



" الإستراتيجية التكيفية وعلاقتها بالضغوط الإجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية "

أ.م.د / محمد عبد الكريم نبهان *

يهدف البحث إلى التعرف على الإستراتيجية التكيفية وعلاقتها بالضغوط الإجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية لقد استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الاسلوب المسحي لمناسبة لطبيعة وهدف وعينة البحث. لقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددهم (٣٥٠مدرّب) من المدربين بمحافظة الشرقية والقلوبية بجمهورية مصر العربية للموسم الرياضى ٢٠٢٠م لبعض الرياضات الفردية والجماعية الآتية الرياضات الفردية "٦٠" مدرّب مصارعة، "٥٥"مدرّب ملاكمة، "٦٠" مدرّب كراتية الرياضات الجماعية " ٦٥ "مدرّب كرة قدم، " ٥٠ " مدرّب كرة سلة، " ٦٠" مدرّب كرة اليد . حيث تمثّلت اندية محافظة القليوبية فى الآتى (نادى بنها الرياضى ، نادى الشبان المسلمين ببنها ، نادى طوخ الرياضى ، نادى بهتيم الرياضى ، نادى المؤسسة العمالية ، نادى كفر شكر ، نادى العبور) حيث تمثّلت اندية محافظة الشرقية فى الآتى (نادى الشرقية الرياضى ، مركز شباب فاقوس الرياضى ، نادى ابو كبير الرياضى ، مركز شباب منيا القمح) وكان عدد عينة الدراسة الاساسية (٣٠٠مدرّب) ، وعدد عينة الدراسة الاستطلاعية (٥٠مدرّب) من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الاساسية لاجراء المعاملات العلمية عليهم. كانت من اهم الاستخلاصات و التوصيات ما يلى :

- جاء البعد الرابع (الضغوط الأسرية) فى المرتبة الأولى بمتوسط حسابى مرجح قدره (٤.١) وفى اتجاه الإستجابة (غالبا)
- جاء البعد الخامس (الضغوط الإقتصادية) فى المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابى مرجح قدره (٣.٢) وفى اتجاه الإستجابة (أحيانا)
- بلغ المتوسط الحسابى للمجموع الكلى للمقياس (٣.٩) وفى اتجاه الإستجابة (غالبا) .

* أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر.



" الإستراتيجية التكيفية وعلاقتها بالضغوط الإجتماعية لمدربي بعض

الرياضات الفردية والجماعية "

أ.م.د. / محمد عبد الكريم نبهان*

مقدمة ومشكلة البحث :

نظرا لاختلاف الظروف والمواقف التي يمر بها المدربين في اثناء المباريات والمنافسات يسعى بشكل كبير الى الى التكيف وتتمثل عملية التكيف في سعى المدرب الدائم الى التوفيق بين مطالبة وظروفة ومطالب وظروف البيئة المحيطة به ، فالمدرب كثيرا ما يجد نفسه في ظروف او في بيئة لاتشبع كل مطالبة وحاجاته ، بل قد تكون هذه الظروف وهذه البيئة مصدر اعاقه لاشباع حاجاته النفسية والاجتماعية ، وهناك من ينظر الى استراتيجية التكيف على انها استعدادات وسمات شخصية عامة وفي حين ينظر اليها البعض على انها استراتيجيات متطورة باستمرار مواقف وضغوط معينة .

وان تقدير الناس لدقة ادارة العمل العسكرى ادى الى انتشار لفظ الاستراتيجية في كافة المجالات بدءا بالمجالات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والتربوية وانتهاء بمجال الالعاب الرياضية . (٥ : ٢٧٨)

واستراتيجيات التكيف تتالف من من عدة خطوات ومجموعة استراتيجيات فرعية كاستراتيجية حل المشكلات ويرتبط بها الوعي بوجود مشكلة ، وتحديد المشكلة وتعريفها وجمع البيانات والمعلومات ، وتوحيد البدل المحتملة لحلول المشكلة ، واتخاذ القرار حول البدل او مجموعة البدل ، واتخاذ القرار حول كيفية تنفيذ البدل او البدل التي اختيرت ، واتخاذ الاجراءات التنفيذية ، التقييم الفعال لحل وتضييق العملية من جديد على اى مشكلة متبقية ، واستراتيجية التمارين الرياضية وتعتبر من اكثر الاستراتيجيات فاعلية في التعامل مع الضغط النفسى ، واستراتيجية وسائل الدفاع الالوية وترتبط بالاعلاء والتسامى والكبت والكظم والتحويل والاسقاط والدعم الاجتماعى . (٧ : ٢٦) (٨ : ٣٤) (٢٩ : ٩)

* أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر.



والضغوط هي التي تتبع من علاقات الشخص مع الآخرين ومن البيئة الاجتماعية بشكل عام ، واستنادا الى نظرية تقييم العاطفة ، وينشاء الضغط عند شخص ما بتقييم الحالة على انها ذات صلة شخصية ويدرك انه لا يملك الموارد اللازمة للتغلب على الوضع المحدد او التعامل معه ، ولا يجب بالضرورة ان يحدث حدث يتجاوز القدرة على التأقلم لكي يواجه المرء ضغوطا ، حيث ان تهديد مثل هذا الحدث يمن ان يكون كافياً . (٢ : ٢٥)

ويعتبر الضغط يؤدي الى الاحساس الناتج عن فقدان المطالب والامكانيات ويصاحبه عادة مواف فشل ، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والامكانيات مؤثرا قويا في احداث الضغوط لدى الفرد والتي تؤثر سلبيا على حياته ، والضغوط هي احدى ظواهر الحياة الانسانية يخبرها الانسان في مواقف او اوقات مختلفة تتطلب منة توافقا او اعادة توافق مع البيئة ، وليس بالضرورة ان تكون الضغوط ظاهرة سلبية ، وبالتالي لانستطيع الهروب منة او تكون بمنائى عنها لان ذلك يعنى نقص فاعليات الفرد وقصور كفاءة ، ومن ثم الاخفاق في الحياة . (١٠ : ٢٠ - ٢٨)

وتفرض الضغوط الاجتماعية على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية او نفسية او اجتماعية وقد تجمع بين اثنين او اكثر من هذه الجوانب ، والتصدى لهذه الضغوط وموجهتها ينتج عنها اضرار كثيرة يتحملها الفرد وتؤثر في حياته الشخصية والعملية . (١ : ١٠ - ١١)
والضغوط ترتبط بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين اللعب والمدرّب الرياضى والادري الرياضى والجماهير والمتفرجين في المنافسات الرياضية وخاصة من المتعصبين ووسائل الاعلام بالرياضى وغيرهم ممن لهم العلاقة بالمحيط الرياضى وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقة من انتقاد او دكتاتورية او عدم تقدير كافي او عدم التحيز او التشجيع او محاولة المطالبة بتحقيق مستوى من الطموحات مغالة فيه . (٦ : ٤٥)

وتؤكد دراسة زياد بركات ٢٠١٠م، دراسة ستينو و هيرك steno & herrick ٢٠٠٠م ، سدجويك sedgwick ٢٠٠٢م ، دراسة موارى murray ٢٠٠٣م ، ان الاستراتيجيات التكيفية النفسية كانت للناث افضل الاستراتيجيات التكيفية الاجتماعية والجسمية للذكور افضل والموهل العلمى لة دور كبير بالاضافة لمتغير التخصص والعمر والخبرة والمرحلة وان الاحتراق النفسى يؤثر سلبيا على مدى استخدام المعلم لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط الصيفية بالاضافة الى الانتماء يؤثر على القدرة على التكيف .

