

جامعة القادسية
كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة

**اثر تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي في انجاز
فعاليت السرعة والمطاولة لدى سباحي الفرات الاوسط**

**بحث مقدم من قبل
م.د. حيدر مهدي سلمان**

الفصل الاول

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ - المقدمة واهمية البحث :-

يعد علم النفس من الميادين المهمة في العصر الحديث ومن العلوم التي اسهمت بشكل فاعل في تطوير وتنمية قدرات الرياضي والوصول به الى اعلى المراتب الرياضية، ولأهمية تطبيق العلوم النفسية في الاعداد النفسي للرياضي نجد ان الاساس الصحيح هو التوصل الى الحلول الايجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الرياضي والمتعلقة بشخصية وسلوك الرياضي في المنافسة والتدريب.

ولمواكبة التطور في الانجاز الرياضي كان على المدربين زيادة الحمل التدريبي وبشكل مستمر، اذ انه كلما زاد مستوى الانجاز الرياضي زادت الحاجة الى رفع مستوى التدريب لتحقيق نتائج افضل، وهذه الزيادة في الحمل التدريبي تؤدي الى حدوث ضغوطاً نفسية وبدنية كبيرة على السباحين تجعل من المهم العمل على مواكبتها والتعامل والتكيف معها.

ان الضغوط النفسية بكونها التعبير عن حالة الاجهاد العقلي او الجسمي الناتج عن الحوادث المقلقة او المزعجة، او تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا، او انها تحدث نتيجة للتفاعل بين هذه المسببات جميعا وان حدة الضغط تتوقف على مدى استجابة الفرد لتأثير هذه العوامل اثناء التفاعل مع المواقف (كريمة محمد، ١٩٩٥، ١٩)، ومن هنا نجد ان الضغوط النفسية كلما زادت على اللاعبين كلما اثرت بشكل سلبي في تطور مستواهم واحرازهم للنتائج الجيدة ولاشك أن الضغوط التي يواجهها اللاعب في مرحلة التدريب تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن لم يستطع الرياضي تحملها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب وفقدان الامل الذي سيؤثر سلباً في نتائج اللاعب.

أن الضغط النفسي الناتج عن التدريب الرياضي غالباً ما يدفع الى عدم تطبيق المنهج التدريبي بالصورة المطلوبة وهذا ما يؤدي بالتأكيد الى عدم بلوغ النتائج المرجوة وتحقيق الانجاز الافضل، ومن هنا يكتسب تحمل الضغط النفسي للتدريب الرياضي بمعزل عن الضغط النفسي العام وما ينضوي تحته من انواع الضغط الاخرى اهميته، وبذلك تتجلى اهمية البحث في بناء مقياس خاص لهذا الغرض لعدم وجود مقياس لتحمل الضغوط النفسية الخاصة للتدريب الرياضي، والذي سيتم من خلاله معرفة مستوى تحمل السباح واخذه بعين الاعتبار عند وضع وتقنين وتحديد الحمل التدريبي بالإضافة الى المؤشرات البدنية الاخرى المعتمدة في تقنين الاحمال التدريبية.

١ - ٢ - مشكلة البحث :-

كثيراً ما تناولت الابحاث الضغط النفسي كونه موثر مهم في الانجاز الرياضي والضغط النفسي بأنواع مختلفة وله اسباب كثيرة، وان الجديد في الامر محاولة تناول نوع محدد من الضغط النفسي محدد الاسباب وهي الاسباب التي تحدث بسبب التدريب الرياضي بشكل خاص.

ان الضغوط التي يتعرض لها الرياضي قد يكون لها انعكاسات نفسية وبدنية كبيرة على انجاز الرياضي، وتحمل هكذا نوع من الضغوط سيسهم في رفع مستوى الأداء الرياضي سواء كان في سباقات

التحمل التي حددنا فعالية ٨٠٠م سباحة حرة كمؤشر لها او السرعة والتي حددنا فعالية ٥٠م سباحة حرة كمؤشر لها، ومن خلال الاطلاع على المصادر العلمية في مجال علم النفس، والمجال العملي في رياضة السباحة ومنافساتها، وكذلك من خلال مقابلة بعض مدربي السباحة والسباحين لاحظ الباحث وجود اختلاف بين السباحين وقابلياتهم البدنية والنفسية مما يجعل عدد من السباحين يتميز في سباقات التحمل وغيرهم يتميز في سباقات السرعة، وهذا ما دفع الباحث الى الاعتقاد بان تحمل الضغط النفسي الناتج من التدريب الرياضي له دور في هذا التمايز بين الرياضيين ومما تقدم اوجز الباحث مشكلة البحث بالأسئلة التالية :-

- هل هناك علاقة بين تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي وبين الانجاز في فعالية ٨٠٠م سباحة حرة كمؤشر للتحمل والانجاز في فعالية ٥٠م سباحة حرة كمؤشر للسرعة لدى السباحين في اندية الفرات الاوسط .

- هل هناك علاقة بين الاختلاف في مستوى تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي وبين تمايز الانجاز في نوع الفعاليات ان كانت تحمل او سرعة لدى السباحين في اندية الفرات الاوسط .

١ - ٣ - اهداف البحث : يهدف البحث الى ما يأتي :-

- بناء مقياس لتحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي من اجل التعرف على مستواه لدى السباحين في اندية محافظات الفرات الاوسط .

- التعرف على العلاقة بين تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي مع الانجاز في فعالية ٨٠٠م سباحة حرة كمؤشر للتحمل والانجاز في فعالية ٥٠م سباحة حرة كمؤشر للسرعة لدى السباحين في اندية الفرات الاوسط .

- التعرف على دور الاختلاف في مستوى تحمل الضغط النفسي للتدريب الرياضي في تمايز الانجاز بحسب نوع الفعاليات ان كانت تحمل او سرعة لدى السباحين في اندية الفرات الاوسط .

