) ranged between (15,500%: 41,500%), and the percentage of response with (rarely) ranged between (10.500%: 42,000%), and the percentage of response with (never) ranged between (5.500%: 39.500%), and the relative importance of the research sample's views in terms of the dimension ranged between (45.600%: 76.200%).

الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة وتأثيرها على الأداء المهارى لدى السباحين

(*) محمد عبد الكريم نيهان

(**) محمد محمد أبو جميل

(***) إيسراء محمد صالح أحمد

تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة الضغوط من أكثر الظواهر اهتماماً لأهميتها على مستوى الفرد والمجتمع ، فموضوع الضغط النفسي يكاد يكون قضية العصر التي يعيشها الإنسان المعاصر سواء في المجتمعات المتقدمة أو النامية حتى يكاد يخلو من أثارها ونتائجها "طفل أو مراهق أو راشد في مجالات الحياة". (٣ : ٣٩)

تعد ظاهرة الضغوط النفسية أحد ظواهر العصر الحديث ، و أحد الظواهر النفسية المؤثرة على الصحة النفسية للفرد ، وقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى تأثيرات سلبية في شخصية الفرد وإلى خلل في الصحة النفسية ، مما قد يؤثر على صحة الفرد ، وقد يصل الأمر الى الإنهاك البدني والذهني للفرد. (٢ : ٢٢)

ويشير فاروق عثمان (٢٠٠١م) أن الضغوط هي المحصلة النهائية من تكيف أجسامنا وعقولنا للتغير الذي يتطلب جهداً جسدياً ونفسياً وانفعالياً سواء بالنسبة للأحداث السلبية أو حتى الأحداث الإيجابية التي تتطلب تغييراً أو تكيفاً ، فإحساس الإنسان بالعجز قد يؤدي إلى جرعة كبيرة من الضغوط. (٤ : ٢٤)

والمنافسة غير مأمونة المكسب دائماً ، فإنه يتوقع أن تمثل المنافسة خبرة فشل ومصدراً للضغط السلبي لعدد كبير من اللاعبين ، وأن الاعتماد على النتائج وحدها لتقييم اللاعب قد يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للاعب ، وربما يؤدي إلى ضعف الثقة ، وزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق والإحباط وعدم الثقة في النجاح. (٦ : ٣٣)

ولقد أدى هذا التطور والقلق والسعي المستمر والمنافسة إلى أن يصاب الفرد بحالة أطلق عليها العلماء "الضغوط" وهذه الضغوط الذي يتعرض لها الفرد أصبحت موضع إهتمام كثير من الباحثين وخاصة في مجال العلوم التربوية والنفسية لما لها من تأثيرات سلبية على شخصية الفرد ، تؤدي إلى حدوث خلل في صحته النفسية وقد يؤدي إلى إصابته بالإحترق النفسى .

مشكلة البحث وأهميته :

وتعتبر رياضة السباحة أيضاً من الألعاب الرياضية التي يتعرض لاعبيها إلى العديد من الضغوط النفسية الداخلية والخارجية ، التي تتنوع مصادرها سواء كانت ناتجة عن ظروف حياة اللاعب الخاصة ، أو التي تنتج عن ممارسته للعبة كجمهور والمنافسات والإدارة ونظام التدريب لذلك رأت الباحثة إجراء هذه الدراسة للتعرف على الضغوطات النفسية التي يتعرض لها لاعبي السباحة ، من أجل الوقوف على أهم تلك الضغوطات النفسية ، لضمان قدرة الرياضي على تحمل ومواجهة الضغوطات الواقعة على كاهله لعدم حدوث عملية التكيف السلبي للرياضي مع هذه الضغوطات، وبالتالي ضمان استمرارية اللاعب لمواصلة تحقيق الإنجازات الرياضية المطلوب تحقيقها. (٧ : ٤٥)

ووجدت الباحثة أثناء تدريبها للسباحين أن وظيفة الضغط تختلف طبقاً لمتطلبات التدريب وظروف السباحين المحيطة وأن الضغط النفسي يعتمد علي درجة اللاعب في مقاومة الضغوط ، ودوام اللاعب في المقاومة أكبر وقت وخلفية السباحين طويلة الأجل في المثبرات النفسية والضغوط التي تسبب فاعلية كبيرة للغدة النخامية، وقد أشار بعض العلماء أن طول المدة التي يتعرض لها اللاعب للضغوط تختلف من لاعب لآخر.

وظاهرة الضغوط من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلي في مضمون بيولوجي ونفسي واقتصادي واجتماعي ومهني ولأن كل مضمون له انعكاساته النفسية وبسبب أن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجية ونفسية فمن الناحية الثقافية والحضرية تظهر الضغوط النفسية متأثرة بعوامل مثل بنيان ووظيفة المجتمع والأسرة فالطبقة الاجتماعية وعدد أفراد الأسرة وعدد حجرات المسكن وما يكون عليه وشكل العلاقات الناشئة بين الأفراد والسكن في الريف والحضر والأحياء الشعبية وكذلك العوامل الاقتصادية والانتماء للطبقة كلها عوامل تؤثر في الضغوط النفسية من حيث الشدة والترتيب.

و يرجع الباحثون انخفاض مستوي بعض لاعبي السباحة في المنافسة مقارنة بمستواهم في التدريب، وقد يرجع ذلك إلي الضغوط التي يتعرض لها اللاعبون أثناء المنافسة ، بينما هناك بعض اللاعبين لديهم المقدرة علي التأقلم مع ضغوط المنافسة ومواجهتها أو يتنافسون تحت تأثيرها مع افتقادهم إلي التنافسية ومن هنا قد استدعي انتباه الباحثة من خلال خبراتها النظرية

والتطبيقية كمدربة للسباحة , وأن العامل النفسي هو الفيصل في المباريات عندما يتساوي المستوي البدني والمهاري ومن هنا أثارت الباحثة أن تلقي الضوء والقيام بهذا البحث " الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة وتأثيرها على الأداء المهاري لدى السباحين "

هدف البحث :

التعرف على تأثير الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة على الأداء المهاري لدى السباحين

تساؤلات البحث:

ما مستوى الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى السباحين ؟
ما هي العلاقة الضغوط المرتبطة بالمنافسة والأداء المهاري لدى السباحين؟

مصطلحات البحث:

• الضغوط النفسية :

رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد عن الوفاء للمتطلبات البيئية الواقعة عليه . (١١ : ٣٩)

• الأداء المهاري :

درجة قرب وتمائل هذا الأداء المهاري مع أكثر أنماط التكنيك منطقية وعقلانية علمية مثالية وأنها لا تمثل (بالمقارنة المنطقية أو مثالية التكنيك) أحد الخصائص الموصفة لهذا النمط من التكنيك بقدر ما توصف الجانب الكيفي لمستوى إتقان الأداء المهاري . (٩ : ٣٣)

الدراسات المرجعية العربية:

أجرى نزار الويسى وآخرون (٢٠١٩م) (٨) دراسة تهدف الدراسة الى التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك, وإستخدام الباحثون المنهج الوصفي , على عينة قوامها (١١٤) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك , وكانت من أهم النتائج مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة كلية التربية الرياضية جاءت بمستوى مرتفع , وأنه لا يوجد تأثير لمتغير الجنس على مستوى الضغوط النفسية في مجالي الدراسة والأداة ككل , وأن هناك علاقة سلبية بين الضغوط النفسية والأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك .

أجرى كلاً من ويندت , جابيتت Windt & gabbet (٢٠١٦م) (١٢) دراسة تهدف الى التعرف على ضغوط العمل المتعلقة بالتدريب والمنافسة وعلاقته بالإصابات الرياضية والعوامل المسببة للإصابة , وإستخدام الباحثان المنهج الوصفي, على مجموعة من اللاعبين , وكانت أهم النتائج عوامل مسببة للإصابة الرياضية وهى عوامل داخلية مثل العمر والسيطرة العصبية والعضلية وعوامل خارجية مثل سطح الملعب أو المعدات او تلاحم بين اللاعبين حيث يحدث إنهيار بيوميكانيكى ثم الإصابة , وأعباء التدريب والتنافس ترتبط إرتباطاً وثيقاً بالإصابة .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدام الباحثون المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث :

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبين السباحة بإستاد القاهرة الدولى الذين يتراوح أعمارهم من (١٣-١٥) سنة وعددهم (٢٢٠) لاعباً والمسجلين بالإتحاد , ثم قامت الباحثة باختيار (٢٠) لاعباً بطريقة عشوائية من مجتمع البحث لإجراء التجربة الإستطلاعية ولايجاد المعاملات العلمية للاختبارات العلمية (صدق - ثبات) , وبذلك بلغ عدد العينة الاساسية (٢٠٠) لاعب والجدول رقم (١) يوضع توزيع مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث

مجتمع البحث		عينة البحث الاساسية		العينة الاستطلاعية	
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
٢٢٠	%١٠٠	٢٠٠	%٩٠,٩٠	٢٠	%٩,٠٩

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- استمارة إستطلاع رأي الخبراء حول مناسبة عبارات مقياس الضغوط النفسية إعداد محمد حشاد (٢٠١٣م) قيد البحث . مرفق (٢)
- استمارة تسجيل البيانات الشخصية لعينة البحث. مرفق (٥)

- إستمارة تقييم السباحات (٥٠ متر حرة - ٥٠ متر ظهر - ٥٠ متر صدر - ٥٠ متر فراشة) .
مرفق (٤)

- مقياس الضغوط النفسية إعداد محمد حشاد (٢٠١٣م) . مرفق (٢)

عرض الصورة المبدئية للمقياس :

عرض عبارات المقياس على السادة الخبراء قيد البحث , وذلك بهدف التأكد من صلاحية هذه العبارات وطريقة صياغتها , ومدى قياسها للأهداف التي وضعت من أجلها , وكذلك إبداء الرأى بالحذف أو الإضافة أو التعديل في صياغة أي عبارة بما يتناسب مع عينة البحث وجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء فى عبارات مقياس الضغوط النفسية ن = (٧)

رقم العبارة	عدد آراء الاتفاق	النسبة المئوية	رقم العبارة	عدد آراء الاتفاق	النسبة المئوية
١	٧	%١٠٠	٢٩	٧	%١٠٠
٢	٧	%١٠٠	٣٠	٧	%١٠٠
٣	٦	%٨٥,٧١	٣١	٦	%٨٥,٧١
٤	٦	%٨٥,٧١	٣٢	٦	%٨٥,٧١
٥	٦	%٨٥,٧١	٣٣	٦	%٨٥,٧١
٦	٧	%١٠٠	٣٤	٧	%١٠٠
٧	٧	%١٠٠	٣٥	٧	%١٠٠
٨	٧	%١٠٠	٣٦	٧	%١٠٠
٩	٦	%٨٥,٧١	٣٧	٦	%٨٥,٧١
١٠	٧	%١٠٠	٣٨	٧	%١٠٠
١١	٦	%٨٥,٧١	٣٩	٦	%٨٥,٧١
١٢	٦	%٨٥,٧١	٤٠	٦	%٨٥,٧١
١٣	٧	%١٠٠	٤١	٧	%١٠٠
١٤	٧	%١٠٠	٤٢	٧	%١٠٠
١٥	٧	%١٠٠	٤٣	٧	%١٠٠
١٦	٧	%١٠٠	٤٤	٧	%١٠٠
١٧	٦	%٨٥,٧١	٤٥	٧	%١٠٠
١٨	٦	%٨٥,٧١	٤٦	٦	%٨٥,٧١
١٩	٧	%١٠٠	٤٧	٧	%١٠٠
٢٠	٦	%٨٥,٧١	٤٨	٦	%٨٥,٧١
٢١	٦	%٨٥,٧١	٤٩	٦	%٨٥,٧١
٢٢	٦	%٨٥,٧١	٥٠	٦	%٨٥,٧١
٢٣	٧	%١٠٠	٥١	٦	%٨٥,٧١
٢٤	٧	%١٠٠	٥٢	٧	%١٠٠



٢٥	٧	%١٠٠	٥٣	٦	%٨٥,٧١
٢٦	٦	%٨٥,٧١	٥٤	٦	%٨٥,٧١
٢٧	٧	%١٠٠	٥٥	٧	%١٠٠
٢٨	٦	%٨٥,٧١	٥٦	٦	%٨٥,٧١

تابع جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء فى عبارات مقياس الضغوط النفسية

ن = (٧)

رقم	عدد آراء	النسبة المئوية	رقم العبارة	عدد آراء	النسبة المئوية
٥٧	٧	%١٠٠	٦١	٧	%١٠٠
٥٨	٧	%١٠٠	٦٢	٧	%١٠٠
٥٩	٦	%٨٥,٧١	٦٣	٧	%١٠٠
٦٠	٧	%١٠٠	٦٤	٦	%٨٥,٧١

يتضح من جدول (٢) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس الضغوط النفسية , حيث يتضح أن نسبة آراء السادة الخبراء الموافقين على وجود بعض العبارات , وتتراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٨٥,٧١% - ١٠٠%)؛ حيث ارتضت الباحثة والسادة المشرفين بقبول العبارات التى حصلت على نسبة مئوية قدرها (٨٠%) فأكثر من مجموع الآراء. الصورة النهائية لعبارات مقياس الضغوط النفسية :

فى ضوء ما أبداه السادة الخبراء من آراء على الصورة المبدئية للمقياس , قامت الباحثة بوضع هذه العبارات فى الصورة النهائية وتطبيقه على العينة الإستطلاعية لحساب المعاملات العلمية الخاصة (الصدق - الثبات) , قبل التطبيق على العينة الأساسية . وقد تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على العينة الإستطلاعية والتى يبلغ عددهم (٢٠) لاعب , وبعد التطبيق تم رصد الدرجات تمهيداً لحساب المعاملات العلمية .
تصحيح المقياس والدرجة الكلية :

تم وضع طريقة التصحيح , حيث يجيب اللاعب على كل فقرة من فقرات المقياس كالاتى (دائما = خمسة درجات - غالبا = أربعة درجات - أحيانا = ثلاث درجات - نادرا = درجتان - أبدا = درجة واحدة) و ذلك فى حالة العبارات السلبية أما فى حالة العبارات الايجابية فيتم تبديل الدرجات التى تأخذها كل إجابة من الإجابات الخمسة فتكون على النحو التالي (دائما = درجة واحدة - غالبا = درجتان - أحيانا = ثلاث درجات - نادرا = أربعة درجات - أبدا = خمسة درجات) .

المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية :

صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

قام الباحثون بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٢٠) من السباحين من ١٣ - ١٥ سنة ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجدول (٣) توضح ذلك .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة

ن = ٢٠

الكلية لمقياس الضغوط النفسية لدي السباحين من ١٣ - ١٥ سنة

م	العبارات	معامل الارتباط
١	يتملكني الخوف قبل المنافسة	٠,٨٤٥
٢	أهتم بإشراك مدربي في حل مشكلاتي	٠,٨٦٢
٣	أتغيب عن التدريب لإنجاز بعض الواجبات	٠,٨٧٣
٤	اليوم الذي أتدرب فيه يمتليء بالكثير من الضيق	٠,٨٦٠
٥	أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المنافسة	٠,٨٨٥
٦	ينتابني شعور بأنني غير مرغوب عند مدربي	٠,٨٤٦
٧	أمتلك جرأة في الحديث مع مدربي	٠,٨١٩
٨	أعتقد أن انتظامي في التدريب يسبب لي مشاكل كبيرة في حياتي	٠,٨٨٢
٩	تهنئ ثقتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة	٠,٨٢٤
١٠	ثقتي كبيرة في مواجهة المواقف الصعبة أثناء المنافسة	٠,٨٦٢
١١	أشعر بعدم الإهتمام وفقد الرغبة في التدريب.	٠,٨٥٨
١٢	أعترف بخطئي أمام مدربي دون توتر أو قلق	٠,٨٢٦
١٣	يخشى والدي على من الإصابة في المنافسة	٠,٨٧٩
١٤	الانفعالات الزائدة لدى الجهاز الفني تؤثر على أدائي في المنافسة.	٠,٨١٤
١٥	اضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب اشتراكي في التدريب و المنافسة	٠,٨٤٣
١٦	يقاطعني المدرب عندما أتحدث معه في موضوعات هامة حول المنافسة	٠,٨٩٧
١٧	من السهل استثارة غضبي خلال المنافسات الهامة	٠,٨٥٩
١٨	أشعر أن مستوى أدائي يتقدم في التدريب بالسرعة التي كنت أتمناها	٠,٨٧٠
١٩	أحتاج لمن يرافقتي من المقربين لي للانتقال إلى مكان المنافسة.	٠,٨٧٨
٢٠	لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي لإشترائي في التدريب و المنافسات	٠,٨٢٥
٢١	تقدم لي أسرتي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط	٠,٨٥١
٢٢	أشعر بعدم احترام المدرب لي نتيجة لهزيمتي في المنافسة.	٠,٨٠٤
٢٣	ينتابني القلق الشديد قبل اشتراكي في المنافسات الهامة.	٠,٨٢٣
٢٤	يحدث خلل في حياتي عندما يقترب موعد المنافسة.	٠,٧٩٦
٢٥	فترات التدريب و المنافسة تتعارض مع متطلبات الحياة اليومية.	٠,٨٠٢

تابع جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة

الكلية لمقياس الضغوط النفسية لدي السباحين من ١٣ - ١٥ سنة

ن = ٢٠

م	العبارات	معامل الارتباط
٢٦	تكرار التدريب يبعث في نفسي الملل	٠,٨٢٧
٢٧	المدرّب يستمع إلى بدون تركيز	٠,٨٠٩
٢٨	مطلوب مني تحقيق أهداف تزيد عن قدراتي أثناء المنافسة	٠,٨٠٦
٢٩	أشعر بالخوف من التعليقات التي أتعرض لها بعد المنافسة	٠,٨٢١
٣٠	المدرّب دائماً يعاملني بقسوة	٠,٨٠٣
٣١	تنظر أسرتي إلى اشتراكي في التدريب و المنافسة يضيع وقتي وسبب فشلي في الدراسة	٠,٨٩٢
٣٢	أحتاج إلى فترات راحة طويلة بين وحدات التدريب	٠,٨١٧
٣٣	تتراكم على الواجبات الدراسية نتيجة اشتراكي في التدريب و المنافسة	٠,٨٧٨
٣٤	أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة حتى في التدريب	٠,٨٣٦
٣٥	أشعر بتميز جهاز التدريب لبعض اللاعبين داخل الفريق	٠,٨٧٢
٣٦	احتاج لفترة طويلة لاستجماع الطاقة بعد التدريب و المنافسة	٠,٨٣٥
٣٧	من الصعب أن أعود إلى حالتي الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة	٠,٨٦٤
٣٨	فترات التدريب تتعارض مع فترات المذاكرة و الدراسة.	٠,٨٥٥
٣٩	جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من الأهتمام باللاعب	٠,٨٨٠
٤٠	أضع نصب عيني الفوز في المنافسة التي أشارك فيها	٠,٨٧٦
٤١	أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسة الهامة	٠,٧٩٩
٤٢	مكافأة الفوز لا تتناسب مع ما أبذله من جهد بدني و نفسي	٠,٨٤٣
٤٣	تتراكم الصعوبات على بحيث لا أستطيع التغلب عليها لضيق الوقت	٠,٧٩٧
٤٤	أواجه نقد من أفراد أسرتي عندما أفسل في المنافسة	٠,٨٦٣
٤٥	يقيموني جهاز التدريب و الآخرين على نتيجة المنافسة فقط	٠,٨٤٠
٤٦	أخشى من احتمال إصابتي في المنافسة و التدريب	٠,٨١٥
٤٧	أحتاج إلى إعادة تخطيط ليتقدم مستواي أكثر من ذلك	٠,٨٥٨
٤٨	كثيراً ما تضغط على اسرتي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تعبتي الشديد	٠,٨١٢
٤٩	أشعر بالخوف من خسارتي في المنافسة بالرغم من تميزي في التدريب	٠,٨٤٦
٥٠	يعاقبني المدرّب عندما أخطئ في التدريب	٠,٨١٩
٥١	الخوف من الهزيمة يجعلني في حالة سيئة لعدة أيام	٠,٨٤٥
٥٢	أرى أن الإصغاء جيداً للمدرّب عملية غير مشوقة.	٠,٩٠٣
٥٣	تتعارض فترات المنافسة مع مواعيد الإمتحانات المدرسية.	٠,٨٩١
٥٤	أمارس رياضتي إرضاء للأسرة و الأهل فقط	٠,٨٣٨
٥٥	أشعر بالإحباط عندما يتحسن أداء زملائي عني	٠,٨٦٤

