



ملخص للبحث

اسم البحث : الضغوط النفسية لدى سباحي ٥٠ م ، ٤٠٠ م (دراسة مقارنة)

اسم الباحث : محمد عبد الكريم سلطان سيد ابوطالب

التخصص الدقيق : علوم تربوية ونفسية واجتماعية

اسم الكلية : التربية الرياضية

اسم الجامع: نها

اسم الدولة : مصر

البريد الالكتروني mohamedabdelkarim.36@gmail.com

هدف البحث : التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى سباحي ٥٠ م ، ٤٠٠ م .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة وأهداف البحث .

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من لاعبي الدرجة الأولى لسباحي مسافات ٥٠ م ، سباحي ٤٠٠ م بمحافظة القاهرة والمسجلين بكل من الاتحاد المصري للسباحة ومنطقة القاهرة للسباحة للموسم الرياضي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) .

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية الطبقيّة للاعبين الدرجة الأولى الحاصلين على المركز الأول والثاني والثالث لسباحي مسافات ٥٠ م ، وسباحي ٤٠٠ م بمحافظة القاهرة للموسم الرياضي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) ، واشتملت عينة البحث الاستطلاعية على (٣٠) سباح من سباحي مسافات ٥٠ م ، ٤٠٠ م الذين تتراوح اعمارهم ما بين (١٥ - ١٩ سنة) ، بينما اشتملت عينة البحث الاساسية على (٧٠ سباح) من سباحي مسافات ٥٠ م ، ٤٠٠ م الذين تتراوح اعمارهم ما بين (١٥ - ١٩ سنة) .

ومن أهم الخصائص الفنية لعينة البحث مايلي :

- أن تكون المرحلة السنية من ١٥ إلى ١٩ سنة .
- ان يكون السباح مقيد بالاتحاد المصري للسباحة .
- ان تكون عينة البحث من اللاعبين الذكور .
- إن تشمل عينة البحث سباحي ٥٠ م ، ٤٠٠ م .

اهم الاستنتاجات : في ضوء فروض البحث وأهدافه وفي حدود عينة البحث ونتائج البحث تمكن الباحث من إستخلاص ما يلي :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سباحي مسافات ٥٠ م ، وسباحي ٤٠٠ م في مستوى الضغوط النفسية .

Search summary

Search Name: : Psychological stress for the ٥٠ m and ٤٠٠ m swimmers (Comparative study)

Researcher Name: Mohamed Abdelkarim sultan sayed Abotalb

Exact specialization: Educational, psychological and social sciences

Faculty Name : Faculty of Physical Education

University Name : Benha

Name of the country : Egypt

E-mail : mohamedabdelkarim٠٣٦@ gmail.com.

Search aim : Identify the level of stress on the ٥٠m , ٤٠٠m swimmer

Curriculum used : The researcher used the descriptive approach in this study. and that's because of the nature and objectives of the research .

Research Community: The research community consists of first class athletes for ٥٠m distance swimmers, ٤٠٠m swimmers in Cairo governorate and registered with both the Egyptian Swimming Federation and the Cairo Swimming Area for the sports season (٢٠١٩-٢٠٢٠).

Research Sample: The research sample was selected in a class-based method. For first-class players who have the first, second and third place for ٥٠m , ٤٠٠m swimming Cairo Sports Season (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) ، The survey sample included ٣٠ swimmers from ٥٠m, ٤٠٠m Between the ages of ١٥ and ١٩ ,

The main research sample included ٧٠ swimmers from ٥٠m distances, ٤٠٠ m of ages between the ages of ١٥ and ١٩.

Some of the most important technical characteristics of the research sample are:



- The age stage should be from ١٥ to ١٩ years.
- The swimmer should be restricted to the Egyptian Swimming Federation.
- The research sample should be male players.
- The research sample includes ٥٠m, ٤٠٠m swimmers.

The most important conclusions :

In light of the research assignments and objectives and within the limits of the research sample and the results of the research, the researcher was able to extract the following:

- There are no statistically significant differences between swimmers of ٥٠m distances and ٤٠٠m swimmers at the level of stress.