١ - ٤ - فروض البحث : يفترض الباحث ما يأتي :-

- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي مع الانجاز في فعالية ٨٠٠م سباحة حرة كمؤشر للتحمل والانجاز في فعالية ٥٠م سباحة حرة كمؤشر للسرعة لدى السباحين في اندية الفرات الاوسط .

- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الاختلاف في مستوى تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي مع الانجاز في فعاليات التحمل نزولا الى فعاليات السرعة لدى السباحين في اندية الفرات الاوسط .

١ - ٥ - مجالات البحث :-

- المجال البشري : السباحين في اندية محافظات الفرات الاوسط .

- المجال المكاني : المسابح في المحافظات التي وقع الاختيار على عينات منها .

- المجال الزمني : الفترة الزمنية من ٢٠١٤/٣/١ الى ٢٠١٤/١٠/١ .

١-٦ - تعريف المصطلحات :-

- تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي:- عرفه الباحث على انه القدرة على تحمل العبء النفسي الواقع من جراء التدريب الرياضي خاصة دون تعرض صحته النفسية والجسمية الى ضرر .
اما التعريف الاجرائي لتحمل الضغط النفسي للتدريب الرياضي فيتمثل بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب في ضوء استجابته على مقياس تحمل الضغط النفسي للتدريب الرياضي الذي أعده الباحث.

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية :-

٢-١ الضغوط النفسية ومصادرها :

تعتبر الضغوط النفسية احدى الظواهر النفسية المؤثرة على صحة الفرد النفسية والتي قد يتعرض لها الفرد، اذ تعرف بانها حالة نفسية تتسم بالتوتر والشدة تنشأ نتيجة لمواجهة الفرد لمواقف ذات طبيعة ضاغطة بدرجة اعلى من تحمل الفرد تؤدي الى صراع يولد القلق بصورة مستمرة (ايمان نعمة، ٢٠٠٠، ٢١).
على الرغم من ان الضغوط جزء من حياتنا ، فان مصادرها تختلف من فرد الى اخر، كما ان هذه المصادر متباينة ومتداخلة في آن واحد (عادل محمد، ٢٠٠٢، ٢٦).

ويمكن تقسيم مصادر الضغوط الى نوعين: (سهى شفيق القيسي، ٢٠٠٤، ٣١)

١. مصادر الضغوط الخارجية: وهي الضغوط التي تنشأ من العائلة او العمل او الاصدقاء....الخ.
٢. مصادر الضغوط الداخلية: وهي الضغوط التي تنشأ من داخل الفرد او التي يفرضها الفرد على نفسه من خلال كونه فرداً طموحاً او مادياً او محباً للتنافس او عدائياً .

٢-٢ الضغوط النفسية للرياضيين:

يتأثر المجال الرياضي كثيراً بالتطور العلمي والتقدم التكنولوجي والتطور الهائل في برامج التدريب وخطط وطرق اعداد اللاعبين والتنافس بينهم للظهور بمظاهر لائقة ترضي الجميع كما يواجهون كذلك نظراتهم لمنافسيهم الجيدة، ومحاولة التشبه بهم والوصول الى مستوى مماثل لهم، وان التنافس بين الفرد الرياضي سواء على المستوى المحلي والعالمى اصبح لاشك عاملاً ضغط نفسي يواجهه الرياضيين والعاملين في المجال الرياضي كما اصبحت الضغوط النفسية من اهم المشاكل التي تواجه المدربين واللاعبين والاداريين لها العديد من الاثار السلبية حيث تضعف ثقة الرياضي بنفسه عندما يمتلك الاعتقاد او التفكير بانه غير كفوء بالإضافة الى انه قد يتسبب بحدوث صراع داخلي او اصابة بدنية تكون سبباً للعزوف او الاعتزال المبكر او الانسحاب من مجال التدريب الرياضي.

ان الضغوط النفسية في المجال الرياضي ماهي الا حالة من الخلل النفسي للاعب تجبر الجسم بالقيام بواجبات وظيفية لمواجهة المتطلبات العقلية والبدنية والنفسية لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة كذلك تعني تعرض اللاعبين الى ازمات نفسية نتيجة شعورهم بعدم قدرتهم على الايفاء بمتطلبات التدريب.(محمد جسام وحسين علي، ٢٠٠٩، ٩١)

الفصل الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهجية البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينه :-

يشتمل مجتمع البحث على السباحين في اندية محافظات الفرات الاوسط لعام (٢٠١٤)، ومنها تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) اذ تم اختار (٨) اندية من اصل (٣١) نادي تضم في صفوفها (٣٥) سباح، مقسمين على انديتهم كالاتي (نادي السنوية-٤، نادي الحمزة-٤، نادي المهناوية-٦، هذا من اندية محافظة القادسية، ومن النجف نادي الكوفة-٣، نادي المشخاب-٥، ومن المثلى نادي الرميثة-٤، ومن محافظة واسط نادي الموقية-٤، ونادي الحي-٥) وهذه عينة ممثلة وفقا للأسس التي تم التعرف عليها من خبرات الباحثين ومن خلال الطرق الاحتمالية لتقرير حجم العينة العشوائية، التي تؤكد ان العينة ما بين ٥% الى ٢٠% من حجم مجتمع الدراسة في حالة الدراسات المسحية، و(٥٠-١٠٠) عنصر في حالة الدراسات التي تهدف الى حساب معامل الارتباط بين ظاهرتين(عدنان عوض، ١٩٩٤، ١٥٣)، كما ويؤكد عليان على ان ٢٠% نسبة ممثلة اذا المجتمع بضع مئات(ريحي مصطفى، ٢٠٠١، ١٦٢) .