تابع جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة

الكلية لمقياس الضغوط النفسية لدي السباحين من ١٣ - ١٥ سنة

ن = ٢٠

م	العبارات	معامل الارتباط
٥٦	أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الإهتمام الزائد بالمنافسة	٠,٨١٧
٥٧	أشعر بأن المدرب غير كفاء للارتقاء بمستواي	٠,٨٢٠
٥٨	أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات المنافسة والتفوق الدراسي	٠,٨٧١
٥٩	أشعر بعدم تقدم مستوى أدائي بالرغم من الإستمرار في التدريب بانتظام	٠,٨٧٤
٦٠	يصعب السيطرة على اضطراباتي الزائدة قبل بداية المنافسة	٠,٨١٥
٦١	عندما لا أجد تشجيع من أسرتي أخسر في المنافسة	٠,٨٤٩
٦٢	المدرب هو الذي يضع الأهداف ويتخذ القرارات	٠,٨٢٦
٦٣	الضغوط التي تواجهني في الرياضة تسبب لي التوتر وعدم التركيز في الدراسة	٠,٨٠٣
٦٤	تواجهني مشكلات تجعلني ليس لدي الرغبة في التدريب	٠,٨٣٨

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية لدي السباحين من ١٣ - ١٥ سنة .

٢- ثبات مقياس الضغوط النفسية لدي السباحين من ١٣ - ١٥ سنة .

أ- ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية .

قام الباحثون باستخدام طريقة التجزئة النصفية عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمقياس الضغوط النفسية لدي السباحين من ١٣ - ١٥ سنة ، حيث تم تطبيق المقياس علي عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٢٠) من السباحين من ١٣ - ١٥ سنة ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمقياس الضغوط النفسية لدي السباحين من ١٣ - ١٥ سنة

ن = ٢٠

م	المقياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الضغوط النفسية	١١٨,٠٥٠	٣٦,٣٢٦	١١٩,٨٠٠	٣٦,١٧٧

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٤) معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمقياس الضغوط النفسية لدي السباحين من ١٣ - ١٥ سنة ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى ثبات المقياس .
ب- ثبات مقياس الضغوط النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباخ .
قام الباحثون باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدي السباحين من ١٣ - ١٥ سنة عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين الأجزاء المتعددة لأبعاد المقياس ، جدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الضغوط النفسية لدي السباحين من ١٣ - ١٥ سنة

م	المقياس	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
١	الضغوط النفسية	٦٤	٠,٨٩١

* دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (٥) قيم معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الضغوط النفسية لدي السباحين من ١٣ - ١٥ سنة ، ويتضح أن جميع قيم المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، وذن معامل ثبات عالي ، مما يشير إلى ثبات محاور المقياس .
تقييم مستوى الأداء الفني لسباحة (٥٠ م حرة - ٥٠ م ظهر - ٥٠ م صدر - ٥٠ م الفراشة)
مرفق (٤)

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية على عينة عشوائية بلغ عددها (٢٠) سباح ممثلة لمجتمع البحث حيث تم التطبيق في الفترة من ٦ / ١٢ / ٢٠٢٠ إلى ٢٠ / ١٢ / ٢٠٢٠ م .
خامساً : الإجراءات التنفيذية للبحث :

بعد التأكد من كافة الشروط العلمية والإدارية للمقياس لجمع استجابات عينة البحث حول الضغوط النفسية ، وقام الباحثون بتطبيق المقياس في صورته النهائية مرفق رقم (٣) على العينة الأساسية للبحث و قوامها (٢٠٠) لاعب ، وذلك في الفترة من ٢٧/١٢/٢٠٢٠م إلى ٣١/١/٢٠٢١ م .

تفريغ بيانات استمارة الاستبيان :

بعد انتهاء عملية تطبيق مقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية على عينة البحث الأساسية قام الباحث بجمع الاستمارات متكاملة الاستجابات وتم تفريغ البيانات في كشوف التفريغ المعدة لذلك وتصحيح الاستبيان وفقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك ورصد وجدولة الدرجات الخام وإعدادها لإجراء المعالجة الإحصائية بما يتمشى مع أهداف البحث وتوصل الباحثون إلى النتائج الخاصة باستمارة الاستبيان ورصد وجدولة الدرجات الخام وإعدادها للمعالجة الإحصائية ، كما هو وارد بالفصل الرابع من البحث الحالي .

Mean.

Standard Deviation.

Correlation (person)

Cronbachs Alpha

Chi - Square

Percentage.

المتوسط الحسابي .

الانحراف المعياري .

معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

معامل الفا كرونباخ .

اختبار دلالة الفروق "كا^٢".

النسبة المئوية .

سادساً: المعالجات الإحصائية .

قام الباحثون بعد جمع وتسجيل البيانات الخاصة بالبحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والإجابة علي تساؤلات البحث باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

عرض ومناقشة النتائج

عرض النتائج الخاصة التساؤل الأول :

جدول (٦)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢ لآراء العينة بالنسبة
مقياس الضغوط النفسية لدي السباحين من ١٣ - ١٥ سنة