من خلال خبرة الباحث كمدرّب لاحدى الرياضات الفردية وعملة كعضو هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية بنها ومشاهدة العديد من المباريات ومعايشة العديد من المدربين فى بعض



الاندية المختلفة واجراء بعض المقابلات الشخصية مع بعض المدربين ولاحظ الاتى ان هناك الكثير من المدربين يواجهون بعض المشكلات اثناء تدريبهم بالعديد من الاندية وهى عدم القدرة على التكيف مع ظروف العمل بالنادى نظرا لوجود بعض المشكلات سواء كانت ترتبط بالامكانات المادية او بالجهاز الادارى بالنادى او ببعض اللاعبين خاصة ببعض اللاعبين الفردية التى تلقى عدم اهتمام مقارنة بنظيرها من بعض الرياضات الجماعية ، والعكس صحيح وهناك بعض الضغوط الاجتماعية كالضغوط الانفعالية او الضغوط الشخصية او الضغوط الصحية او الضغوط الاسرية او الضغوط الاقتصادية او ضغوط ناتجة عن طبيعة العمل كل هذه الضغوط قد تودى الى عدم القدرة على التكيف مع طبيعة عمل المدرب هذا مما اثر الباحث للتعرف على "الإستراتيجية التكيفية وعلاقتها بالضغوط الإجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية" المصطلحات المستخدمة فى البحث:

الإستراتيجية التكيفية: هى الاساليب والسياسات التى يستخدمها المعلم لابرار رد فعل امام مشكلة معينة. (٣ : ١٣)

الضغوط الإجتماعية : حالة تكون فى اضطراب وعدم كفاية الوظائف المختلفة للفرد وتتضمن المواقف التى يدرك فيها الفرد بان هناك فرق بين ما يطلب منه سواء كان داخليا اوخارجيا وقدرة على التكيف مع البيئة المحيطة به او مع الاخرين. (٤ : ١٥)

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على الإستراتيجية التكيفية وعلاقتها بالضغوط الإجتماعية

لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية من خلال التعرف على :

- الإستراتيجية التكيفية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية .
- الضغوط الإجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية .
- العلاقة بين الإستراتيجية التكيفية و الضغوط الإجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية .

فروض البحث

- ماهي الإستراتيجية التكيفية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية ؟
- ماهو مستوى الضغوط الإجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية ؟
- ماهي العلاقة بين الإستراتيجية التكيفية و الضغوط الإجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية ؟



إجراءات البحث:

المنهج : لقد استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الاسلوب المسحي لمناسبة لطبيعة وهدف وعينة البحث.

العينة : لقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددهم (٣٥٠مدرّب) من المدرّبين بمحافظة الشرقية والقليوبية بجمهورية مصر العربية للموسم الرياضى ٢٠٢٠م لبعض الرياضات الفردية والجماعية الآتية :-

الرياضات الفردية "٦٠" مدرّب مصارعة ، "٥٥"مدرّب ملاكمة ، "٦٠" مدرّب كراتية .

الرياضات الجماعية " ٦٥ "مدرّب كرة قدم ، " ٥٠ "مدرّب كرة سلة ، " ٦٠ "مدرّب كرة اليد .

حيث تمثّلت اندية محافظة القليوبية فى الآتى (نادى بنها الرياضى ، نادى الشبان المسلمين بنها ، نادى طوخ الرياضى ، نادى بهتيم الرياضى ، نادى الموسسة العمالية ، نادى كفر شكر ، نادى العبور)

حيث تمثّلت اندية محافظة الشرقية فى الآتى (نادى الشرقية الرياضى ، مركز شباب فاقوس الرياضى ، نادى ابو كبير الرياضى ، مركز شباب منيا القمح)

وكان عدد عينة الدراسة الاساسية (٣٠٠مدرّب) ، وعدد عينة الدراسة الاستطلاعية (٥٠مدرّب) من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الاساسية لاجراء المعاملات العلمية عليهم .

جدول (١)

التوصيف الإحصائى لعينة البحث الأساسية فى متغيرات السن

ن=٣٠٠

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
٠.٩٨	٤٤.٠٠	٣.٧٦	٤٥.٦٠	سنة	العمر الزمني	اساسية
٠.٧٩	١٢.٠٠	٢.٩٦	١٣.٥٠	سنة	العمر التدريبي كمدرّب	واستطلاعية ن=٣٥٠
٠.٦٨	٤٤.٠٠	٢.٩٧	٤٥.٥٨	سنة	العمر الزمني	اساسية
٠.٩١	١٢.٠٥	٣.٠٨	١٣.٥١	سنة	العمر التدريبي كمدرّب	ن=٣٠٠

يوضح جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات السن والوزن والطول انحصرت بين

(٠.٦٨ : ٠.٩٨) أى أن معاملات الالتواء تقع بين ± ٣ مما يدل على إعتدالية البيانات.

رقم المجلد (٢٦) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء الثالث عشر) (٥)



اسباب اختيار العينة :

- سهولة التعامل مع العينة ولقربها من الباحث .
- لوجود هذه المشكلات لدى هذه العينة واحساسهم بها.
- لاهمية هذه الاستراتيجية لهذه الفئة " المدربين " لما لها من تاثير هام على اللاعبين .
- وقد تم تنفيذ خطوات البحث وإجراءاته وفقاً للخطة الزمنية التي يوضحها الجدول التالي:

جدول (٢)

الخطة الزمنية لإجراءات البحث

م	الإجراءات البحثية	الفترة الزمنية	
		من	إلى
٥	الدراسة الاستطلاعية	٢٠٢٠-٩-١	٢٠٢٠-٩-١٦
	الدراسة الأساسية	٢٠٢٠-٩-٢٧	٢٠٢٠-١٠-٢٨

ادوات ووسائل جمع البيانات:

- تصميم مقياس الاستراتيجية التكيفية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية اعداد الباحث.
- خطوات تصميم مقياس الاستراتيجية التكيفية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية:
- لقد قام الباحث بالاطلاع على العديد من مقاييس الاستراتيجية التكيفية اعداد كلا من مقياس زياد بركات ٢٠١٠م، مقياس ستينو ، هيرك & herrick steno ٢٠٠٠م ، مقياس سدجويك sedgwick ٢٠٠٢م ، مقياس موارى murray ٢٠٠٣م ، ثم قام الباحث بوضع المحاور التي تم التوصل اليها في استمارة وعرضها على السادة الخبراء مرفق رقم (١)

جدول رقم (٣)

الاهمية النسبية لآراء السادة الخبراء لمحاور مقياس الاستراتيجية التكيفية لمدربي الرياضات الفردية والجماعية

ن(٥)

مسئل	المحاور	١	٢	٣	٤	٥	المجموع	النسبة المئوية
١	محور الاستراتيجيات التكيفية النفسية	√	√	√	√	√	٥	%١٠٠
٢	محور الاستراتيجيات التكيفية	√	√	√	√	√	٥	%١٠٠

رقم المجلد (٢٦) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء الثالث عشر) (٦)



الاجتماعية						
١٠٠%	٥	√	√	√	√	√
محور الاستراتيجيات التكيفية الجسمية						

ولقد ارتضى الباحث ما وافق عليه السادة الخبراء بنسبة ١٠٠% من محاور لمقياس الاستراتيجية
التكيفية لمدرى الرياضات الفردية والجماعية

- ثم قام الباحث بصياغة عبارات لهذة المحاور وعرضها على السادة الخبراء وعددهم (٥) خبراء.



اجراءات تقنين مقياس الاستراتيجية التكيفية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية:

(١) الصدق :

للتحقق من الشروط العلمية للمقياس قام الباحث بحساب صدق المقياس كالآتي :

أ- صدق المحتوى :

قام الباحث بعرض المقياس في صورته المبدئية كما هو موضح بمرفق (٣) على الخبراء للتحقق من صدق المحتوى بالإضافة إلى حذف أو إضافة أو تعديل أو صياغة ما يروونه مناسب خلال الفترة من ١ / ٩ / ٢٠٢٠ م إلى ١٦ / ٩ / ٢٠٢٠ م .

وقد تراوحت النسب المئوية لأراء الخبراء في عبارات مقياس الاستراتيجية التكيفية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية في صورته المبدئية بين (٦٠% : ١٠٠%) ، وقد ارتضى الباحث نسبة (٨٠%) لقبول العبارة ، ليصبح المقياس في صورته الاولى ٤٨ عبارة تم حذف عبارة من البعد الاول ليصبح عدد عبارات المقياس ٤٧ عبارة لمقياس الاستراتيجية بميزان تقدير ثلاثى نعم ٣ -الى حد ما ٢- غير موافق (٣). وتم وضع جداول الاهمية النسبية مرفق رقم (١٠) .

ب- صدق الإتساق الداخلي

قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلى للعبارات الذى تمثله ، وبذلك يتحقق صدق التكوين الفرضي على أساس افتراض أن الدرجات الفرعية تعد مؤشرا جيدا للدرجة الكلية.