٣-٣ الادوات و الاجهزة المستعملة في البحث:

٣-٣-١ ادوات البحث :-	٣-٣-٢ الاجهزة المستخدمة:-
١ - المقياس	١- جهاز حاسوب نوع لابتوب (Hp)
٢ - المقابلات الشخصية	٢- مسبح بكل ملحقاته
٣ - الاختبارات	٣- المصادر العربية والشبكة الدولية (الانترنت)

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

بعد تحديد الهدف من بناءه المقياس في التعرف على درجة وجود سمة تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي لدى عينة البحث، ولبناء هذه المقياس تم اعتماد الخطوات العلمية وهي تبدأ بإعداد الصيغة الاولى للمقياس والمتضمنة للخطوات التالية :-

٣-٤-١ تحديد صلاحية فقرات المقياس:

تم صياغة (٣٥) فقرة اولية لسمة تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي مع ثلاث اختيارات للإجابة المفضلة وهي ابدأ، احياناً، غالباً، يختار المستجيب ما ينطبق عليه منها)، بعدها تم عرض هذه الفقرات وبدائلها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين(ملحق ١) في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي، وباستخدام اختبار كا ٢ لعينة واحدة تم تحديد مدى صلاحية هذه الفقرات، وعدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة كا ٢ المحسوبة اعلى من الجدولية عند درجة حرية (١) مستوى (٠.٠٥) وبالباغلة (٣.٨٤)، وكما في الجدول(١).

جدول (١)

يبين صلاحية فقرات مقياس تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي

ت	الفقرة	عدد الخبراء		نوع الدلالة
		يصلح	لا يصلح	
١	ترهقني تدريب السباحة ذات المسافات طويلة	٨	١	معنوي
٢	اتغافل عن تنفيذ بعض التوجيهات عند التعب	٩	٠	معنوي
٣	اعد الدقائق والساعات لانتهاء الوحدة التدريبية	٩	٠	معنوي
٤	انسجم اكثر مع الوحدات التدريبية ذات التكرار القليل والشدة العالية	٨	١	معنوي
٥	اشعر بالضغط الزمني اثناء التدريب	٧	٢	عشوائي
٦	احب تمرينات الثبات على السرعة ولمسافات متوسطة	٩	٠	معنوي
٧	اشعر ان جو التدريب خانق في بعض الاحيان	٩	٠	معنوي
٨	يعجبني تعدد اهداف الوحدات التدريبية	٩	٠	معنوي
٩	اشعر بالملل من تنفيذ التكرارات الكثيرة للمسافات الطويلة	٩	٠	معنوي
١٠	ينتابني الشعور بالمتعة والسرور في اثناء تدريبات التحمل	٩	٠	معنوي
١١	اتامل عند اداء تمرينات بشدة عالية ولفترات تفوق ضعف فترات الراحة	٦	٣	عشوائي
١٢	اكون سعيد خلال وحدات التدريب التي تهدف المسافات القصيرة	٩	٠	معنوي
١٣	ترزعني توجيهات المدرب في نهاية الوحدة التدريبية	٩	٠	معنوي
١٤	افضل تمرينات السرعة على غيرها من التمرينات	٩	٠	معنوي
١٥	دائما ما اطلب من المدرب منحنا فترات راحة طويلة	٩	٠	معنوي
١٦	ارغب في التمرينات التي تستغرق وقتا طويلا	٨	١	معنوي
١٧	يزعجني نقد المدرب والزملاء خلال الوحدات مرتفعة الشدة	٩	٠	معنوي
١٨	احاول اخذ فترات استشفاء كاملة	٩	٠	معنوي
١٩	اعتقد ان التدريب المكثف يسبب الاصابات	٨	١	معنوي
٢٠	استجيب لتوجيهات المدرب في أي وقت من التدريب	٦	٣	عشوائي
٢١	اختلف دائما مع زملائي في اثناء التدريب	٩	٠	معنوي
٢٢	لا يوجد في التدريب ما يثير الفرح في نفسي	٩	٠	معنوي
٢٣	اشعر ان تقدير المدرب لجهودي غير عادل	٩	٠	معنوي
٢٤	اتعامل مع الادوات بقوة عندما اشعر بالتعب	٩	٠	معنوي
٢٥	كلما قلت الشدة وزاد الحجم شعرت بمتعة اكبر	٧	٢	عشوائي
٢٦	احب تمارين التهدئة بعد الوحدات كبيرة الحجم	٩	٠	معنوي
٢٧	اشعر بالعجز عن التفاعل مع الاخرين عندما اكون متعبا	٩	٠	معنوي
٢٨	ابحث عن اذار لعدم المشاركة في التمارين الجماعية في نهاية التدريب	٩	٠	معنوي
٢٩	ارغب باداء التمارين ذات التكرار الكبير	٩	٠	معنوي

معنوي	٩	٠	٩	اجد ان المدرب يحملني واجبات تفوق طاقتي في التدريب	٣٠
معنوي	٥.٤٤	١	٨	الواجبات الكثيرة تفقدني متعة التدريب	٣١
معنوي	٩	٠	٩	اشعر بالتعب السريع في التدريب	٣٢
عشوائي	٢.٧٨	٢	٧	اشعر بالخوف من الوحدات التدريبية في فترات المنافسة	٣٣
معنوي	٩	٠	٩	يضايقني ثقل ومقاومة الماء للأدوات التي تستخدم لتدريبات السباحة (زعانف، حبال مطاطية)	٣٤
معنوي	٩	٠	٩	كثافة محتوى المنهج التدريبي تشكل لي معاناة	٣٥

وبذلك اصبح عدد فقرات المقياس (٣٠) فقرة بعدم حصول (٥) فقرات على الصلاحية من قبل الخبراء.

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية:

من اجل التأكد من وضوح تعليمات المقياس المقترح ووضوح الفقرات للمستجيبين، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (١٠) سباحين، وقد اتضح من هذه التجربة ان تعليمات المقياس وفقراته واضحة ومفهومة، وبذلك أصبحت المقياس بتعليماتها وفقراتها جاهزة بصيغته الاولى للتطبيق على عينة البحث.