رقم العبارة	دائماً		غالباً		أحياناً		نادراً		أبداً		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
١	٣٨,٠٠٠	٧٦	٢٤,٥٠٠	٤٩	١٦,٠٠٠	٣٢	١٤,٠٠٠	٢٨	٧,٥٠٠	١٥	٧٤,٣٠٠	٥٥,٢٥٠	
٢	٢٤,٠٠٠	٤٨	٣٨,٠٠٠	٧٦	١٩,٠٠٠	٣٨	١٠,٥٠٠	٢١	٨,٥٠٠	١٧	٧١,٧٠٠	٦٥,٣٥٠	
٣	١٠,٥٠٠	٢١	١٦,٠٠٠	٣٢	٢٢,٥٠٠	٤٥	٣٦,٥٠٠	٧٣	١٤,٥٠٠	٢٩	٥٤,٣٠٠	٤١,١٠٠	
٤	٨,٥٠٠	١٧	١٢,٠٠٠	٢٤	١٨,٥٠٠	٣٧	٢٤,٥٠٠	٤٩	٣٦,٥٠٠	٧٣	٤٦,٣٠٠	٤٩,١٠٠	
٥	٤١,٥٠٠	٨٣	٢٣,٥٠٠	٤٧	١٥,٥٠٠	٣١	١٣,٥٠٠	٢٧	٦,٠٠٠	١٢	٧٦,٢٠٠	٧٣,٣٠٠	
٦	١٢,٥٠٠	٢٥	٢٠,٥٠٠	٤١	٣٢,٥٠٠	٦٥	٢١,٥٠٠	٤٣	١٣,٠٠٠	٢٦	٥٩,٦٠٠	٢٦,٤٠٠	
٧	١٥,٠٠٠	٣٠	٢٢,٥٠٠	٤٥	٣٦,٠٠٠	٧٢	١٧,٥٠٠	٣٥	٩,٠٠٠	١٨	٦٣,٤٠٠	٤١,٤٥٠	
٨	٧,٥٠٠	١٥	١١,٥٠٠	٢٣	١٩,٥٠٠	٣٩	٢٦,٠٠٠	٥٢	٣٥,٥٠٠	٧١	٤٥,٩٠٠	٥٠,٥٠٠	
٩	٣٦,٠٠٠	٧٢	٢٢,٥٠٠	٤٥	٢٠,٥٠٠	٤١	١٤,٠٠٠	٢٨	٧,٠٠٠	١٤	٧٣,٣٠٠	٤٦,٧٥٠	
١٠	١٧,٠٠٠	٣٤	٢١,٠٠٠	٤٢	٣١,٥٠٠	٦٣	١٨,٠٠٠	٣٦	١٢,٥٠٠	٢٥	٦٢,٤٠٠	٢٠,٢٥٠	
١١	١١,٥٠٠	٢٣	١٩,٠٠٠	٣٨	٢١,٥٠٠	٤٣	٣٩,٠٠٠	٧٨	٩,٠٠٠	١٨	٥٧,٠٠٠	٥٥,٧٥٠	
١٢	٩,٥٠٠	١٩	١٥,٥٠٠	٣١	٢٢,٥٠٠	٤٥	٤٢,٠٠٠	٨٤	١٠,٥٠٠	٢١	٥٤,٣٠٠	٧١,١٠٠	
١٣	٣١,٥٠٠	٦٣	٢٦,٠٠٠	٥٢	٢٠,٥٠٠	٤١	١٣,٠٠٠	٢٦	٩,٠٠٠	١٨	٧١,٦٠٠	٣٣,٨٥٠	
١٤	٢٣,٥٠٠	٤٧	٣٤,٥٠٠	٦٩	١٩,٠٠٠	٣٨	١٥,٥٠٠	٣١	٧,٥٠٠	١٥	٧٠,٢٠٠	٤٠,٠٠٠	
١٥	٢١,٥٠٠	٤٣	٣٣,٥٠٠	٦٧	٢١,٠٠٠	٤٢	١٨,٥٠٠	٣٧	٥,٥٠٠	١١	٦٩,٤٠٠	٣٩,٨٠٠	
١٦	١٠,٠٠٠	٢٠	٢١,٠٠٠	٤٢	٢٣,٠٠٠	٤٦	٣٨,٠٠٠	٧٦	٨,٠٠٠	١٦	٥٧,٤٠٠	٥٧,٨٠٠	
١٧	٣٦,٠٠٠	٧٢	٢٤,٥٠٠	٤٩	١٦,٠٠٠	٣٢	١٤,٠٠٠	٢٨	٩,٥٠٠	١٩	٧٢,٧٠٠	٤٣,٨٥٠	
١٨	١٢,٥٠٠	٢٥	٢١,٥٠٠	٤٣	٣٥,٥٠٠	٧١	١٨,٠٠٠	٣٦	١٢,٥٠٠	٢٥	٦٠,٧٠٠	٣٥,٩٠٠	
١٩	٢٤,٠٠٠	٤٨	٣٩,٠٠٠	٧٨	١٧,٠٠٠	٣٤	١١,٥٠٠	٢٣	٨,٥٠٠	١٧	٧١,٧٠٠	٥٩,٠٥٠	
٢٠	١٨,٠٠٠	٣٦	٢٣,٥٠٠	٤٧	٣٣,٠٠٠	٦٦	١٥,٥٠٠	٣١	١٠,٠٠٠	٢٠	٦٤,٨٠٠	٣٠,٥٥٠	
٢١	١٦,٠٠٠	٣٢	٢٣,٠٠٠	٤٦	٣٩,٥٠٠	٧٩	١٢,٥٠٠	٢٥	٩,٠٠٠	١٨	٦٤,٩٠٠	٥٨,٢٥٠	
٢٢	٩,٠٠٠	١٨	١١,٥٠٠	٢٣	١٨,٥٠٠	٣٧	٢١,٥٠٠	٤٣	٣٩,٥٠٠	٧٩	٤٥,٨٠٠	٥٧,٨٠٠	
٢٣	٤٠,٥٠٠	٨١	٢٢,٥٠٠	٤٥	١٦,٠٠٠	٣٢	١٢,٥٠٠	٢٧	٧,٥٠٠	١٥	٧٥,٨٠٠	٦٤,١٠٠	
٢٤	١٥,٥٠٠	٣١	٢٣,٥٠٠	٤٧	٣٢,٠٠٠	٦٤	١٧,٥٠٠	٣٥	١١,٥٠٠	٢٣	٦٢,٨٠٠	٢٥,٥٠٠	
٢٥	١١,٠٠٠	٢٢	١٧,٥٠٠	٣٥	٤١,٠٠٠	٨٢	١٨,٥٠٠	٣٩	١١,٠٠٠	٢٢	٥٩,٦٠٠	٦٠,٩٥٠	