" الضغوط النفسية لدى سباحي ٥٠ م ، ٤٠٠ م (دراسة مقارنة) "

*** أ.م.د/ محمد عبد الكريم نبهان

* أ.د/ عاطف نمر خليفة

**** محمد عبد الكريم سلطان

** أ.م.د/ هيثم محمد احمد حسنين

مستخلص البحث summary of the research

يهدف البحث إلي التعرف علي مستوى الضغوط النفسية لدى سباحي ٥٠ م ، ٤٠٠ م وإستخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينة قوامها (٣٠) سباح للعينة الاستطلاعية ، (٧٠) سباح للعينة الاساسية وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية الطبقية للاعبين الدرجة الأولى الحاصلين على المركز الأول والثاني والثالث لسباحي مسافات ٥٠ م ، ٤٠٠ م بمحافظة القاهرة للموسم الرياضى (٢٠١٩ - ٢٠٢٠).وقد أظهرت نتائج البحث ان جميع قيم (ت) المحسوبة جاءت غير دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠٥ علي مقياس الضغوط النفسية بين سباحي ٥٠ م ، وسباحي ٤٠٠ م ، بمعنى أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين سباحي ٥٠ م ، وسباحي ٤٠٠ م فى مستوى الضغوط النفسية ، حيث ان سباحي الدرجة الأولى ذوى مستوى عالي وسنوات خبرة كبيرة فتزيد من قدراتهم على مواجهة الضغوط النفسية ، ويسعون دائماً للفوز بالمراكز المتقدمة فى البطولات ، ولذا عليهم أن يعدوا أنفسهم للمنافسة عن طريق تنمية الدوافع النفسية المرتبطة بإمكانية النجاح لخطتهم وأفكارهم مع تحديد وتجنب حالات عدم التوفيق أو الفشل الذى قد يعترضهم أثناء البطولة مثل عدم القدرة على الأداء المثالى .



Introduction مقدمة البحث

على الرغم من أهمية الجوانب البدنية والمهارية والخططية الخاصة بالنشاط الرياضى فى رفع مستوى اللاعبين أثناء المنافسة فإن هناك بعض الخصائص النفسية التى يتوقع أن تؤثر بصورة كبيرة فى مستوى الأداء وتحقيق أفضل النتائج .

وفى هذا المعنى يشير أسامة راتب (١٩٩٩) إلى أهمية الإعداد المتكامل للرياضيين وخاصة رياضى الصفاة ذوى المستوى العالى ، ويضيف إنه برغم أهمية كلا من الإعداد البدنى والمهارى والخططى فإنه يجب الاهتمام كذلك بالخصائص النفسية والمقدرة العقلية ، وإذا كانت السنوات الأخيرة قد شهدت تقدما وتقاربا فى تحديد الخصائص البدنية والمهارية المرتبطة بالتفوق الرياضى ، فإن الأمر ليس كذلك بالنسبة للتعرف على الخصائص النفسية ، مما يزيد من الحاجة إلى البحث والمعرفة لتحديد تلك الخصائص النفسية المرتبطة بالأداء القمى (٢ : ١٢٦) .

ويشير محمد علاوى (١٩٩٨ م) إلى أن الأبعاد النفسية هى أحد المتطلبات الهامة للوصول إلى المستويات العالية فى الأنشطة المختلفة ، حيث أن معظم الأبطال الرياضيين على المستوى المتقدم يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدنى والمهارى والخططى ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية فى سبيل الفوز ألا وهو العامل النفسى (٧ : ١٣٥) .