٣-٤-٣ التجربة الرئيسية:

قام الباحث بإجراء عملية تحليل إحصائي لفقرات المقياس وذلك لاختيار الفقرات الصالحة واستبعاد الفقرات غير الصالحة استنادا الى قوتها التمييزية، وكذلك لاستخراج مؤشرات الصدق والثبات للمقياس، وذلك بتوزيع الاستمارات على عينة البحث بعد الانتهاء من احد الوحدات التدريبية الرئيسية وطلب منهم الاجابة عن فقرات المقياس مع مراعاة الدقة في الاجابة والثاني وان تكون اجاباتهم ممثلة فعلا لما يعتقدون به، وكان ذلك في مكان اجراء وحداتهم التدريبية كلا بحسب النادي الذي ينتمي اليه.

٣-٤-٤ التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

اولا: القوة التمييزية للفقرات: للكشف عن القوة التمييزية لفقرات المقياس تم استعمال أسلوب المجموعتان الطرفيتان، فقد رتبنا الدرجات الكلية التي حصل عليها المستجيبين بعد تصحيح المقياس تنازليا، بعدها تم تعيين ٢٧% من الدرجات العليا و ٢٧% من الدرجات الدنيا وبذلك كان العدد (٩) سباحين لكل من المجموعة العليا و الدنيا، وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين تم حساب معامل التمييز للفقرات، وتعد الدلالة معنوية عندما تكون قيمة (T) المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية البالغة (١.٧٥) عند درجة حرية (١٦) وبمستوى دلالة (٠.٠٥)، وكما هو مبين في الجدول (٢).

جدول (٢) يبين قيم (T)

للمجموعتين الطرفيتين والدلالة الإحصائية لفقرات المقياس

ت	الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة T المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
١	ترهقني تدريب السباحة ذات المسافات طويلة	٠.٥٣	١.٣٩	١.٠٩	٠.٧١	١.٩٧	معنوي
٢	ليس بمقدوري تنفيذ كل التوجيهات عند التعب	٠.٧٤	١.٥٦	١.١٣	٠.٨٠	٢.٣٠	معنوي
٣	اعد الدقائق والساعات لانتهاء الوحدة التدريبية	٠.٣٤	١.٨٧	١.٠٧	٠.٨٠	٥.٣٧	معنوي

معنوي	٢.٨٦	٠.٨٦	١.١٥	٠.٥٥	١.٦٥	امتيز بحب الوحدات التدريبية ذات التكرار القليل والشدة العالية	٤
						استبعدت لعدم صلاحيتها	٥
معنوي	٥.٥٢	٠.٨١	٠.٩٤	٠.٤١	١.٨٠	احب تمرينات الثبات على السرعة ولمسافات متوسطة	٦
معنوي	٣.٣٢	٠.٩١	٠.٨١	٠.٥٣	١.٤١	اشعر ان جو التدريب خانق في بعض الاحيان	٧
معنوي	٤.٠٤	٠.٨١	٠.٩١	٠.٥٠	١.٥٧	يعجبني تعدد اهداف الوحدات التدريبية	٨
معنوي	٤.٦٥	٠.٨٧	٠.٧٦	٠.٥٠	١.٥٦	اشعر بالملل من تنفيذ التكرارات الكثيرة للمسافات الطويلة	٩
معنوي	٤.٦٢	٠.٦٤	١.٢٤	٠.٣٨	١.٨٣	ينتابني الشعور بالمتعة والسرور في اثناء تدريبات التحمل	١٠
						استبعدت لعدم صلاحيتها	١١
معنوي	٤.٥٢	٠.٦٩	١.٣٠	٠.٣٢	١.٨٩	اكون سعيد خلال وحدات التدريب التي تهدف المسافات القصيرة	١٢
معنوي	٤.١٠	٠.٧٣	١.٣٣	٠.٣٢	١.٨٩	تزعجني توجيهات المدرب في نهاية الوحدة التدريبية	١٣
معنوي	٣.٩٩	٠.٨٢	٠.٩٣	٠.٥٦	١.٦١	افضل تمرينات السرعة على غيرها من التمرينات	١٤
معنوي	٢.٥٣	٠.٨١	١.٣٩	٠.٤٩	١.٨٠	دائما ما اطلب من المدرب منحنا فترات راحة طويلة	١٥
معنوي	٣.١٢	٠.٨٦	١.١٧	٠.٥٦	١.٧٢	ارغب في التمرينات التي تستغرق وقتا طويلا	١٦
معنوي	٥.٤٧	٠.٨٤	١.٠٢	٠.٣٤	١.٨٧	يزعجني نقد المدرب والزملاء خلال الوحدات مرتفعة الشدة	١٧
معنوي	٣.٤٥	٠.٧١	١.٠٦	٠.٦٥	١.٦٣	احاول اخذ فترات استشفاء كاملة	١٨
عشوائي	١.٢٥	٠.٧١	١.٢٠	٠.٥٣	١.٣٩	اعتقد ان التدريب المكثف يسبب الاصابات	١٩
						استبعدت لعدم صلاحيتها	٢٠
معنوي	٢.٢٩	٠.٨٣	١.٠٦	٠.٥٠	١.٤٤	اختلف دائما مع زملائي في اثناء التدريب	٢١
معنوي	٥.٩٣	٠.٧١	١.٠٢	٠.٤٤	١.٨٧	لا يوجد في التدريب ما يثير الفرح في نفسي	٢٢
معنوي	٥.٤٨	٠.٨٢	٠.٨٩	٠.٤٣	١.٧٦	اشعر ان تقدير المدرب لجهودي غير عادل	٢٣
معنوي	٢.٠٦	٠.٥٦	١.٠٩	٠.٤٨	١.٣٥	اتعامل مع الادوات بقوة عندما اشعر بالتعب	٢٤
						استبعدت لعدم صلاحيتها	٢٥
معنوي	٤.٩٩	٠.٦٠	١.٢٨	٠.٣٤	١.٨٧	احب تمارين التهئة بعد الوحدات كبيرة الحجم	٢٦
معنوي	٥.٥٦	٠.٧٨	٠.٧٤	٠.٥٥	١.٦٥	اشعر بالعجز عن التفاعل مع الاخرين عندما اكون متعبا	٢٧
معنوي	٦.٤٥	٠.٦٦	١.٢٠	٠.١٩	١.٩٦	ابحث عن اذار لعدم المشاركة في التمارين الجماعية في نهاية التدريب	٢٨
معنوي	٩.٠٥	٠.٦٨	٠.٨٠	٠.٢٦	١.٩٣	ارغب بأداء التمارين ذات التكرار الكبير	٢٩
معنوي	٦.٨٨	٠.٧٠	١.٠٧	٠.٢٣	١.٩٤	اجد ان المدرب يحملني واجبات تفوق طاقتي في التدريب	٣٠
معنوي	٢.٦٨	٠.٦٨	١.٣٩	٠.٤٣	١.٧٦	الواجبات الكثيرة تفقدني متعة التدريب	٣١
معنوي	٥.٥٧	٠.٨١	٠.٩١	٠.٤٨	١.٨١	اشعر بالتعب السريع في التدريب	٣٢
						استبعدت لعدم صلاحيتها	٣٣
معنوي	٦.٨٠	٠.٨٣	٠.٦٥	٠.٥٠	١.٧٨	يضايقني ثقل ومقاومة الماء للمواد التي تستخدم لتدريبات السباحة بالأدوات (زعانف، حبال مطاطية)	٣٤
معنوي	٢.٥١	٠.٨٤	١.٣١	٠.٤٥	١.٧٢	كثافة محتوى المنهج التدريبي تشكل لي معاناة	٣٥