تابع جدول (٦)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢ لأراء

العينة بالنسبة مقياس الضغوط النفسية لدي السباحين من ١٣ - ١٥ سنة ن = ٢٠٠

قيمة كا ٢	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	أبداً		نادراً		أحياناً		غالباً		دائماً		رقم العيارة
			النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
٤٢,٦٠٠	٥١,٣٠٠	٥١٣	٢٥,٥٠٠	٤١	٣٧,٠٠٠	٧٤	١٧,٥٠٠	٣٥	١٥,٥٠٠	٣١	٩,٥٠٠	١٩	٢٦
٤١,٦٥٠	٦١,٨٠٠	٦١٨	١٠,٠٠٠	٢٠	١٩,٠٠٠	٣٨	٣٦,٥٠٠	٧٣	٢١,٠٠٠	٤٢	١٣,٥٠٠	٢٧	٢٧
٥٧,٥٠٠	٦٧,٠٠٠	٦٧٠	٨,٥٠٠	١٧	١٥,٥٠٠	٣١	٢٢,٥٠٠	٤٥	٣٩,٥٠٠	٧٩	١٤,٠٠٠	٢٨	٢٨
٤٦,٦٥٠	٧٣,٠٠٠	٧٣٠	٧,٥٠٠	١٥	١٤,٠٠٠	٢٨	٢١,٠٠٠	٤٢	٢١,٠٠٠	٤٢	٣٦,٥٠٠	٧٣	٢٩
٤٥,٠٠٠	٥٧,٦٠٠	٥٧٦	٩,٥٠٠	١٩	٣٦,٥٠٠	٧٣	٢٣,٥٠٠	٤٧	١٧,٥٠٠	٣٥	١٣,٠٠٠	٢٦	٣٠
٥٨,٨٠٠	٤٥,٦٠٠	٤٥٦	٣٩,٥٠٠	٧٩	٢١,٥٠٠	٤٣	١٩,٠٠٠	٣٨	١١,٥٠٠	٢٣	٨,٥٠٠	١٧	٣١
٤٣,٣٥٠	٥٧,٠٠٠	٥٧٠	١٣,٥٠٠	٢٧	٢٤,٠٠٠	٤٨	٣٦,٠٠٠	٧٢	١٧,٠٠٠	٣٤	٩,٥٠٠	١٩	٣٢
٥٧,٢٠٠	٦٦,٧٠٠	٦٦٧	٧,٥٠٠	١٥	١٧,٥٠٠	٣٥	٢٢,٥٠٠	٤٥	٣٩,٠٠٠	٧٨	١٣,٥٠٠	٢٧	٣٣
٥٥,٨٥٠	٥٧,٥٠٠	٥٧٥	١١,٥٠٠	٢٣	٢٤,٠٠٠	٤٨	٣٨,٠٠٠	٧٦	١٨,٥٠٠	٣٧	٨,٠٠٠	١٦	٣٤
٣٢,٦٥٠	٦٤,٦٠٠	٦٤٦	١٠,٠٠٠	٢٠	١٥,٥٠٠	٣١	٣٤,٠٠٠	٦٨	٢٢,٥٠٠	٤٥	١٨,٠٠٠	٣٦	٣٥
٢٨,٥٥٠	٥٩,١٠٠	٥٩١	١٢,٠٠٠	٢٤	٢٤,٥٠٠	٤٩	٣٢,٠٠٠	٦٤	١٩,٠٠٠	٣٨	١٢,٥٠٠	٢٥	٣٦
٥٤,٥٠٠	٦٢,٢٠٠	٦٥٢	٨,٠٠٠	١٦	١٨,٥٠٠	٣٧	٢٤,٥٠٠	٤٩	٣٧,٥٠٠	٧٥	١١,٥٠٠	٢٣	٣٧
٦٧,٨٥٠	٥٨,٥٠٠	٥٨٥	١٠,٥٠٠	٢١	٢١,٥٠٠	٤٣	٤١,٠٠٠	٨٢	١٩,٠٠٠	٣٨	٨,٠٠٠	١٦	٣٨
٥٢,٥٠٠	٥٨,٧٠٠	٥٨٧	١٢,٥٠٠	٢٥	٢٠,٥٠٠	٤١	٣٩,٥٠٠	٧٩	١٦,٠٠٠	٣٢	١١,٥٠٠	٢٣	٣٩
٣٧,٤٥٠	٧١,٣٠٠	٧١٣	٩,٠٠٠	١٨	١٧,٠٠٠	٣٤	١٨,٠٠٠	٣٦	٢٠,٥٠٠	٤١	٣٥,٥٠٠	٧١	٤٠
٣٧,١٠٠	٧١,٥٠٠	٧١٥	٩,٥٠٠	١٩	١٢,٠٠٠	٢٤	٢٣,٥٠٠	٤٧	٢١,٥٠٠	٤٣	٣٣,٥٠٠	٦٧	٤١
٣٠,٦٠٠	٦٢,٣٠٠	٦٢٣	١٢,٥٠٠	٢٥	١٩,٠٠٠	٣٨	٢٤,٥٠٠	٤٩	٣٢,٥٠٠	٦٥	١١,٥٠٠	٢٣	٤٢
٤٨,٥٠٠	٦٣,٦٠٠	٦٣٦	٨,٠٠٠	١٦	١٧,٥٠٠	٣٥	٣٦,٥٠٠	٧٣	٢٤,٥٠٠	٤٩	١٣,٥٠٠	٢٧	٤٣
٣٧,٣٥٠	٦٢,٥٠٠	٦٢٥	٩,٠٠٠	١٨	٢٠,٠٠٠	٤٠	٣٤,٥٠٠	٦٩	٢٢,٥٠٠	٤٥	١٤,٠٠٠	٢٨	٤٤
٢٤,٨٥٠	٥٨,٨٠٠	٥٨٨	١١,٥٠٠	٢٣	٣٢,٠٠٠	٦٤	٢٢,٥٠٠	٤٥	١٩,٠٠٠	٣٨	١٥,٠٠٠	٣٠	٤٥
٣٥,٠٠٠	٧١,٨٠٠	٧١٨	٧,٥٠٠	١٥	١٤,٥٠٠	٢٩	٢١,٠٠٠	٤٢	٢٥,٥٠٠	٥١	٣١,٥٠٠	٦٣	٤٦
٣١,٧٥٠	٦٢,٧٠٠	٦٢٧	١٠,٠٠٠	٢٠	١٩,٠٠٠	٣٨	٣٢,٠٠٠	٦٤	٢٥,٥٠٠	٥١	١٣,٥٠٠	٢٧	٤٧
٦١,٤٠٠	٧٤,٧٠٠	٧٤٧	٥,٥٠٠	١١	١٥,٥٠٠	٣١	١٨,٥٠٠	٣٧	٢١,٠٠٠	٤٢	٣٩,٥٠٠	٧٩	٤٨
٣١,٧٥٠	٧٠,٧٠٠	٧٠٧	١٢,٠٠٠	٢٤	١٣,٥٠٠	٢٧	١٧,٥٠٠	٣٥	٢٣,٠٠٠	٤٦	٣٤,٠٠٠	٦٨	٤٩
٧٦,٥٠٠	٥٨,٤٠٠	٥٨٤	٨,٥٠٠	١٧	٢٤,٥٠٠	٤٩	٤١,٥٠٠	٨٣	١٧,٥٠٠	٣٥	٨,٠٠٠	١٦	٥٠