ويشير كمسيك Kimiecik (١٩٩٢) إلى انه يتطلب فهم طبيعة العامل النفسى المصاحب لأداء الرياضى الناجح معرفة التركيبية السيكولوجية والتي ترتبط بالأداء . المثالى وتسهم فى تحديد مستوى الأداء الفعلى ، و هذا راجع إلى الطفرة العلمية فى إعداد اللاعب بدنياً ونفسياً وخططياً والعامل النفسى يظل المتغير الحاسم فى الأداء سواء تدريبياً أو منافسة ، وأرجع الكثير من المدربين واللاعبين فى تقاريرهم الذاتية أن حوالى من ٤٠ : ٩٠% من الأداء يرجح إلى العوامل العقلية (١٠ : ١٢٨) .

ويثير موضوع الضغط النفسى فى الوقت الراهن اهتماما ملحوظا بين المختصين من مختلف ميادين علم النفس والطب وقد ازداد اهتمام وسائل الاعلام بهذا الموضوع وركزت عليه كثير من مؤتمرات علم النفس (١١ : ١٥) .



ولهذا نجد الكثير من الابحاث تجرى يوميا في مجال الطب، والتربية ، والتعليم ، والادارة ، والصناعة ومحورها الاساس هو الضغط النفسي ومسبباتها وطرائق التغلب عليها والوقاية منها (١٢ : ٤١) .

ويعرف محمد حسن علاوى (٢٠٠٦) الضغط النفسى بأنه : حالة انفعالية " مؤلمة أوبغيضة " يحاول اللاعب تجنبها وتؤثرعلى الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلى الزائد عن الحد ، كما أنها تعمل على تضيق بؤرة انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز انتباهه (٨ : ٤٠٢) .

ويعرف هانزسيلي الضغط بأنه : استجابة غير نوعية للجسم لأى من المطالب البيئية (٩ : ٢٧٣) . ويعرف مك جراث للضغط النفسى بأنه : عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية) والمقدرة على الاستجابة ، تحت ظروف عندما يكون الفشل فى الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة (٣ : ١٩٦) .

مشكلة البحث Problem Of Research

من خلال عمل الباحث في مجال التربية البدنية والرياضية واطلاعه على الدراسات السابقة ، وجد أن هناك ضعف في الاهتمام ببعض الفئات الرياضية من السباحين وخاصة سباحى ٥٠م ، وسباحى ٤٠٠م ، وأنه من الضروري ايلاء هذه الفئة كماً أكبر من الاهتمام بالبحوث النفسية ومحاولة تسليط الضوء عليهما ودراستهما بعمق وصدق وموضوعية تامة ، حيث أن سباحى ٥٠م ، وسباحى ٤٠٠م يتعرضن لبعض التأثيرات السلبية والضغط النفسى خلال مواقف التدريب والمنافسة ، مما قد يؤثر سلباً على صحتهم النفسية والبدنية وأدائهم الرياضى ، وهذا ما دفع الباحث الى اجراء الدراسة الحالية .

أهمية البحث Research Importance

الأهمية النظرية Important Theoretical :

١- يعتبر موضوع الضغوط النفسية من المواضيع المهمة التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين ، بالإضافة إلى ظهوره حديثاً على الساحة العربية بصفة عامة .



٢- تظهر أهمية الدراسة نظرا لارتباطها بالمرحلة العمرية التي تجري عليها الدراسة والتي يتعرض خلالها اللاعب للعديد من الضغوط الأكاديمية ، والأسرية ، والنفسية ، والاجتماعية ، حيث أن هذه المرحلة التي يمر بها السباحين تفتقر للأبحاث والدراسات فيما يتعلق بالموضوع الحالي .

الأهمية التطبيقية Importance of Applied :

- ١- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في التخطيط ووضع البرامج لعمليات الإرشاد والعلاج النفسي للاعبين الذين لا يبدون إدراكاً إيجابياً لضغوط الحياة والذين يواجهون الضغوط من خلال استراتيجيات سلبية .
- ٢- تعتبر هذه الدراسة إضافة للتراث النظري الذي قد يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال .

هدف البحث The Aim Of Research

يهدف البحث إلى دراسة :

- مستوى الضغوط النفسية لدى سباحى ٥٠ م ، وسباحى ٤٠٠ م للدرجة الاولى بمحافظة القاهرة .