وبذلك فإن هنالك (٢٩) فقرة حققت دلالة معنوية من فقرات المقياس.

ثانياً: معامل الاتساق الداخلي: تم استخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة الفقرة ودرجة المقياس الكلية، مع مقارنة جميع القيم المستخلصة مع قيمتها الجدولية عند درجة حرية (٣٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وبالبالغة (٠.٣٤)، وكما مبين في الجدول (٣)

جدول (٣) يبين قيم معامل الاتساق الداخلي

لدرجة الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس تحمل الضغط النفسي للتدريب الرياضي

الدلالة الإحصائية	قيمة معامل الارتباط	تسلسل الفقرات	الدلالة الإحصائية	قيمة معامل الارتباط	تسلسل الفقرات
معنوي	٠.٦٤	١٩	معنوي	٠.٣٥	-١
	غير صالحة	٢٠	معنوي	٠.٥٥	-٢
معنوي	٠.٤٢	٢١	معنوي	٠.٤٣	-٣
معنوي	٠.٥٠	٢٢	معنوي	٠.٥٥	-٤
معنوي	٠.٤٦	٢٣		غير صالحة	-٥
	سقطت بالتمييز	٢٤	معنوي	٠.٥٥	-٦
	غير صالحة	٢٥	معنوي	٠.٤٨	-٧
معنوي	٠.٤٣	٢٦	معنوي	٠.٥٣	-٨
معنوي	٠.٦٣	٢٧	معنوي	٠.٦٢	-٩
معنوي	٠.٦٢	٢٨	معنوي	٠.٤٨	-١٠
معنوي	٠.٦٢	٢٩		غير صالحة	-١١
معنوي	٠.٥٧	٣٠	معنوي	٠.٣٦	-١٢
معنوي	٠.٣٧	٣١	معنوي	٠.٥٦	-١٣
معنوي	٠.٤٣	٣٢	معنوي	٠.٣٦	-١٤
	غير صالحة	٣٣	معنوي	٠.٤٩	-١٥
معنوي	٠.٤٨	٣٤	معنوي	٠.٤٦	-١٦
معنوي	٠.٥٦	٣٥	معنوي	٠.٦٢	١٧
			معنوي	٠.٤٥	١٨

قيمة معمل الارتباط الجدولية عند درجة حرية (٣٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) تبلغ (٠.٣٤).

٣-٤-٥ الخصائص السيكومترية للمقياس:-

٣-٤-٥-١ صدق المقياس:-

أ- الصدق الظاهري: تم عرض فقرات المقياس المقترحة على مجموعة من المختصين (ملحق ١) وكما ورد في تحديد صلاحية الفقرات ص ٥.

ب- صدق البناء :

أولاً: المجموعتان لطرفيتان : تم التحقق من ذلك عندما حسبت القدرة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتان الطرفيتان وباستعمال الاختبار التائي (t-test)، وكما ورد في ص ٧.

ثانياً: الاتساق الداخلي: استعمل الباحث هذا المؤشر عندما استخرج معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وكما في ص ٨.

٣-٤-٥-٢ ثبات المقياس:-

أ- التجزئة النصفية: قام الباحث بتجزئة فقرات المقياس إلى قسمين متساويين حيث تضمن القسم الأول الفقرات الفردية في حين تضمن القسم الثاني على الفقرات الزوجية، ولأن عدد فقرات المقياس فردية لصالح

الزوجية قام الباحث بإضافة فقرة افتراضية لل فقرات الفردية وان درجات المستجيبين عليها هي عبارة عن الوسط الحسابي لدرجاتهم على الفقرات الفردية الاخرى وذلك لتساوي عدد فقرات نصفي الاختبار، بعدها تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس وكانت القيمة المحسوبة (٠.٩١) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٠.٣٤) في مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٤)، ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار قام الباحث بتطبيق معادلة سبيرمان براون والتي ظهر منها قيمة مقدارها (٠.٩٥) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقاييس.

$$r_{11} = \frac{r_{21}}{r_{11} + 1} = \frac{0.91}{0.91 + 1} = 0.476$$

ر ١١ = قيمة معامل الثبات الكلي للاختبار.