تابع جدول (٦)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢ لآراء

العينة بالنسبة مقياس الضغوط النفسية لدي السباحين من ١٣ - ١٥ سنة ن = ٢٠٠

قيمة كا ٢	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	أبداً		نادراً		أحياناً		غالباً		دائماً		رقم العينة
			النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
٥٥,٢٥٠	٦٥,٨٠٠	٦٥٨	٩,٥٠٠	١٩	١٦,٠٠٠	٣٢	٢٣,٠٠٠	٤٦	٣٩,٠٠٠	٧٨	١٢,٥٠٠	٢٥	٥١
٥١,٢٠٠	٥٤,٩٠٠	٥٤٩	١٢,٥٠٠	٢٥	٣٩,٠٠٠	٧٨	٢١,٥٠٠	٤٣	١٥,٥٠٠	٣١	١١,٥٠٠	٢٣	٥٢
٧٣,٦٥٠	٥٦,١٠٠	٥٦١	٧,٥٠٠	١٥	٤١,٠٠٠	٨٢	٢٤,٠٠٠	٤٨	١٨,٥٠٠	٣٧	٩,٠٠٠	١٨	٥٣
٤١,٥٠٠	٤٨,٠٠٠	٤٨٠	٣٦,٥٠٠	٧٣	٢٢,٥٠٠	٤٥	١٦,٠٠٠	٣٢	١٤,٥٠٠	٢٩	١٠,٥٠٠	٢١	٥٤
٤٥,٣٥٠	٦٩,٥٠٠	٦٩٥	٩,٠٠٠	١٨	١٣,٥٠٠	٢٧	١٩,٥٠٠	٣٩	٣٧,٠٠٠	٧٤	٢١,٠٠٠	٤٢	٥٥
٥٥,٥٥٠	٧٣,٩٠٠	٧٣٩	٨,٠٠٠	١٦	١١,٠٠٠	٢٢	٢٢,٥٠٠	٤٥	٢٠,٥٠٠	٤١	٣٨,٠٠٠	٧٦	٥٦
٣١,٠٠٠	٥٦,٥٠٠	٥٦٥	١٣,٥٠٠	٢٧	٣٤,٥٠٠	٦٩	٢٠,٥٠٠	٤١	١٩,٠٠٠	٣٨	١٢,٥٠٠	٢٥	٥٧
٤٠,٠٥٠	٦٢,٣٠٠	٦٢٣	١١,٠٠٠	٢٢	١٦,٥٠٠	٣٣	٣٦,٠٠٠	٧٢	٢٣,٠٠٠	٤٦	١٣,٥٠٠	٢٧	٥٨
٣٦,٤٠٠	٦٢,٤٠٠	٦٢٤	٩,٠٠٠	١٨	٢٠,٥٠٠	٤١	٣٤,٥٠٠	٦٩	٢١,٥٠٠	٤٣	١٤,٥٠٠	٢٩	٥٩
٤٥,٦٠٠	٥٩,٦٠٠	٥٩٦	١٢,٠٠٠	٢٤	٢٠,٠٠٠	٤٠	٣٨,٠٠٠	٧٦	١٨,٠٠٠	٣٦	١٢,٠٠٠	٢٤	٦٠
٣٦,٢٥٠	٦٢,٢٠٠	٦٢٢	١٠,٠٠٠	٢٠	١٩,٠٠٠	٣٨	٣٤,٥٠٠	٦٩	٢٣,٠٠٠	٤٦	١٣,٥٠٠	٢٧	٦١
٥٠,٢٥٠	٧٣,٠٠٠	٧٣٠	٩,٠٠٠	١٨	١٢,٥٠٠	٢٥	٢١,٠٠٠	٤٢	١٩,٥٠٠	٣٩	٣٨,٠٠٠	٧٦	٦٢
٤٣,٧٥٠	٧٢,٨٠٠	٧٢٨	٨,٠٠٠	١٦	١٤,٥٠٠	٢٩	١٩,٠٠٠	٣٨	٢٢,٥٠٠	٤٥	٣٦,٠٠٠	٧٢	٦٣
٣٥,٩٠٠	٦٠,٧٠٠	٦٠٧	١٢,٥٠٠	٢٥	١٨,٠٠٠	٣٦	٣٥,٥٠٠	٧١	٢١,٥٠٠	٤٣	١٢,٥٠٠	٢٥	٦٤

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٤) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = ٩,٤٩

يتضح من نتائج جدول (٦) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات مقياس الضغوط النفسية وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (٢٠,٢٥٠ : ٧٦,٥٠٠) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (دائماً) ما بين (٧,٥٠٠ % : ٤١,٥٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (غالباً) ما بين (١١,٥٠٠ % : ٣٩,٥٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (أحياناً) ما بين (١٥,٥٠٠ % : ٤١,٥٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نادراً) ما بين (١٠,٥٠٠ % : ٤٢,٠٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (أبداً) ما بين (٥,٥٠٠ % : ٣٩,٥٠٠ %) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٤٥,٦٠٠ % : ٧٦,٢٠٠ %).

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني

جدول (٧)

مصفوفة معاملات الارتباط بين مقياس الضغوط النفسية ومستوي

الاداء المهاري لدي السباحين من ١٣ - ١٥ سنة ن = ٢٠٠

م	المقياس	٥٠ متر حرة	٥٠ متر ظهر	٥٠ متر صدر	٥٠ متر فراشة
١	الضغوط النفسية	٠,٨٥٦-	٠,٨٣٨-	٠,٨٦١-	٠,٨٧٤-

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ١٩٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,١٣٩ يتضح من جدول (٧) العلاقات الارتباطية بين مقياس الضغوط النفسية ومستوي الاداء المهاري لدي السباحين من ١٣ - ١٥ سنة قيد البحث ، حيث يتضح وجود علاقات عكسية (سلبية) ذات دلالة إحصائية بين مقياس الضغوط النفسية وبين تحسن مستوي الأداء المهاري (٥٠ متر حرة ، ٥٠ متر ظهر ، ٥٠ متر صدر ، ٥٠ متر فراشة) لدي السباحين من ١٣ - ١٥ سنة .
ثانيا مناقشة وتفسير النتائج :

مناقشة التساؤل الاول : " ما مستوى الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى السباحين ؟ " يتضح من نتائج جدول (٦) قيمة كا ٢١ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات مقياس الضغوط النفسية وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (٢٠,٢٥٠ : ٧٦,٥٠٠) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (دائماً) ما بين (٧,٥٠٠ % : ٤١,٥٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (غالباً) ما بين (١١,٥٠٠ % : ٣٩,٥٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (أحياناً) ما بين (١٥,٥٠٠ % : ٤١,٥٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نادراً) ما بين (١٠,٥٠٠ % : ٤٢,٠٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (أبداً) ما بين (٥,٥٠٠ % : ٣٩,٥٠٠ %) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٤٥,٦٠٠ % : ٧٦,٢٠٠ %) .