أولا : صدق الإتساق الداخلى لأبعاد مقياس الإستراتيجية التكيفية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية



جدول (٤)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات البعد الأول (الاستراتيجية التكيفية النفسية)

(ن = ٥٠)

م	العبارات	١. قيمة (ر) المحسوبة	٢. القيمة الإحتمالية
١	عند الشعور بالضغط التزم باداء تدريبات الاسترخاء العقلي	٠.٧٢**	٠.٠٠
٢	عند الشعور بالضغط اركز انتباهي على ما اجهزة من مهارات	٠.٧٦**	٠.٠٠
٣	عند الشعور بالضغط الجاء الى الحديث الذاتي لتزيد درجة دافعتي	٠.٧٥**	٠.٠٠
٤	عند الشعور بالضغط الجاء الى الاسترجاع ذكرياتي لتزيد ثقتي بنفسي	٠.٧٨**	٠.٠٠
٥	احتفظ بهودوني عند شعوري بالقلق اركز انتباهي	٠.٨١**	٠.٠٠
٦	عندما اتعرض لمواقف ضاغطة افكر فى النتائج الايجابية اثناء المباراة	٠.٥٦**	٠.٠٠
٧	الغاء الى السكون لفترات طويلة عندما اكون متوترا	٠.٩١**	٠.٠٠
٨	عندما اتعرض لمواقف ضاغظ لاستطيع تصور موقفا اكثر امانا	٠.٩٤**	٠.٠٠
٩	عندما عانى من ضغط نفسى الجاء الى استخدام الاسلوب العلمى	٠.٩٤**	٠.٠٠
١٠	الغاء الى التبرير عند التعرض لموقف ضاغظ	٠.٩٠**	٠.٠٠
١١	اعيد ترتيب الموقف الذى يودى الى الضغظ لاعرف اخطائى	٠.٩١**	٠.٠٠
١٢	اشعر بعدم القدرة على الاسترجاع عند التعرض للضغظ	٠.٩٤**	٠.٠٠
١٣	الغاء الى استرجاع الذكريات عند وجود مشكلة	٠.٩٠**	٠.٠٠
١٤	الغاء الى التقمص ادوار مختلفة عند التعرض لضغظ	٠.٩١**	٠.٠٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٤٨ = ٠.٣٠٤

يوضح جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٥٦ : ٠.٩٤) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل



من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الأول وهو (الإستراتيجية التكيفية النفسية) .

جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات البعد الثاني (الإستراتيجية التكيفية الإجتماعية)

(ن = ٥٠)

م	العبارات	٣. قيمة (ر) المحسوبة	٤. القيمة الإحتمالية
١٥	احرص على الوصول الى ابعاد المشكلة	**٠.٧٢	٠.٠
١٦	الغاء الى التعاون مع زملائى المدربين لحل مشكلة ترتبط باللاعبين	**٠.٧٠	٠.٠
١٧	اتعاون بشكل جيد مع ادارة النادي	**٠.٨٠	٠.٠
١٨	مشاكل الاسرية لاتؤثر على قيادتى للمباريات	**٠.٥٦	٠.٠
١٩	النقص فى الامكانيات المادية لايؤثر على قيادتى للفريق	**٠.٩١	٠.٠
٢٠	الخلاف مع ادارة النادي لايؤثر ادارتى للفريق	**٠.٩٤	٠.٠
٢١	اهتم بتحسين العلاقات مع اعضاء الفريق	**٠.٩٥	٠.٠
٢٢	اقيم نفسى اولاً باول	**٠.٩١	٠.٠
٢٣	عندما تواجهنى اى مشكلة او موقف الجاء الى الحديث مع زوجتى او احد الاصدقاء المقربين	**٠.٩٤	٠.٠
٢٤	الغاء الى التدعيم الذاتى عند وجود موقف ضاغط	**٠.٩٠	٠.٠
٢٥	عند وجود مشكلة ما الجاء الى متخصص	**٠.٩١	٠.٠
٢٦	الغاء الى الاسرة عند الشعور بالضغط واطلب المساعدة	**٠.٩٤	٠.٠
٢٧	الغاء الى الحلول البديلة عند الشعور بمشكلة	**٠.٩٤	٠.٠
٢٨	عند الشعور بالتوتر افكر فى موضوع مريح	**٠.٩٧	٠.٠



٢٩	اسعى الى جمع معلومات عن اى مشكلة تواجهنى	**٠.٩٥	٠.٠
٣٠	الغاء الى التفكير فى النتائج عندما تواجهنى مشكلة	**٠.٩٦	٠.٠
٣١	اعتمد على الاخرين فى المشكلات التى تواجهنى	**٠.٨٨	٠.٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٤٨ = ٠.٣٠٤

يوضح جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٥٦ : ٠.٩٧) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الثانى وهو (الإستراتيجية التكيفية الإجتماعية) .

جدول (٦)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلى

لدرجات البعد الثالث (الإستراتيجية التكيفية الجسمية " البدنية ")

(ن = ٥٠)

م	العبارات	٥ . قيمة (ر) المحسوبة	٦ . القيمة الإحتمالية
٣٢	اهتم بلياقتى البدنية لاتغلب على مشكلتى	**٠.٩٢	٠.٠
٣٣	اشعر بالراحة عنما يكون قوامى متناسق	**٠.٩٥	٠.٠
٣٤	انخفاض مستوى ادائى البدنى لا يؤثر على عملى كمدرّب	**٠.٩٥	٠.٠
٣٥	انتظم مع اللاعبين فى التدريب لتقديم الدعم بشكل مستمر	**٠.٩٤	٠.٠
٣٦	احافظ على مظهرى العام امام اللاعبين وزملائى المدرّبين	**٠.٩٦	٠.٠
٣٧	اهتم بالاسترخاء العضلى عند الشعور بالاجهاد والتوتر	**٠.٩٥	٠.٠
٣٨	عند وجود مشكلة ما اشارك اللاعبين فى بعض الانشطة الترويحية	**٠.٩٢	٠.٠
٣٩	الخذ نفس عميق عندما اكون منفعلا	**٠.٩٥	٠.٠
٤٠	احيانا الجاء الى التدخين عندما اكون منفعلا	**٠.٩٤	٠.٠
٤١	عند التعرض لموقف ضاغط الجاء الى اغتماض عيني لاشعر بالراحة	**٠.٩٧	٠.٠
٤٢	الغاء الى احلام اليقظة عندما تعرض لموقف ضاغط	**٠.٩٥	٠.٠

رقم المجلد (٢٦) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء الثالث عشر) (١١)



٤٣	استلقى على ظهرى قليلا وواخذ بعض الراحة عندما اكون متوترا	**٠.٩٥	٠.٠
٤٤	عندما اشعر بالتوتر امارس نظام الاسترخاء العضلى بشد العضلات اولاً ثم بسطها	**٠.٩٤	٠.٠
٤٥	اغادر مكان حدوث الموقف الضاغط	**٠.٩٤	٠.٠
٤٦	اطور من مهارتى فى حل المشكلات مستفيداً من كيفية مواجهة الآخرين لها عندما تعترضهم	**٠.٨٩	٠.٠
٤٧	امشى قيل من الوقت عندما اكون متوترا	**٠.٩٥	٠.٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٤٨ = ٠.٣٠٤

يوضح جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند (٧) المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الثالث وهو (الإستراتيجية التكيفية الجسمية " البدنية ").

جدول (٧)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الإستراتيجية التكيفية لمدرربي بعض الرياضات الفردية والجماعية

(ن = ٥٠)

م	الأبعاد	٧. معامل الارتباط	٩. القيمة الإحتمالية
١	الإستراتيجية التكيفية النفسية	**٠.٩٤	٠.٠
٢	الإستراتيجية التكيفية الإجتماعية	**٠.٩٤	٠.٠
٣	الإستراتيجية التكيفية الجسمية " البدنية "	**٠.٩٥	٠.٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٤٨ = ٠.٣٠٤

يوضح جدول (٧) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية لهذا المقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة



تراوحت بين (٠.٩٤ : ٠.٩٥) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، كما أن القيم الإحصائية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق الأبعاد في التعبير عن مقياس الاستراتيجية التكيفية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية .

(٢) الثبات :

قام الباحث بحساب معامل ثبات مقياس الاستراتيجية التكيفية لمدربي بعض الرياضات

الفردية والجماعية عن طريق الأتي :

أ- معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ

قام الباحث بحساب معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ ، وذلك على عينة التقنين من نفس

مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات باستخدام

معامل " ألفا كرونباخ " :



جدول (٨)

معامل ثبات مقياس الاستراتيجية التكيفية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية
باستخدام معامل ألفا كرونباخ

ن = ٥٠

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
١	الاستراتيجية التكيفية النفسية	٠.٩١*
٢	الاستراتيجية التكيفية الإجتماعية	٠.٩٢**
٣	الإستراتيجية التكيفية الجسمية " البدنية "	٠.٩٧**
	المجموع	٠.٩٢**

يوضح جدول (٨) أن جميع أبعاد مقياس الاستراتيجية التكيفية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية والمجموع الكلي للمقياس تتمتع بقيم مقبولة لمعامل ألفا كرونباخ مما يدل على ثبات المقياس .