ر ٢١ = قيمة معامل ثبات درجات نصف الاختبار.

٣-٤-٦ تحديد مستويات المقياس:

تم تحديد ثلاث مستويات للمقياس اذ تم استخراج المدى والبالغ (٥٨) للمقياس اولاً، وبعدها تم استخراج طول الفئة بقسمة المدى على عدد الفئات وكان طول الفئة (١٩) بإضافة طول الفئة الى ادنى قيمة وكرر اضافة طول الفئة الى القيمة الناتجة ثلاث مرات، وعند توزيع الدرجات على المستويات فقد تبين لنا المستويات التالية وكما في الجدول (٤)

الجدول (٤)

يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام والتكرار لكل مستوى من مستويات التفكير الخرافي

ت	الدرجات الخام	المستويات	التكرار
١	٢٩ - ٤٨	واطئ	٨
٢	٤٩ - ٦٨	متوسط	١٧
٣	٦٩ - ٨٧	عالي	١٠

وبذلك اصبح مقياس تحمل الضغط النفسي للتدريب الرياضي بصيغته النهائية (ملحق ٢) جاهزة للتطبيق على العينة الرئيسية وهو مكون من (٢٩) فقرة يتسم بعضها بالإيجابية وهي الفقرات (٤، ٦، ٨، ١٠، ١٦، ٢٩) والاخرى بالسلبية وهي باقي الفقرات وقد صمم مفتاح التصحيح ليوضح ان زيادة الدرجة تعني مدى قوة تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي للسباحين وقد وضعت البدائل الثلاثة ودرجاتها وكما ياتي :-

البدائل	الدرجة للفقرة الايجابية	الدرجة للفقرة السلبية
دائماً	٣	١
أحياناً	٢	٢
أبداً	١	٣

وبذلك تحقق الجزء الاول من الهدف الاول للبحث.

الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

بعد إتباع خطوات وإجراءات بناء المقاييس وتقنيها على السباحين، وتحقيق الجزء الأول للهدف الأول من البحث والذي يهدف الى بناء وتقنين مقياس تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي، ومن أجل استكمال تحقيق الهدف الأول في التعرف على مستوى هذه السمة لدى عينة البحث واستكمال حل المشكلة، كان لأبد من عرض بياناتها كما يلي:

٤-١ عرض وتحليل نتائج تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي:

جدول (٥) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة

بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لسمة تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف	الوسط الفرضي	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
١	تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي	٤٧.٢٤	١.١٨	٤٣.٥	١٥.٥٣	٢.٠٤	معنوي

تم استخراج الوسط الفرضي من خلال ضرب عدد فقرات المقياس $\times (٣)$ وهي اعلى درجة يحصل عليها المستجيب في المقاييس ثم القسمة على (٢).

كانت قيمة (T) المحسوبة (١٥.٥٣)، وهي اعلى من قيمتها الجدولية (٢.٠٤) عند درجة حرية (٣٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يعني ان العينة لديها مستوى من تحمل الضغط النفسي للتدريب الرياضي اعلى من الوسط الفرضي وبدلالة فروق معنوية، ويعزو الباحث هذه النتائج الى انه لا بد وان يترك التدريب الرياضي الذي مارسه السباح خلال مسيرته الرياضية والمنافسات التي خاضها من اثر ارتقى بمستواه البدني والنفسي وتحمل الضغط النفسي للتدريب الرياضي واحد من السمات النفسية التي تتأثر بالتدريب والمنافسة وهذا ينطبق مع الافتراض القائم على نظرية موس وشيفر Moos and Schaefer, 1986 لتفسير استجابة الافراد للضغوط النفسية والتي تعبر عن مدى توافق الفرد في مواجهة الحدث، وقد تكون المواجهة في صورة توافق ناجح يساعد الفرد على الاستفادة من الخبرات التي حصل عليها في مواصلة حياته وهذا ما يتبناه الباحث او قد يخفق الفرد في تحقيق التوافق فتظهر عليه الاعراض والاضطرابات التي تؤثر في صحته النفسية والجسمية (Moos and Schoefer, 1986:128) (ناجح كريم، ١٩٩٤، ٢٣).

وبهذا قد استكمل تحقق الهدف الأول من البحث في التعرف على مستوى تحمل الضغط النفسي

الخاص للتدريب الرياضي.

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي والانجاز بحسب نوع الفعالية :

لتحقيق الهدف الثاني والذي يسعى للتعرف على طبيعة العلاقة بين تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي والانجاز بحسب نوع الفعالية، استخرج الباحث معامل الارتباط البسيط واستخدام (ت ر) للوثوق من معنوية الارتباط والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) يبين قيمة معامل الارتباط

وقيمة ت ر المحتسبة لتحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي والانجاز

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي		قيمة ت ر المحتسبة	الدلالة
				س	ع		
١	انجاز ٨٠٠م سباحة حرة كمؤشر للتحمل	١٣.٧٦ د	٥.٣٢	٤٧.٢٤	١.١٨	٠.٨٢	معنوي
٢	انجاز ٥٠م سباحة حرة كمؤشر للسرعة	٣١ ثا	٣.٢٤			٠.٨٠	معنوي
قيمة ت ر الجدولية عند درجة حرية ٣٤ وبمستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٤							

من الجدول (٦) نجد ان قيمة ان معامل الارتباط بين تحمل الضغط النفسي للتدريب الرياضي مع انجاز ٨٠٠م سباحة حرة كمؤشر للتحمل وانجاز ٥٠م سباحة حرة كمؤشر للسرعة قد بلغ (٠.٨٢ و ٠.٨٠) على التوالي، وأستعمل القانون التائي للتحقق من معنوية الارتباط فجاءت قيمة (ت ر) المحسوبة (٨.٣٥ و ٧.٧٧) على التوالي، وكلاهما اعلى من القيمة الجدولية وهذا ما يؤكد معنوية الارتباط.