فروض البحث The Research Hypotheses

- توجد فروق ذات دلالة احصائية فى مستوى الضغوط النفسية لدى سباحى ٥٠ م ، وسباحى ٤٠٠ م بمحافظة القاهرة .

تعريفات البحث The Definition Of Research

الضغوط النفسية psychological pressures :

يعرف مك جراث للضغط النفسى بأنه عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية) والمقدرة على الاستجابة ، تحت ظروف عندما يكون الفشل فى الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة (١٦ : ١٩٦) .

الدراسات السابقة :

- ١- قام أسامة سيد عبد الظاهر الأصفر سنة (١٩٩٩ م) (١) بدراسة بعنوان " مصادر الضغوط

النفسية لدى الرياضيين الناشئين " والتي هدفت الى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى



النشئ الرياضى ، المقارنة بين الرياضيين الناشئين فى مصادر الضغوط النفسية وفقاً لنوع النشاط الرياضى المختار ووفقاً لسنوات الممارسة ، وتصميم قائمة لقياس الضغوط النفسية لدى النشئ الرياضى ، والتعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى النشئ الرياضى ، واستخدم الباحث المنهج الوصفى ، وتم التطبيق على عينة عددها (٤٣٠) ناشئ ، ومن اهم النتائج التى توصل اليها الباحث :

- بناء قائمة تسمح بالتعرف على مصادر الضغوط النفسية التى يتعرض لها الرياضيون الناشئون .
- تم التوصل الى خمسة مصادر رئيسية للضغوط النفسية شملتها القائمة :
- أ - ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأحمال التدريب الرياضى .
- ب- ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضى (قبل - أثناء - بعد) المنافسة .
- ج- ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة .
- د- ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفنى والادارى والجمهور وأعضاء الفريق .
- هـ- ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات الناشئ (الدراسة - ادارة الوقت - متطلبات الحياة الأخرى) .

٢- قام الباحث جمال عبد الناصر (٢٠٠١ م) (٦) بدراسة بعنوان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشئ الرياضى والتى هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشئ الرياضى ، واستخدم الباحث المنهج الوصفى واشتملت عينة البحث على ٣٠٠ لاعب من أندية القاهرة الكبرى من سن ١٤ - ١٨ سنة ومسجلين بالاتحادات الرياضية المصرية فى الألعاب الرياضية المختارة ، ومن أدوات البحث استمارات الاستبيان ، ومن اهم النتائج التى توصل اليها الباحث بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة الرياضية الفردين والممارسين للأنشطة الجماعية فى الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة ، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة وفقاً لاختلاف نوع النشاط الرياضى المختار .

٣- قام الباحث **تهديد عادل فاضل البيرقدار (٢٠١١) (٥)** بدراسة بعنوان الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل ، ومستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل ، والعلاقة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لديهم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على (٨٤٣) طالب وطالبة ومن أدوات البحث (مقياس الصلابة النفسية ومقياس الضغط النفسي) ، ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث وجود فروق ذي دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور .

٤- دراسة **وينبورج Weinberg** و**ريشاردسون Richardson (١٩٩٠) (١٣)** حول الضغط النفسي لدى حكام كرة السلة التي هدفت إلى التعرف على مدى إدراك الحكام للضغط النفسي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي . وتكونت العينة من مجموعة من حكام كرة السلة في الولايات المتحدة، وأوضحت النتائج :
أ- تأكيد ٤٥ % من حكام كرة السلة على أن التحكيم الرياضي كمهنة يشكل ضغط نفسي بطبيعته .
ب- يتميز التحكيم بالضغوط النفسية .
ج- تعرض الحكام لبعض الأعراض البدنية (الصراع الذاتي، التوتر العضلي، إرتفاع ضغط الدم)

إجراءات البحث Research Procedures

منهج البحث Research Curriculum :

لقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لتحقيق أهداف هذه الدراسة ومناسبتها لطبيعة إجراءاتها .