ب- التجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان

جدول (٩)

معامل ثبات مقياس الاستراتيجية التكيفية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية
باستخدام معادلة جتمان

ن = ٥٠

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	الاستراتيجية التكيفية النفسية	٠.٩٢**
٢	الاستراتيجية التكيفية الإجتماعية	٠.٩٥**
٣	الإستراتيجية التكيفية الجسمية " البدنية "	٠.٩٤**
	المجموع	٠.٩٥**



يوضح جدول (٩) أن جميع أبعاد جميع أبعاد الاستراتيجيات التكيفية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية والمجموع الكلي للمقياس تتمتع بقيم مقبولة لمعامل الثبات باستخدام معادلة جتمان مما يدل على ثبات المقياس .

ج- التطبيق وإعادة التطبيق

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها (٥٠) تلميذ من مدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة بعد فترة زمنية قدرها أسبوعين .

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس الاستراتيجيات التكيفية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية

$$n = 50$$

م	الأبعاد	معاملات الارتباط
١	الاستراتيجية التكيفية النفسية	٠.٩٧**
٢	الاستراتيجية التكيفية الإجتماعية	٠.٩٢**
٣	الاستراتيجية التكيفية الجسمية " البدنية "	٠.٩٣**
	المجموع	٠.٩٥**

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٤٨ = ٠.٣٠٤

يوضح جدول (١٠) وجود ارتباط طردي قوي بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس الاستراتيجيات التكيفية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية في أبعاد المقياس والمجموع الكلي للمقياس حيث كانت قيم (ر) المحسوبة تتراوح ما بين (٠,٩٢ : ٠,٩٧) وجميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات المقياس .
تصميم مقياس الضغوط الاجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية اعداد الباحث.
خطوات تصميم مقياس الضغوط الاجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية:



- لقد قام الباحث بالاطلاع على العديد من الضغوط الاجتماعية التكيفية اعداد كلا من مقياس بدرية محمد ٢٠١٨م، مقياس سنتينو ، هيرك steno & herrick ٢٠٠٠م ، مقياس اسماعيل طة ٢٠٠٥م ، مقياس موارى murray ٢٠٠٣م ، ثم قام الباحث بوضع المحاور التي تم التوصل اليها في استمارة وعرضها على السادة الخبراء مرفق رقم (١)

جدول رقم (١١)

الاهمية النسبية لآراء السادة الخبراء لمحاور مقياس الضغوط الاجتماعية لمدربي الرياضات الفردية والجماعية

ن(٥)

مسلسل	المحاور	١	٢	٣	٤	٥	المجموع	النسبة المئوية
١	الضغوط الإنفعالية للعمل	√	√	√	√	√	٥	١٠٠%
٢	الضغوط الشخصية	√	√	√	√	√	٥	١٠٠%
٣	الضغوط الصحية	√	√	√	√	√	٥	١٠٠%
٤	الضغوط الأسرية	√	√	√	√	√	٥	١٠٠%
٥	الضغوط الإقتصادية	√	√	√	√	√	٥	١٠٠%
٦	الضغوط الناتجة عن الإدارة	√	√	√	√	√	٥	١٠٠%

ولقد ارتضى الباحث ما وافق عليه السادة الخبراء بنسبة ١٠٠% من محاور لمقياس الضغوط الاجتماعية لمدربي الرياضات الفردية والجماعية
ثم قام الباحث بصياغة عبارات لهذه المحاور وعرضها على السادة الخبراء .

إجراءات تقنين مقياس الضغوط الاجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية:

(١) الصدق :

للتحقق من الشروط العلمية للمقياس قام الباحث بحساب صدق المقياس كالتالى :

أ- صدق المحتوى

قام الباحث بعرض المقياس في صورته المبدئية كما هو موضح بمرفق (٦) على الخبراء للتحقق من صدق المحتوى بالإضافة إلى حذف أو إضافة أو تعديل أو صياغة ما يروونه مناسب خلال الفترة من ١ / ٩ / ٢٠٢٠م إلى ١٦ / ٩ / ٢٠٢٠م.

وقد تراوحت النسب المئوية لآراء الخبراء فى عبارات مقياس الضغوط الاجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية فى صورته المبدئية بين (٨٠% : ١٠٠%) ، وقد ارتضى



الباحث نسبة (٨٠%) لقبول العبارة ، لذلك قام الباحث بقبول جميع عبارات المقياس وتم وضع جداول الاهمية النسبية مرفق رقم (١١) .٠

ب- صدق الإتساق الداخلي

قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للعبارات الذي تمثله ، وبذلك يتحقق صدق التكوين الفرضي على أساس افتراض أن الدرجات الفرعية تعد مؤشرا جيدا للدرجة الكلية.

أولا : صدق الإتساق الداخلي لأبعاد مقياس الضغوط الإجتماعية لمدرربي بعض الرياضات الفردية والجماعية

جدول (١٢)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد الأول (الضغوط الإنفعالية للعمل)

(ن = ٥٠)

م	العبارات	١٣ . قيمة (ر) المحسوبة	١٤ . القيمة الإحتمالية
١	اشعر بعدم القدرة على النوم	**٠.٩٢	٠.٠٠
٢	اشعر بعدم الرغبة فى الاشتراك فى الحفلات او النشاط الجماعى داخل النادى	**٠.٩٥	٠.٠٠
٣	اشعر بالغيرة ممن هم افضل منى	**٠.٩٤	٠.٠٠
٤	ينتابنى الغضب لاقل الاسباب	**٠.٩٥	٠.٠٠
٥	اشعر بالخجل والحساسية الزائدة باستمرار حتى مع زملائى فى النادى	**٠.٩٢	٠.٠٠
٦	الحالة المزاجية عندى متقلبة	**٠.٩٥	٠.٠٠
٧	اشعر بعدم الراحة فى مكان عملى	**٠.٩٢	٠.٠٠
٨	الغاء الى البقاء فى المواقف التى تؤثر فى	**٠.٩٥	٠.٠٠
٩	عندما افشل فى تحقيق هدفى ينتابنى الغضب	**٠.٩٥	٠.٠٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٤٨ = ٠.٣٠٤



يوضح جدول (١٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٩٢ : ٠.٩٥) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الأول وهو (الضغوط الإنفعالية للعمل).

جدول (١٣)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات البعد الثاني (الضغوط الشخصية)

(ن = ٥٠)

م	العبارات	١٥ . قيمة (ر) المحسوبة	١٦ . القيمة الإحتمالية
١٠	تقدير الاخرين لى غير مناسب لما ابذل	** ٠.٩٥	٠.٠
١١	ينتابنى عدم القدرة على اخذ قرار حاسم فى بعض الاحوال	** ٠.٩٢	٠.٠
١٢	اجد صعوبة فى تحقيق طموحاتى فى مجال تدريب السباحة	** ٠.٩٥	٠.٠
١٣	الوم نفسى عند الوقوع فى الخطاء	** ٠.٩٤	٠.٠
١٤	اشعر بعدم استقرار فى حياتى العملية	** ٠.٩٦	٠.٠
١٥	اتجنب اداء اى عمل مخالف للائحة العمل	** ٠.٩٥	٠.٠
١٦	اشعر بالحرص لابسب الامور	** ٠.٩٢	٠.٠
١٧	ينتقدنى غيرى وينفرون من تصرفاتى	** ٠.٩٧	٠.٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٤٨ = ٠.٣٠٤

يوضح جدول (١٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٩٢ : ٠.٩٧) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الثاني وهو (الضغوط الشخصية).