ويعزو الباحث العلاقة الايجابية بين تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي والانجاز في نوعيه، الى ان تحمل هذا النوع من الضغوط يساعد الرياضي في الاسمرار بالتدريب بحسب المنهج المقرر، اذ يجب ان يحتوي التدريب على بعض عناصر تنمية قوة الارادة وعلى الذين يريدون التغلب على التعب الموضوعي اثناء المنافسة تعلم كيفية التغلب على الالم البدني والنفسي اثناء التدريبات ولذلك يجب الاستمرار في التدريب حتى في حالة ظهور نتائج او بعض اعراض التعب (عماد الدين عباس، ٢٠٠٥، ٢٣٣) وكذلك استثمار كل وقت التدريب لمصلحة الرياضي بانتظام مما يساعد في تطور الانجاز، وهذا ينطبق مع ما ذكره ابو العلا ان احتياجات الافراد للياقة تختلف تبعاً لعدة عوامل مثل السن والجنس والحالة النفسية وغيرها، كما ان التدريب العشوائي غير المنتظم قد لا يحقق الاهداف وتكون نتائجه سالبة لأنه يؤدي الى سرعة الملل والانقطاع عن التدريب وهو ما يعاني منه الكثير (ابو العلا، ٢٠٠٣، ٦٣٤).

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين مستويات تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي والانجاز بحسب نوع الفعاليات ان كانت تحمل او سرعة :

٤-٣-أ عرض وتحليل العلاقة بين مستويات تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي والانجاز بحسب نوع الفعاليات ان كانت تحمل او سرعة :

لتحقيق الهدف الثالث والذي يسعى للتعرف على دور الاختلاف في مستويات تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي في الانجاز بحسب نوع الفعاليات ان كانت تحمل او سرعة لدى السباحين في اندية الفرات الاوسط، وللقيام بذلك استخرج الباحث معامل الارتباط وباستخدام (ت ر) للوثوق من معنوية الارتباط وكما في الجداول (٧،٨،٩).

جدول (٧) يبين قيمة معامل الارتباط وقيمة ت ر المحتسبة لتحمل الضغط النفسي الواطئ للتدريب الرياضي وكل من فعاليات التحمل والسرعة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التحمل الواطئ لضغط التدريب		قيمة ت ر المحتسبة	الدلالة
				الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
١	انجاز ٨٠٠م سباحة حرة كمؤشر للتحمل	١٣.٧٦ د	٥.٣٢	٣.١٨	٤٤.٩٨	٠.٧١	معنوي
٢	انجاز ٥٠م سباحة حرة كمؤشر للسرعة	٣١ ثا	٣.٢٤				
قيمة ت ر الجدولية عند درجة حرية ٧ وبمستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٣٦							

ان معامل الارتباط بين تحمل الضغط النفسي الواطئ للتدريب الرياضي مع انجاز ٨٠٠م سباحة حرة كمؤشر للتحمل وانجاز ٥٠م سباحة حرة كمؤشر للسرعة قد بلغ (٠.٧١ و ٠.٦٩) على التوالي، وأستعمل القانون التائي للتحقق من معنوية الارتباط فجاءت قيمة (ت ر) المحسوبة (٥.٨٨ و ٥.٥٦) على التوالي، وهما اعلى قيمة من القيمة الجدولية وهذا ما يؤكد معنوية الارتباط.

جدول (٨) يبين قيمة معامل الارتباط وقيمة ت ر المحتسبة

لتحمل الضغط النفسي المتوسط للتدريب الرياضي وكل من فعاليات التحمل والسرعة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التحمل المتوسط لضغط التدريب		قيمة ت ر المحتسبة	الدلالة
				الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
١	انجاز ٨٠٠م سباحة حرة كمؤشر للتحمل	١٣.٧٦ د	٥.٣٢	١.٢٩	٤٦.٧٤	٠.٨١	معنوي
٢	انجاز ٥٠م سباحة حرة كمؤشر للسرعة	٣١ ثا	٣.٢٤				
قيمة ت ر الجدولية عند درجة حرية ١٦ وبمستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٢							

ان معامل الارتباط بين تحمل الضغط النفسي المتوسط للتدريب الرياضي مع انجاز ٨٠٠م سباحة حرة كمؤشر للتحمل وانجاز ٥٠م سباحة حرة كمؤشر للسرعة قد بلغ (٠.٨١ و ٠.٧٥) على التوالي، وأستعمل القانون التائي للتحقق من معنوية الارتباط فجاءت قيمة (ت ر) المحسوبة (٨.٠٥ و ٦.٦١) على التوالي، وكلاهما اعلى من القيمة الجدولية ويشيران الى معنوية الارتباط.

جدول (٩) يبين قيمة معامل الارتباط وقيمة ت ر المحسوبة

لتحمل الضغط النفسي العالي للتدريب الرياضي وكل من فعاليات التحمل والسرعة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التحمل العالي لضغط التدريب		قيمة ت ر المحسوبة	قيمة ت ر المحسوبة	الدلالة
				الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
١	انجاز ٨٠٠م سباحة حرة كمؤشر للتحمل	١٣.٧٦ د	٥.٣٢	٢.١٨	٤٩.٢٤	٠.٨٦	٩.٨٣	معنوي
٢	انجاز ٥٠م سباحة حرة كمؤشر للسرعة	٣١ ثا	٣.٢٤					٠.٧٨
قيمة ت ر الجدولية عند درجة حرية ٩ وبمستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٦								

ان معامل الارتباط بين تحمل الضغط النفسي العالي للتدريب الرياضي مع الانجاز في فعالية ٨٠٠م سباحة حرة كمؤشر للتحمل والانجاز في فعالية ٥٠م سباحة حرة كمؤشر للسرعة قد بلغ (٠.٨٦ و ٠.٨٧) على التوالي، وأستعمل القانون التائي للتحقق من معنوية الارتباط فجاءت قيمة (ت ر) المحسوبة (٩.٨٣ و ٧.٢٧) على التوالي، وهما اعلى القيمة الجدولية وهذا يعني معنوية الارتباط.