مجتمع البحث Research Community :

يتكون مجتمع البحث من لاعبي الدرجة الأولى لسباحي مسافات السرعة والتحمل بمحافظة القاهرة والمسجلين بكل من الاتحاد المصري للسباحة ومنطقة القاهرة للسباحة للموسم الرياضى (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) .

عينة البحث : Research Sample

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية الطبقية للاعبين الدرجة الأولى الحاصلين على المركز الأول والثاني والثالث لسباحى مسافات ٥٠ م ، وسباحى ٤٠٠ م بمحافظة القاهرة للموسم الرياضى (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) ، واشتملت عينة البحث الاستطلاعية على (٣٠) سباح من سباحى مسافات ٥٠ م ، ٤٠٠ م الذين تتراوح اعمارهم ما بين (١٥ - ١٩ سنة) ، بينما اشتملت عينة البحث الاساسية على (٧٠ سباح) من سباحى مسافات ٥٠ م ، ٤٠٠ م الذين تتراوح اعمارهم ما بين (١٥ - ١٩ سنة) .

مواصفات عينة البحث : ReSearch sample specifications

- أن تكون المرحلة السنية من ١٥ إلى ١٩ سنة .
- ان يكون السباح مقيد بالإتحاد المصرى للسباحة .
- ان تكون عينة البحث من اللاعبين الذكور .
- إن تشمل عينة البحث سباحى السرعة والتحمل .

وسائل جمع البيانات :

- مقياس الضغوط النفسية : (٤)

قام بأعداد هذا المقياس كلاً من : أ.د/ أسامة كامل راتب ، أ.د/ صدقي نور الدين ، أ.د/ إبراهيم عبد ربه خليفه ، أ.د/ عبد الحفيظ إسماعيل بدر (٢٠٠٦) . ويقيس الضغوط النفسية في الرياضة ويتضمن ٢٠ عبارة ، ويشتمل على (٣) بدائل يختار اللاعب أحد هذه البدائل (تنطبق بدرجة كبيرة - تنطبق بدرجة متوسطة - لاتتنطبق على) .

أسلوب المعالجة الإحصائية :

قام الباحث باستخدام أساليب المعالجة الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- اختبار دلالة الفروق .

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل

الالتواء لابعاد مقياس الضغوط النفسية لدى سباحى

(٥٠ م) قيد البحث

(ن = ٣٥)

م	المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
١	الضغوط النفسية	٣٣.٦٥٧	١١.٥٠٩	٢٧.٠٠٠	١.٠٢١

* يتضح من جدول (٥) ان جميع قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين ($3 \pm$) علي جميع مقياس الضغوط النفسية لدى سباحى ٥٠م مما يدل على اعتدالية البيانات فى المقياس .

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل

الالتواء لابعاد مقياس الضغوط النفسية لدى سباحى

(٤٠٠ م) قيد البحث

(ن = ٣٥)

م	المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
١	الضغوط النفسية	٣٢.٠٨٥	١٠.٢٣٣	٢٧.٠٠٠	١.٥٠٢

* يتضح من الجدول ان جميع قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين ($3 \pm$) علي جميع مقياس الضغوط النفسية لدى سباحى ٤٠٠م مما يدل على اعتدالية البيانات فى المقياس .

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل

الالتواء لمقياس الضغوط النفسية للعينة

الأساسية قيد البحث

(ن = ٧٠)

م	المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
١	الضغوط النفسية	٣٢٨.٧١٤	١٠.٨٣٩	٢٧.٠٠	١.٢١٥

يتضح من الجدول ان جميع قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (± 3) علي جميع

مقياس الضغوط النفسية لدى العينة الأساسية مما يدل على اعتدالية البيانات في المقياس .

- حساب معامل الصدق Validity :

قام الباحث لإيجاد معامل الصدق للأختبار النفسى قيد البحث باستخدام طريقة الاتساق الداخلى

وذلك بتطبيق مقياس الضغوط النفسية على أفراد العينة الاستطلاعية (٣٠سباح) وكانت نتيجة

حساب معامل الصدق على النحو الآتي .



جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية
لمقياس الضغوط النفسية لدى
العينة الأستطلاعية

معامل الارتباط	م
٠.٩١٥	١
٠.٥٣١	٢
٠.٧٥٢	٣
٠.٧٨٢	٤
٠.٥٤٣	٥
٠.٦٠٨	٦
٠.٨٥٠	٧
٠.٨٨٤	٨
٠.٩١٦	٩
٠.٧٥٢	١٠
٠.٨٧٢	١١
٠.٦٦٠	١٢
٠.٩٠٥	١٣
٠.٨١٧	١٤
٠.٦٤٨	١٥
٠.٩١٤	١٦
٠.٩٣٢	١٧
٠.٩٤١	١٨
٠.٩٢٩	١٩
٠.٨٢٩	٢٠

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (٤) ان قيم معاملات الارتباط لفقرات مقياس الضغوط النفسية جميعها دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) مما يدل على ان المقياس على درجة مقبولة من الصدق لدى العينة الأستطلاعية .

- حساب معامل الثبات Reliability :

تم تعيين معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا - كرونباخ ، وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو الآتي :

جدول (٥)

قيم معامل ألفا لمقياس الضغوط النفسية

(ن=٣٠)

مسمى المقياس	قيمة معامل ألفا Alpha
الضغوط النفسية	٠.٩٧٠

* قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى (٠.٠٥) = (٠.٣٦١)

يتضح من جدول رقم (٥) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة " الفا " جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة ٠.٠٥ وذلك يشير أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات لدى العينة الأستطلاعية .
عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج

جدول (٦)

دلالة الفروق بين سباحي (٥٠ م - ٤٠٠ م) علي مقياس الضغوط النفسية لدى عينة البحث الأساسية

م	المقياس	سباحي ٥٠ م (ن=٣٥)		سباحي ٤٠٠ م (ن=٣٥)	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الضغوط النفسية	٣٣.٦٥٧	١١.٥٠٩	٣٢.٠٨٥	١٠.٢٣٣

* قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ١.٩٨٠

يتضح من جدول (٦) ان جميع قيم ت المحسوبة جاءت غير دالة احصائياً عند

مستوي دلالة ٠.٠٥ علي مقياس الضغوط النفسية بين سباحي ٥٠ م ، وسباحي ٤٠٠ م .

ثانياً : مناقشة النتائج :

أسفرت نتائج جدول (٦) الخاصة بدلالة الفروق بين سباحي (٥٠ م - ٤٠٠ م) لمقياس

الضغوط النفسية لدى عينة البحث الأساسية على الأتي :

ان جميع قيم ت المحسوبة جاءت غير دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠٥ علي مقياس

الضغوط النفسية بين سباحي ٥٠ م ، سباحي ٤٠٠ م .

بمعنى أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين سباحي ٥٠ م ، وسباحي ٤٠٠ م في مستوى

الضغوط النفسية .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جمال عبد الناصر (٢٠٠١) (٦) التي أسفرت على أنه لا

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية والممارسين

للأنشطة الجماعية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة .

وتتناقض هذه النتيجة مع الفرض العلمي الذي وضعه الباحث لهذه الدراسة ، كما

تتناقض هذه النتيجة مع دراسة تهيد عادل فاضل البيرقدار (٢٠١١) (٥) التي

أسفرت عن وجود فروق ذي دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي

تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور .

ويرجع الباحث ذلك من وجهة نظره إلى إنه تم تطبيق البحث على سباحي الدرجة الأولى

الحاصلين على المركز الأول والثاني والثالث لسباحي ٥٠ م ، وسباحي ٤٠٠ م ، وإلى

أن سباحي الدرجة الأولى ذوي مستوى عالي وسنوات خبرة كبيرة فتزيد من قدراتهم على

مواجهة الضغوط النفسية ، ويسعون دائماً للفوز بالمراكز المتقدمة في البطولات ، ولذا

عليهم أن يعدوا أنفسهم للمنافسة عن طريق تنمية الدوافع النفسية المرتبطة بإمكانية النجاح

لخطتهم وأفكارهم مع تحديد وتجنب حالات عدم التوفيق أو الفشل الذي قد يعترضهم أثناء

البطولة مثل عدم القدرة على الأداء المثالي .