جدول (١٤)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد الثالث (الضغوط الصحية)

(ن = ٥٠)

م	العبارات	١٧ . قيمة (ر) المحسوبة	١٨ . القيمة الإحتمالية
١٨	اشعر بالضعف العام واصفرار الوجه من وقت لآخر	**٠.٩٤	٠.٠٠
١٩	اشعر بصداع والام فى الراس من وقت لآخر	**٠.٩٤	٠.٠٠
٢٠	اشعر بصعوبة فى التنفس من وقت لآخر	**٠.٩٥	٠.٠٠
٢١	تصيبني التهابات الاذن الوسطى دائما	**٠.٩٤	٠.٠٠
٢٢	اشعر بالتعب عندما ابذل جهد	**٠.٩١.	٠.٠٠
٢٣	اشعر بضعف الشهية او سوء الهضم من وقت لآخر	**٠.٩٢	٠.٠٠
٢٤	تضطرب بعض اجهزة الحس لدى (سمع - بصر - لمس - شم - تذوق) لدى	**٠.٩٨	٠.٠٠
٢٥	اشعر بزيادة وسرعة دقات قلبي من وقت لآخر	**٠.٩١.	٠.٠٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٤٨ = ٠.٣٠٤

يوضح جدول (١٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٩١ : ٠.٩٨) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الثالث وهو (الضغوط الصحية) .



جدول (١٥)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد الرابع (الضغوط الأسرية)

(ن = ٥٠)

م	العبارات	١٩ . قيمة (ر) المحسوبة	٢٠ . القيمة الإحتمالية
٢٦	المشاكل والخلافات الاسرية تعقني اثناء التدريب	** ٠.٨٨	٠.٠٠
٢٧	اشعر بقلّة الاهتمام بالاسرة نتيجة عملي	** ٠.٩٤	٠.٠٠
٢٨	اشعر بعدم اهميتي بين افراد اسرتي	** ٠.٩١.	٠.٠٠
٢٩	كل واحد داخل الاسرة لايهتم بمشاكل الاخر	** ٠.٩٥	٠.٠٠
٣٠	اشعر بعدم القدرة المشاركة في المناسبات الاسرية	** ٠.٩٥	٠.٠٠
٣١	اشعر بقلّة تقدير افراد اسرتي لمهنة التدريب	** ٠.٩٢	٠.٠٠
٣٢	اشعر بالم نفسي لعدم قيامي بمتطلبات الاسرة	** ٠.٩٥	٠.٠٠
٣٣	مرض احد افراد اسرتي يقلل من تركيزي اثناء عملية التدريب	** ٠.٩٤	٠.٠٠
٣٤	ليس لدى القدرة في التعبير عن رائي الشخصي	** ٠.٩٧	٠.٠٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٤٨ = ٠.٣٠٤

يوضح جدول (١٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٨٨ : ٠.٩٧) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن البعد الرابع وهو (الضغوط الأسرية) .



جدول (١٦)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد الخامس (الضغوط الاقتصادية)

(ن = ٥٠)

م	العبارات	٢١. قيمة (ر) المحسوبة	٢٢. القيمة الإحتمالية
٣٥	كثرة المتطلبات المادية لافراد الاسرة تشعرنى بعدم القدرة على اشباع حاجاتهم	٠.٩٢**	٠.٠٠
٣٦	اشعر بعدم تقدير النادى لى ماديا	٠.٦١**	٠.٠٠
٣٧	امر بطروف اقتصادية سيئة نظرا لكثرة متطلبات مهنتى	٠.٦١**	٠.٠٠
٣٨	اشعر بالعجز لاشباع متطلبات الحياة اليومية	٠.٦١**	٠.٠٠
٣٩	تضعف طموحاتى بسبب نقص حاجتى المادية	٠.٦٧**	٠.٠٠
٤٠	قلة ملابسى وحسن مظهرى الشخصى امام زملائى يشعرنى بالضيق	٠.٩١**	٠.٠٠
٤١	اشعر اننى استحق راتب افضل مما احصل عليه	٠.٨٩**	٠.٠٠
٤٢	الخصم من راتبى يشعرنى بالحزن	٠.٧٤**	٠.٠٠
٤٣	اخاف من الاصابة بالمرض لصعوبة الانفاق على العلاج	٠.٧٤**	٠.٠٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٤٨ = ٠.٣٠٤

يوضح جدول (١٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٦١ : ٠.٩٢) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الخامس وهو (الضغوط الاقتصادية).



جدول (١٧)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد السادس (الضغوط الناتجة عن الإدارة)

(ن = ٥٠)

م	العبارات	٢٣ . قيمة (ر) المحسوبة	٢٤ . القيمة الإحتمالية
٤٤	تكثر المشاجرات بينى وبين مديرى الفنى	**٠.٨٢	٠.٠
٤٥	يقبل انسجام او توافقى بينى وبين رؤسائى داخل النادى	**٠.٧٤	٠.٠
٤٦	اجد صعوبة فى اقامة علاقات جيدة مع الادارة	**٠.٦٠	٠.٠
٤٧	اشعر بعدم الحب بينى وبين الادارة ومدير النادى	**٠.٨٢	٠.٠
٤٨	اجد صعوبة فى الاحتفاظ بالصدفة مع زملائى داخل النادى او خارجة	**٠.٧٤	٠.٠
٤٩	تكثر العداوة بينى وبين مدير النادى ومجلس الادارة	**٠.٦٠	٠.٠
٥٠	ضعف التحفيز المادى من الادارة يحد من انجازاتى	**٠.٨٠	٠.٠
٥١	تلقى التعليمات المتعارضة من قبل الادارة يحد من انجازاتى	**٠.٦٥	٠.٠
٥٢	اشعر بالحزن من اهمال الادارة لارائى التى ابدتها	**٠.٨٠	٠.٠
٥٣	تحيز الادارة لبعض المدربين يشعرنى بالغضب	**٠.٦٥	٠.٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٤٨ = ٠.٣٠٤

يوضح جدول (١٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٦٠ : ٠.٨٢) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد السادس وهو (الضغوط الناتجة عن الإدارة).

جدول (١٩)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الإجتماعية
لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية

(ن = ٥٠)

م	الأبعاد	٢٥ . معامل الارتباط	٢٧ . القيمة الإحتمالية
١	الضغوط الإنفعالية للعمل	* * .٨٠	٠.٠
٢	الضغوط الشخصية	* * .٩١	٠.٠
٣	الضغوط الصحية	* * .٩٢	٠.٠
٤	الضغوط الأسرية	* * .٩٣	٠.٠
٥	الضغوط الإقتصادية	* * .٩١	٠.٠
٦	الضغوط الناتجة عن الإدارة	* * .٩٠	٠.٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٤٨ = ٠.٣٠٤

يوضح جدول (١٩) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية لهذا المقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٨٠ : ٠.٩٣) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق الأبعاد في التعبير عن مقياس الضغوط الإجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية .

(٢) الثبات :

قام الباحث بحساب معامل ثبات مقياس الضغوط الإجتماعية لمدربي بعض الرياضات

الفردية والجماعية عن طريق الأتى :

أ- معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ

قام الباحث بحساب معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ ، وذلك على عينة التقنين من نفس

مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات باستخدام

معامل " ألفا كرونباخ " :



جدول (٢٠)

معامل ثبات مقياس الضغوط الإجتماعية لمدرربي بعض الرياضات الفردية والجماعية
باستخدام معامل ألفا كرونباخ

$$n = 50$$

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
١	الضغوط الإنفعالية للعمل	٠,٧٨**
٢	الضغوط الشخصية	٠,٨١**
٣	الضغوط الصحية	٠,٧٥**
٤	الضغوط الأسرية	٠,٨٠**
٥	الضغوط الإقتصادية	٠,٩١**
٦	الضغوط الناتجة عن الإدارة	٠,٨٠**
	المجموع	٠,٨٠**

يوضح جدول (٢٠) أن جميع أبعاد مقياس الضغوط الإجتماعية لمدرربي بعض الرياضات الفردية والجماعية والمجموع الكلي للمقياس تتمتع بقيم مقبولة لمعامل ألفا كرونباخ مما يدل على ثبات المقياس .

ب- التجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان

جدول (٢١)

معامل ثبات مقياس الضغوط الإجتماعية لمدرربي بعض الرياضات الفردية والجماعية
باستخدام معادلة جتمان

$$n = 50$$

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	الضغوط الإنفعالية للعمل	٠,٨١**
٢	الضغوط الشخصية	٠,٧٥**
٣	الضغوط الصحية	٠,٨١**
٤	الضغوط الأسرية	٠,٩١**

رقم المجلد (٢٦) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء الثالث عشر) (٢٤)



**٠,٨٠	الضغوط الإقتصادية	٥
**٠,٩١	الضغوط الناتجة عن الإدارة	٦
**٠,٨١	المجموع	

يوضح جدول (٢١) أن جميع أبعاد مقياس الضغوط الإجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية والمجموع الكلي للمقياس تتمتع بقيم مقبولة لمعامل الثبات بإستخدام معادلة جتمان مما يدل على ثبات المقياس .