يرجع الباحثون ذلك الى أن مستوى الضغوط النفسية يؤثر بصورة سلبية عليهم مثل تبديد الطاقة البدنية لهم والحرمان من الإستمتاع بممارسة الرياضة والفوز فى المنافسة , كما انها تؤدي الى نفس الدافعية لديهم والاهتمام بالإنجاز كما أنها تسبب صراع داخلى .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة نادية شوشة (٢٠٠٢م) (٧) إلى ان من عوامل الضغوط التي يتعرض لها ناشئ السباحة ضغوط مرتبطة بالإتجاهات السلبية نحو الرياضة . ويرى الباحثون أن الضغط الذى يعانى منه اللاعبين قبل وأثناء المنافسة الرياضية ويرتكبون أخطاء ليست سمة من سمات سلوكهم المعتاد وذلك بسبب الجمهور الذى 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 الباحثون الضغوط النفسية لدى السباحين وذلك لعدم قدرتهم على التوازن بين مواعيد تدريبهم ومواعيد الدراسة مما يؤدي إلى وجود بعض حالات الفشل و تعزى أسر اللاعبين هذه النتيجة إلى أن رياضة السباحة تضيق الوقت الذى يمكن إستغلاله فى الدراسة .

ويرى الباحثون 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 لأفراد الأسرة أثناء المنافسة تصل لدرجة السلوك غير المرغوب فيه ، وهذا يمثل نوع من الضغط النفسي". (٢ : ٣٢)

مناقشة التساؤل الثانى : " ما هى العلاقة الضغوط المرتبطة بالمنافسة والأداء المهارى لدى السباحين ؟ "

يتضح من جدول (٧) العلاقات الإرتباطية بين مقياس الضغوط النفسية ومستوي الاداء المهارى لدي السباحين من ١٣-١٥ سنة قيد البحث ، حيث يتضح وجود علاقات عكسية (سلبية) ذات

دلالة إحصائية بين مقياس الضغوط النفسية وبين تحسن مستوى الأداء المهاري (٥٠ متر حرة ، ٥٠ متر ظهر ، ٥٠ متر صدر ، ٥٠ متر فراشة) لدي السباحين من ١٣ - ١٥ سنة .

ويرجع الباحثون هذه العلاقة إلى أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبون ناتجة عن تراكم المشكلات كالتغيب عن التدريب و عدم إعتراف اللاعبون بالخطأ دون توتر وقلق ، فترات التدريب والمنافسة تتعارض مع متطلبات الحياة اليومية ، تكرار التدريب بدون راحات يبعث في نفوس اللاعبون الملل .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة جونسون وإيفارسون Johnson & ivarsson (٢٠١١م)(١٠) كانت أهم العوامل النفسية الإجهاد وضغوط الحياة والقلق والسماح الجسدية وعدم الثقة وعدم التأقلم .

ويعزو الباحثون هذه النتيجة الى أن الضغوط النفسية تؤدي إلى الإحساس بفقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبها العديد من مواقف الفشل في مواجهة الأداء الرياضي و ضغوط 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 الباحثون أن الضغط النفسى الذي ينطوى عليه الموقف الرياضى يمثل عاملاً حاسماً فى تطوير الأداء المهارى ، ومما لاشك فيه الخبرات النفسية التى تصاحب التدريب والأداء تحدد مقدار القلق الذى يعترى اللاعب وهو يؤدى المهارة ، . فارتباط الأداء الرياضى بظروف ضاغطة قد يعيق الوصول إلى الأداء المهاري المطلوب من جهة ، وقد يعمل على ربط الأداء الرياضى بمشاعر التوتر والقلق من جهة أخرى .

وهبوط مستوى الأداء ، ظهور أخطاء فى الأداء المهاري ، وعدم الانسيابية فى الأداء الحركي، وضعف القدرة على التركيز فى الأداء، التوقيت والإيقاع الخاطيء فى 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 الويسى وآخرون (٢٠١٩م)(٨) .

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

الإستخلاصات والتوصيات :

الإستخلاصات:

في ضوء عرض النتائج ومناقشتها ونتائج التحليل الاحصائي وفي حدود عينة البحث تم

التوصل الي الاستنتاجات التالية:

- قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات مقياس الضغوط النفسية وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (٢٠,٢٥٠ : ٧٦,٥٠٠) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (دائماً) ما بين (٧,٥٠٠ % : ٤١,٥٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (غالباً) ما بين (١١,٥٠٠ % : ٣٩,٥٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (أحياناً) ما بين (١٥,٥٠٠ % : ٤١,٥٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نادراً) ما بين (١٠,٥٠٠ % : ٤٢,٠٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (أبداً) ما بين (٥,٥٠٠ % : ٣٩,٥٠٠ %) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٤٥,٦٠٠ % : ٧٦,٢٠٠ %) .
- العلاقات الإرتباطية بين مقياس الضغوط النفسية ومستوي الاداء المهاري لدي السباحين من ١٣-١٥ سنة قيد البحث ، حيث يتضح وجود علاقات عكسية (سلبية) ذات دلالة إحصائية بين مقياس الضغوط النفسية وبين تحسن مستوي الأداء المهاري (٥٠ متر حرة ، ٥٠ متر ظهر ، ٥٠ متر صدر ، ٥٠ متر فراشة) لدي السباحين من ١٣-١٥ سنة .



التوصيات:

- إجراء دراسات أخرى للتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والمتغيرات الأخرى .
أولاً: المراجع العربية:
- ١. إبراهيم صبرى (٢٠١٠م): الضغوط النفسية للرياضيين فى جمهورية مصر العربية (دراسة مقارنة) , رسالة دكتوراة غير منشورة , جامعة المنيا .
- ٢. سامر رضوان (٢٠٠٢م): الصحة النفسية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن
- ٣. عبدالعزيز عبدالمجيد (٢٠٠٥م): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي . (١ط) , مركز الكتاب للنشر , القاهرة
- ٤. فاروق عثمان (٢٠٠١م): القلق وإدارة الضغوط النفسية , دار الفكر العربى , القاهرة
- ٥. محمد حشاد (٢٠١٣م): مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئى السباحة وإمكانية التغلب عليها , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة بنها
- ٦. محمد علاوى (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية , دار الفكر العربى , القاهرة.
- ٧. نادية شوشة (٢٠٠٢م): بناء مقياس الضغوط النفسية للسباحين: (دراسة عاملية) , مجلة بحوث التربية الشاملة , المجلد (٢) , كلية التربية الرياضية بنات , جامعة الزقازيق
- ٨. نزار الويسى (٢٠١٩م): الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدي طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك , مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي , المجلد (٣٩) , العدد (٣) , كلية التربية الرياضية , جامعة اليرموك



ثانيا: المراجع الأجنبية:

9. **Hassan A(2011):** The effect of variance training on the development of special strength and its relation to the skill performance level on some catching strategies in Romanian wrestling. Journal of Physical Education Sciences , 4(3).
10. **Johnson. U & A. Ivarsson (2001):** Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players, Journal of Medicine & Science in Sports, Volume 21, Issue 1, February .
11. **Kelloway, K. and Barling, J. (2000):** Job characteristic roles stress mental health. Journal of Occupational Psychology 10(3) .
12. **Windt & gabbet(2016):** How do training and competition workloads relate to injury? The workload-injury aetiology model , British Journal of Sports Medicine, 14 Jul 2016, 51(5):428-435 .