ويرجع ذلك إلى أن المسؤولين عن الجهاز الفني لهؤلاء السباحين إتبع الأسلوب العلمي في

تهيئة اللاعبين نفسياً سواء في مواقف التدريب أو المنافسات ، وإعطائهم التوجيهات

اللازمة أثناء التدريب والمنافسات بما أسهم في رفع روحهم المعنوية الأمر الذي انعكس



على الحالة النفسية للسباحين ، حيث أن سباحى الدرجة الأولى دائماً يتنافسون على إحراز البطولة وتسجيل أرقام قياسية متميزة ، و إن الحالة النفسية التى وجد عليها السباحين هى حالة الإستعداد للكفاح لتحقيق الفوز اثناء المنافسات .

الاستنتاجات Conclusions

في حدود العينة وأهداف البحث واستناداً إلى المعالجات الإحصائية والإمكانات المتاحة تمكن الباحث من التوصل إلى ما يلي :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سباحى مسافات ٥٠ م وسباحى ٤٠٠ م فى مستوى الضغوط النفسية .

التوصيات Recommendations

- تخطيط برامج التدريب بصورة علمية تتناسب مع قدرات اللاعبين البدنية والنفسية .
- إعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية تهدف إلى تنمية مهارات السباحين فى إدارة الضغوط ، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.
- إجراء الاختبارات النفسية بصورة مستمرة وذلك لتقويم الجوانب النفسية لجميع السباحين .
- ضرورة الاهتمام بوجود الاختصاصى النفسى .
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث فى هذا المجال تتناول متغيرات نفسية أخرى مثل الثقة بالنفس والكفاءة الشخصية ومن وجهة نظر فئات أخرى من السباحين كسباحى المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة .



المراجع العلمية

أولاً : المراجع باللغة العربية :

- ١- أسامة سيد عبد الظاهر الأصفر (١٩٩٩) : مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٩) : علم نفس الرياضة - المفاهيم - التطبيقات دارالفكر العربى ، القاهرة .
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠) : تدريب المهارات النفسية تطبيقات فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤- أسامة كامل راتب، صدقي نور الدين، وآخرون (٢٠٠٦) : الرعاية النفسية للرياضيين (توجهات ارشادية) ، مطابع الدار الهندسية، القاهرة .
- ٥- تنهيد عادل فاضل البيرقدار (٢٠١١) : الضغط النفسى وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد ١١ ، العدد ١١ ، كلية التربية ، جامعة الموصل .
- ٦- جمال عبد الناصر محمد (٢٠٠١) : الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشء الرياضى، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان، القاهرة ، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان .
- ٧- محمد حسن علاوى (١٩٩٨) : مدخل فى علم النفس الرياضى ، ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٨- محمد حسن علاوى (٢٠٠٦) : مدخل فى علم النفس الرياضى ، ط ٥ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٩- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥) : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربى ، القاهرة .



ثانيا : المراجع باللغة الانجليزية :

١٠ – **Kimiecik , J.C., & Stein G.L (٢٠٠٢)** : Examining of experiences methodological concerns journal sport contexts conceptual is and in applied sport psychology

١٦٠-١٤٤ , ٤

١١- **Mclellan , , Teaher , (١٩٩٨)** : stress and buraut An international review Educational Research ; ١٥٢-١٤٦

١٢ – **Patel (١٩٩١)** : teachers Managing Stress and preventing burrant the professional health Solution . edition . the falmer press London .

١٣ – **Weiberg .R.S. , Richardson. P.A,** : psychology of officiating (١٩٩٠) Champaign IL, leisure, p١١- ١٢