ج- التطبيق وإعادة التطبيق

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها (٥٠) تلميذ من مدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة بعد فترة زمنية قدرها أسبوعين .

جدول (٢٢)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس الضغوط الإجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية

$$n = 50$$

م	الأبعاد	٣٠ معاملات الارتباط
١	الضغوط الإنفعالية للعمل	**٠,٦٠
٢	الضغوط الشخصية	**٠,٨٠
٣	الضغوط الصحية	**٠,٦٥
٤	الضغوط الأسرية	**٠,٨٠
٥	الضغوط الإقتصادية	**٠,٩١
٦	الضغوط الناتجة عن الإدارة	**٠,٩٢
	المجموع	**٠,٨٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٤٨ = ٠,٣٠٤

يوضح جدول (٢٢) وجود ارتباط طردي قوي بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس الاستراتيجية التكيفية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية في أبعاد المقياس والمجموع



الكلية للمقياس حيث كانت قيم (ر) المحسوبة تتراوح ما بين (٠,٦٠ : ٠,٩٢) وجميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات المقياس .

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة البحث الإستطلاعية وهي ممثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية وذلك خلال الفترة من ١ / ٩ / ٢٠٢٠م إلى ١٦ / ٩ / ٢٠٢٠م وذلك بهدف ايجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات)

الدراسة الاساسية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاساسية على عينة البحث الاساسية وهي ممثلة لمجتمع البحث ومن مدربين الالعب الفردية والجماعية وذلك خلال الفترة من ٢٧ / ٩ / ٢٠٢٠م إلى ٢٨ / ١٠ / ٢٠٢٠م وذلك بهدف الوصول الي النتائج الاساسية للبحث.

المعالجات الاحصائية.

- النسبة المئوية .
- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط

عرض النتائج Results

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول والذي ينص على :

" ما هي الإستراتيجية التكيفية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية ؟ "

جدول (٢٣)

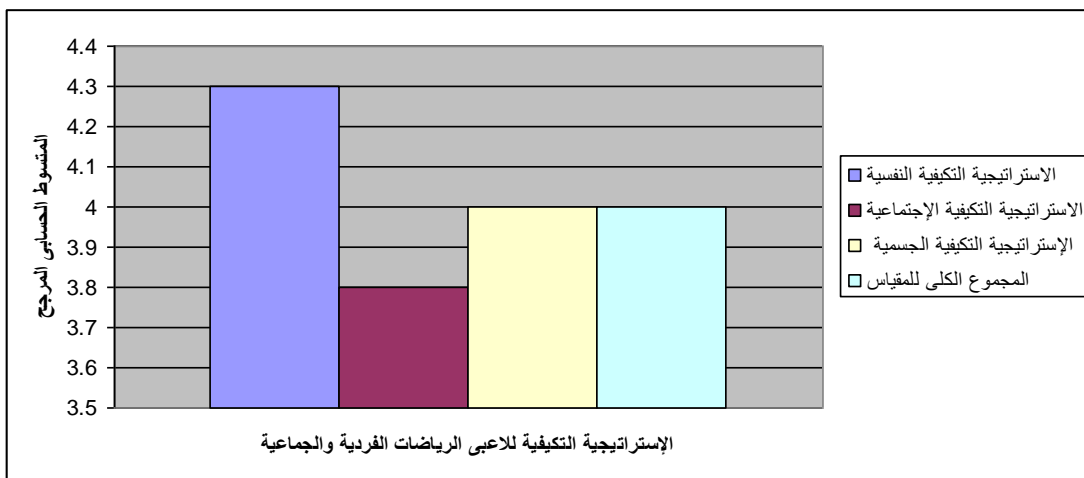
الإستراتيجية التكيفية

لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية

ن = ٣٠٠

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي المرجح	الإنحراف المعياري	الإتجاه العام للإستجابة
١	الاستراتيجية التكيفية النفسية	٤.٣	٠.٦	دائما
٢	الاستراتيجية التكيفية الإجتماعية	٣.٨	٠.٤	غالبا
٣	الإستراتيجية التكيفية الجسمية	٤	٠.٦	غالبا
	المجموع الكلي للمقياس	٤	٠.٥	غالبا

يوضح جدول (٢٣) مستوى الإستراتيجية التكيفية للاعبى الرياضات الفردية والجماعية حيث تراوحت المتوسطات الحسابية المرجحة لأبعاد المقياس بين (٣.٨ : ٤.٣) حيث جاء البعد الأول (الاستراتيجية التكيفية النفسية) فى المرتبة الأولى بمتوسط حسابى مرجح قدره (٤.٣) وفى اتجاه الإستجابة (دائما) ، بينما جاء البعد الثانى (الاستراتيجية التكيفية الإجتماعية) فى المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابى مرجح قدره (٣.٨) وفى اتجاه الإستجابة (غالبا) ، بينما بلغ المتوسط الحسابى المرجح للمجموع الكلي للمقياس (٤) وفى اتجاه الإستجابة (غالبا) .



شكل (١)

الإستراتيجية التكيفية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية

مناقشة النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول والذي ينص على :

" ما هي الإستراتيجية التكيفية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية ؟

يوضح جدول (٢٣) وشكل رقم (١) ان مستوى الإستراتيجية التكيفية للاعبى الرياضات الفردية والجماعية حيث تراوحت المتوسطات الحسابية المرجحة لأبعاد المقياس بين (٣.٨ : ٤.٣) حيث جاء البعد الأول (الإستراتيجية التكيفية النفسية) فى المرتبة الأولى بمتوسط حسابى مرجح قدره (٤.٣) وفى اتجاه الإستجابة (دائما) ، بينما جاء البعد الثانى (الإستراتيجية التكيفية الإجتماعية) فى المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابى مرجح قدره (٣.٨) وفى اتجاه الإستجابة (غالبا) ، بينما بلغ المتوسط الحسابى المرجح للمجموع الكلى للمقياس (٤) وفى اتجاه الإستجابة (غالبا) . وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة زياد بركات ٢٠١٠م ان الإستراتيجية التكيفية تاتي

فى المرتبة الاولى ويليها الإستراتيجية التكيفية الاجتماعية والجسمية .

ويؤكد لازاروس ٢٠٠٠م Lazarus ان استراتيجيات التكيف تساعد الفرد فى التعامل مع الاحداث سواء كانت موجّهة نحو الافعال او موجه نحو السلوك والمشاكل ، وصنف لازاروس انماط التكيف على النحو الاتى الهجوم والمجابهة وتصاحبه انفعالات العداة والغضب والخصومة ، والتجنب والانزاء ، وبصاحبه مشاعر الخوف والهروب واحتملات الاصابة بالذعر وعدم العل والسلبية الذى يرافقه الشعور بالاكئاب والميول الى الانسحاب ، والخوف العام ويتمثل بالشعور بالقلق لاسيما فى الظروف التى يستطيع يها تحديد مصادر التهديد والرفض والنكران حيث يميل الفرد الى تجنب ادراك التهديد واو الخطر بشكل كامل باللجوء الى تجاهل مؤثرات الضغط النفسى ، وكبت الانفعالات التى يثيرها التهديد ، واستخدام الحيل الدافعية كالتبرير والاسقاط وتكوين رد الفعل والتزيد فى اعمال الفكر واسلوب النشاط والعمل الهادف الى تغيير مصدر الضغط والتخلص منة والتاثير فيه .

ويرى كورى ٢٠٠١م COREY ان الفرد يكتسب العادات الفعالة والسلوكيات الجيدة التى تساعد على التعامل مع المواقف ومع الاخرين ، ومن خلال ربطة بالمكافاة ، ومقابل ذلك فهو يتوقف عن اداء سلوك معين لمعاقبته او عدم حصوله على المكافاة ولذلك فان جميع انواع السلوك متعلمة ، فالافراد الذى يظهرون تكيفا جيدا ، هم الذين تعلموا سلوكيات تساعد على التكيف .

ويرى الباحث انه فى ضوء نتائج البحث وفى ضوء الدراسات المرعية اتت الإستراتيجية التكيفية النفسية فى المرتبة الاولى بمايوكد اهمية العامل النفسى لانى الحالة النفسية هى الاساس



في تعامل المدربين ونظرا لطبيعة عمل المدربين الخاصة والمواقف الضاغطة التي يمرون بها من نجاح وفشل وفوز وهزيمة وطبيعة مباريات ومناخ ومكان منافسة وظروف منافسة ومستوى لاعبين وخبراتهم كل هذه العوامل تتضع المدربين تحت ضغط مما تجعلهم في حاجة الى التكيف النفسى فى المرتبة الاولى ثم يليها التكيف الاجتماعى والتكيف الجسمى .

وبهذا يكون قد الفرض القائل " ما هى الإستراتيجية التكيفية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية ؟

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثانى والذى ينص على :

" ماهو مستوى الضغوط الإجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية ؟ "

جدول (٢٤)

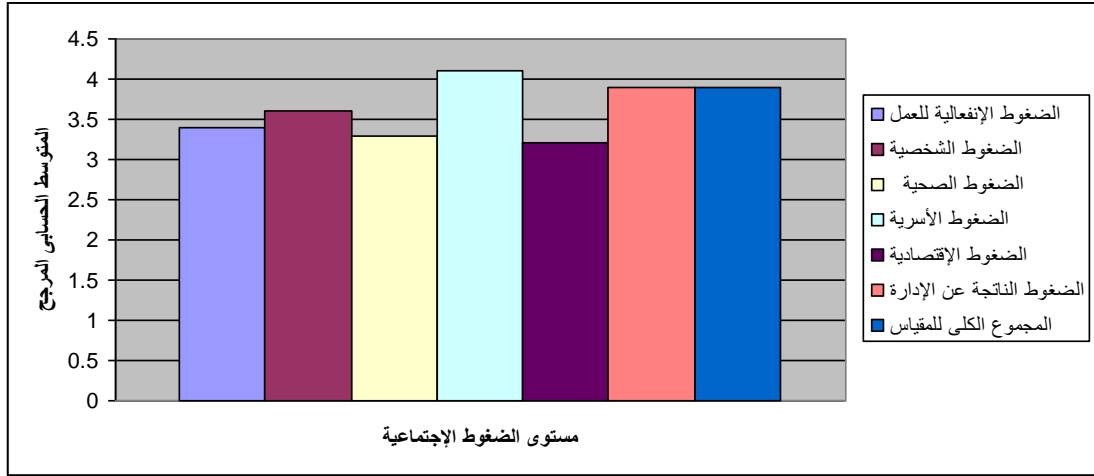
مستوى الضغوط الإجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية

ن = ٣٠٠

م	الأبعاد	المتوسط الحسابى المرجح	الإنحراف المعيارى	الإتجاه العام للإستجابة
١	الضغوط الإنفعالية للعمل	٣.٤	٠.٥	غالباً
٢	الضغوط الشخصية	٣.٦	٠.٣	غالباً
٣	الضغوط الصحية	٣.٣	٠.٤	غالباً
٤	الضغوط الأسرية	٤.١	٠.٦	غالباً
٥	الضغوط الإقتصادية	٣.٢	٠.٤	أحياناً
٦	الضغوط الناتجة عن الإدارة	٣.٩	٠.٨	غالباً
	المجموع الكلى للمقياس	٣.٩	٠.٥	غالباً

يوضح جدول (٢٤) مستوى الضغوط الإجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية حيث تراوحت المتوسطات الحسابية المرجحة لأبعاد المقياس بين (٣.٢ : ٤.١) حيث جاء البعد الرابع (الضغوط الأسرية) فى المرتبة الأولى بمتوسط حسابى مرجح قدره (٤.١) وفى اتجاه الإستجابة (غالباً) ، بينما جاء البعد الخامس (الضغوط الإقتصادية) فى المرتبة الأخيرة

بمتوسط حسابى مرجح قدره (٣.٢) وفى اتجاه الإستجابة (أحيانا) ، بينما بلغ المتوسط الحسابى المرجح للمجموع الكلى للمقياس (٣.٩) وفى اتجاه الإستجابة (غالبا) .



شكل (٢)

مستوى الضغوط الإجتماعية لمدرربي بعض الرياضات الفردية والجماعية

مناقشة النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثانى والذى ينص على :

" ماهو مستوى الضغوط الإجتماعية لمدرربي بعض الرياضات الفردية والجماعية ؟ "

يوضح جدول (٢٤) وشكل رقم (٢) مستوى الضغوط الإجتماعية لمدرربي بعض الرياضات الفردية والجماعية حيث تراوحت المتوسطات الحسابية المرجحة لأبعاد المقياس بين (٣.٢ : ٤.١) حيث جاء البعد الرابع (الضغوط الأسرية) فى المرتبة الأولى بمتوسط حسابى مرجح قدره (٤.١) وفى اتجاه الإستجابة (غالبا) ، بينما جاء البعد الخامس (الضغوط الإقتصادية) فى المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابى مرجح قدره (٣.٢) وفى اتجاه الإستجابة (أحيانا) ، بينما بلغ المتوسط الحسابى المرجح للمجموع الكلى للمقياس (٣.٩) وفى اتجاه الإستجابة(غالبا) .

هذا ويتفق كلامن كلامن شمة خليفة ١٩٩٩م وصالح بن ناصر ٢٠٠٧م ان الضغوط الاجتماعية هي ضرب من التأثير الذى يمارسه افراد المجتمع على اقرانهم فيودى الى الاعلية فى تكوين معتقدات او حمل الاخرين على تبني مناهجهم وخدمة اغراضها والوقوف بجانبها وممارسة الضغط والتاثير الذى يولد الاضرابات النفسية .

ويرى الباحث ونظرا الى طبيعة عمل المدرب ولاختلاف الرياضات من فردية وجماعية ان الضغوط الاسرية تعتبر الاساس بالنسبة لباقي الضغوط لانها المكان الذى يقيم به الفرد لاطول ممددة ممكنة وهى الاساس الذى يسعى الافرد الى العمل من اجلهم وان الضغوط الاجتماعية



وبليها فى الضغوط الضغوط التى قد ترتبط بالادارة ويليها الضغوط الشخصية والصحية والاقتصادية .

وبهذا يكون قد تحقق الفرض القائل " ماهو مستوى الضغوط الإجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية ؟ "

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثالث والذى ينص على :

" ماهي العلاقة بين الإستراتيجية التكيفية و الضغوط الإجتماعية

لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية ؟ "

جدول (٢٥)

العلاقة بين الإستراتيجية التكيفية و الضغوط الإجتماعية

لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية

المجموع الكلي للمقياس	الإستراتيجية التكيفية الجسمية	الاستراتيجية التكيفية الإجتماعية	الاستراتيجية التكيفية النفسية	التكيفية	
				الإستراتيجية	الضغوط الإجتماعية
**٠.٨١-	**٠.٧١-	**٠.٧٣-	**٠.٩٤-	الضغوط الإنفعالية للعمل	
**٠.٨٢-	**٠.٨٢-	**٠.٧١-	**٠.٩٠-	الضغوط الشخصية	
**٠.٨٣-	**٠.٨٦-	**٠.٧٦-	**٠.٩١-	الضغوط الصحية	
**٠.٨٧-	**٠.٨٩-	**٠.٧٦-	**٠.٧٨-	الضغوط الأسرية	
**٠.٩١-	**٠.٩١-	**٠.٩١-	**٠.٩١-	الضغوط الاقتصادية	
**٠.٩٧-	**٠.٧٧-	**٠.٧٨-	**٠.٦٧-	الضغوط الناتجة عن الإدارة	
**٠.٥٥-	**٠.٦٨-	**٠.٩١-	**٠.٨٨-	المجموع الكلي للمقياس	

يوضح جدول (٢٥) وجود معاملات ارتباط معنوية عند مستوى ٠.٠٥ بين الإستراتيجية التكيفية والضغوط الإجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية ، حيث وجد ارتباط عكسى قوى بين الإستراتيجية التكيفية و الضغوط الإجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين (-٠,٥٥ : -٠,٩٧) .

مناقشة النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثالث والذى ينص على :



" ماهي العلاقة بين الإستراتيجية التكيفية و الضغوط الإجتماعية

لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية ؟ "

يوضح جدول (٢٥) وجود معاملات ارتباط معنوية عند مستوى ٠.٠٥ بين الإستراتيجية التكيفية والضغوط الإجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية ، حيث وجد ارتباط عكسي قوى بين الإستراتيجية التكيفية و الضغوط الإجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين (-٠,٥٥ : -٠,٩٧) .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من دراسة زياد بركات ٢٠١٠م، دراسة ستينو و هيرك **steno & herrick** ٢٠٠٠م ، سدجويك **sedgwick** ٢٠٠٢م ، دراسة مواري **murray** ٢٠٠٣م ، ان الاستراتيجية التكيفية النفسية كانت للاث افضل الاستراتيجية التكيفية الاجتماعية والجسمية للذكور افضل والموهل العلمي لة دور كبير بالاضافة لمتغير التخصص والعمر والخبرة والمرحلة وان الاحتراق النفسى يؤثر سلبيا على مدى استخدام المعلم لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط الصيفية بالاضافة الى الانتماء يؤثر على القدرة على التكيف .

ويرى الباحث ان هناك علاقة بين الاستراتيجية التكيفية والقدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية بالنسبة للمدربين ونظرا لطبيعة عملهم وحيث ان القدرة على التكيف النفسى تساعد المدرب على مواجهة الضغوط الاجتماعية وخاصة الضغوط الاسرية ثم ياتى باقى الاستراتيجيات الاجتماعية والجسمية مع باقى الضغوط الناتجة عن الادارة ، والشخصية والانفعالية والاقتصادية وبهذا يكون قد تحقق الفرض القائل بان هناك علاقة بين الإستراتيجية التكيفية و الضغوط الإجتماعية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية ؟

الاستخلاصات:

- جاء البعد الرابع (الضغوط الأسرية) فى المرتبة الأولى بمتوسط حسابى مرجح قدره (٤.١) وفى اتجاه الإستجابة (غالبا)
- جاء البعد الخامس (الضغوط الإقتصادية) فى المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابى مرجح قدره (٣.٢) وفى اتجاه الإستجابة (أحيانا)
- بلغ المتوسط الحسابى المرجح للمجموع الكلى للمقياس (٣.٩) وفى اتجاه الإستجابة (غالب)
- جاء البعد الرابع (الضغوط الأسرية) فى المرتبة الأولى بمتوسط حسابى مرجح قدره (٤.١) وفى اتجاه الإستجابة (غالبا)



- جاء البعد الخامس (الضغوط الإقتصادية) فى المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابى مرجح قدره (٣.٢) وفى اتجاه الإستجابة (أحيانا)

- بلغ المتوسط الحسابى للمجموع الكلى للمقياس (٣.٩) وفى اتجاه الإستجابة (غالباً) .
- وجود معاملات ارتباط معنوية عند مستوى ٠.٠٥ بين الإستراتيجية التكيفية والضغوط الإجتماعية لمدرسي بعض الرياضات الفردية والجماعية ، حيث وجد ارتباط عكسى قوى بين الإستراتيجية التكيفية و الضغوط الإجتماعية لمدرسي بعض الرياضات الفردية والجماعية حيث تراوحت قيم معاملات الإرتباط المحسوبة بين (-٠,٥٥ : -٠,٩٧) .

التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بالاستراتيجية التكيفية بالنسبة للمدرسين .
- ضرورة توجية المدرسين التغلب على الضغوط الاسرية .
- العمل على الاهتمام باستراتيجيات التكيف فى باقى الرياضات ولمدرسين اخرين.

المراجع :

المراجع العربية :

- ١ - السيد مصطفى : عوامل الضغط النفسى وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام النشطة الرياضية - دراسة تحليلية مقارنة ، رسالة دكتوراة ،كلية التربية الرياضية للبنين ، الهرم ، جامعة حلوان، ٢٠٠٧م.
- ٢ - ايمان عبيد :مقياس التوافق المهني ، مجلة البحث العلمى فى التربية ،جامعة عين شمس - كلية البنات للاداب والعلوم والتربية ، ٢٠١٤م
- ٣ - زياد بركات : الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمى المدارس الحكومية فى محافظة طولكرم ، بحث منشور ، مجلة جامعة الخليل ، المجلد الخامس ، العدد الاول ، فلسطين ٢٠١٠م .
- ٤ - صالح بن ناصر : الضغوط الاجتماعية وضغوط العمل واثرها على اتخاذ القرارات الادارية ، دراسة مسحية على طباط الجوزات بمنطقة مكة المكرمة ، جامعة نايف العربية كلية الدراسات العليا ، قسم العلوم الادارية ، ٢٠٠٧م.
- ٥ - فاتن جمعة : التوافق النفسى وعلاقتها باستراتيجيات التعلم لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٧ م .
- ٦ - محمد علاوى : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضى ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٧ - معاذ العرصة : استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التى تواجههم فى المدارس الثانوية الحكومية فى محافظة نابلس،رسالة ماجستير ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، ١٩٩٨م .



- ٨ - معروف الشايب : الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الاردنية للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم ، رسالة ماجستير منشورة ، الجامعة الاردنية عمان ، ١٩٩٤ م .
- ٩ - وفاء دعنا : الضغط النفسي عند المرشدين في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم في الاردن ، ملخصات رسائل ماجستير ، الجامعة الاردنية عمان ، ١٩٩٩ م .
- المراجع الاجنبية :

- 10- **Booras, M.:** the relationship of mental skill to pervormanc on atennis accuracy task under fatigued etnon- fatigued condition,2001.
- 11- **Corey, Gerald. (2001). *Theory and practice of counseling and psychotherapy. (6th ed.)*, California, CA: Wadsworth Thomson Learning**
- 12 - **Mearns, jack, cain and jill** : relatiol ships between teachers occupational stress and their purnout and distress :mood regulation expectancies Anxiety - Stress- and caping: An international - journal mar.vol .16.no1, 2003
- 13- **Lazarus, R. (2000).** Toward better research on stress and coping. *American Psychologist, 55,(1)* 665-673.
- 14- **Sedjwick, lou:** teacher purnout , stresssvul student mispehavior, and the stratejies teachers use to influence that mispehavioro dissertation apstracts international 2002.
- 15- **Steno , herrick:** stressors and coping strategies of speciel education resource teachers . cplloege student journal ,2000.



ملخص البحث

فاعلية برنامج تربية حركية قائم على بعض أنشطة الساكيو (S.A.Q) لتنمية اللياقة الحركية والذكاء الحركي لأطفال الروضة .

د/ محمد عاطف هيكل (*)

هدف البحث إلى التعرف تأثير برنامج تربية حركية المقترح القائم على بعض أنشطة الساكيو (S.A.Q) لتنمية اللياقة الحركية، والذكاء الحركي لأطفال الروضة.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي مجموعة تجريبية واحدة، واشتملت عينة البحث الأساسية على (١٥) طفلاً وطفلة وتم تطبيق البرنامج المقترح لمدة (٨) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعياً.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث تحسن بعض مكونات اللياقة الحركية والذكاء الحركي لعينة البحث.

ويوصي الباحث باستخدام برنامج التربية الحركية المقترح القائم على بعض أنشطة الساكيو في رياض الأطفال بغرض رفع كفاء الطفل حركياً وتنمية اللياقة الحركية والذكاء الحركي وحسن اختيار أنشطة الساكيو التي تناسب أطفال الروضة .

الكلمات الدالة: أنشطة الساكيو - اللياقة الحركية - الذكاء الحركي

(*) مدرس بقسم رياض الأطفال بكلية التربية جامعة دمياط



Abstract

The effect of movement education program based on some saku activities (S.A.Q) to develop the motor fitness and motor intelligence of kindergarten children.

Dr. / Mohamed Atef Hekal²

The aim of the research is to identify the effect of the proposed kinetic education program based on some saku activities (S.A.Q) to develop the kinetic fitness and motor intelligence of kindergarten children.

The researcher used the experimental approach using the experimental design, one experimental group, and the basic research sample included (15) children and the proposed program was applied for a period of (8) weeks at the rate of two units per week.

Among the most important findings of the researcher is the improvement of some components of the motor fitness and motor intelligence of the research sample.

The researcher recommends using the proposed kinetic education program based on some saku activities in kindergarten, with the aim of raising the child's motor competence, developing kinetic fitness and kinetic intelligence, and choosing good sake activities that are suitable for kindergarten children

^(*)Lecturer, Department of Kindergarten, Faculty of Education, Damietta University



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY
Learn Today ... Achieve Tomorrow

جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة

Key word:

S.A.Q Activities –Kinetic Fitness – Kinetic Intelligence

رقم المجلد (٢٦) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء الثالث عشر) (٣٧)