٤ - ٣ - ب مناقشة العلاقة بين مستويات تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي والانجاز بحسب نوع الفعاليات ان كانت تحمل او سرعة :

من خلال الجداول اعلاه نجد ان قيمة معامل الارتباط ترتفع مع ارتفاع مستوى تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي وكذلك تزداد معنوية الوثوق من الارتباط بدليل زيادة ت ر المحسوبة عن الجدولية كلما ارتفع مستوى التحمل مع كلا من الانجاز في فعالية ٨٠٠م سباحة حرة كمؤشر للتحمل والانجاز في فعالية ٥٠م سباحة حرة كمؤشر للسرعة ويعزو الباحث ذلك الارتفاع الى ان فعاليات التحمل تحتاج الى قدر كبير من بذل الجهد المتواصل للتدريب الرياض اذ يتميز هذا النوع من التدريب في زيادة بالحجم التدريبي، وكذلك فعاليات السرعة فإنها تحتاج الى قدر من بذل الجهد ولكن باتجاه اخر يميل الى الشدة العالية لفترات اقل من الاولى وفي الحالتين يحتاج السباح الى مستوى من التحمل لمواصلة التدريب والاستفادة منه بالشكل الامثل، فعدم تحمل الضغط النفسي الذي يفرضه التدريب الرياضي والمتأتي من الخوف والتردد وقلة العزيمة والتصميم طول فترة التدريب يؤدي الى التأثير في معدل سرعة عودة اجهزة واعضاء جسم الرياضيين الوظيفية الى الحالة الاعتيادية قبل التدريب والسباق وبذلك يحتاجون الى وقت اطول لإراحة اجهزتهم الوظيفية (محمد رضا المدامغة، ٢٠٠٨، ١٣٧).

ان تطبيق منهجا تدريبيا منتظما يؤدي الى ايجاد تغيرات عديدة، حيث ذكر (فوكس وآخرون، ١٩٨٢) بان العدد الاكبر من هذه التغيرات العضوية والوظيفية قد وجدت في اجسام رياضيو التحمل (المطاول)، لكن في الحقيقة ان جميع الرياضيين تقريبا تحدث لديهم تغيرات عصبية - عضلية بايوكيميائية، فضلا عن ان هناك تغيرات عصبية تحدث نتيجة لحالة الضغط البدني لمتطلبات التدريب العالية، لان التحسن البدني له علاقة مع التحسن النفسي كما ان التغيرات النفسية والفسولوجية التي تحدث في جسم الرياضيين هي نتيجة لهذا التدريب الشاق والطويل. (محمد رضا المدامغة، ٢٠٠٨، ٢٩) واما عن الارتباط

الاعلى مع انجاز ٨٠٠م سباحة حرة كمؤشر للتحمل منه مع انجاز ٥٠ متر سباحة حرة كمؤشر للسرعة يعود الى ان فعاليات التحمل دائما ما تمتاز بحجم التدريب العالي وفترات زمنية اطول منه في تدريبات السرعة والتي تحتاج الى شدة اعلى، وعلى هذا النحو فان فاعلية الرياضي لأداء عمل منخفض الشدة ربما تسهل عملية رفع حجم العمل بصورة جوهرية جدا (عامر فاخر شغاتي، ٢٠١١، ٥٤) وهنا يكون السباح بحاجة اكبر من تحمل الضغط النفسي للتدريب لكي يتمكن من الاستمرار بالتدريب وهذا ما ينطبق مع ما اشار اليه (Zimbardo and Roch,1977) ان استمرار عوامل الضغط يدفع الجسم لمحاولة تعبئه قدراته كافة لمواجهة هذه العوامل والتكيف معها فتختفي الاستجابة الانذارية ويبدو الجسم وكأنه عاد لحالته الطبيعية، وتتم المقاومة من خلال النشاط الزائد للغدد الصماء وبعض اجهزة الجسم كجهاز الدوران، والتنفس، والجهاز الهضمي والجلد والعينان. (Zimbardo and Roch, 1977: 380-382) (محمد احمد، ١٩٩١، ٢٥٧-٢٥٨).

ومما تقدم نجد ان السباحين الذين يتفوقون في فعاليات التحمل يمتازون بمستوى عالي من التحمل النفسي لضغط التدريب ويفسر الباحث ذلك الى انهم يبذلون جهد اكبر في تدريبات التحمل لانهم يعرفون انها فعاليات تحتاج الى جهد اكبر، فالضغط لا يرتبط بمنبه معين او استجابة محددة، ولكنه يرتبط بادراك الفرد او تقويمه للموقف، وان هذا التقويم يستند الى متطلبات الموقف، وقابلية الفرد او تقنيات تعامله مع هذه المتطلبات (Weinman,1987:56)، التي تشكل عبئا وتجاوزا للوسائل المتاحة لدى الفرد للمواجهة، مما يعرضه الى الوقوع تحت طائلة الضغط النفسي (هدى جميل، ١٩٩٧، ١٧)، ويرى لازاروس ان الاحداث والمثيرات والمواقف قد تكون ضاغطة لدى شخص في حين انها عادية عند شخص اخر (وفاء يوسف، ١٩٩٤، ٤) وهذا يفسر الاختلافات الفردية في الاستجابة للضغط .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

١-٥ الاستنتاجات :-

- ١- تتمتع عينة البحث بمستوى اعلى من المتوسط في تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي.
- ٢- يأتي السباحين المتميزين في فعاليات التحمل بمستوى اعلى من تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياض مما كان عليه السباحين المتميزين بفعاليات السرعة .
- ٣- وجود ارتباط طردي بين تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي ومستوى الانجاز في فعاليات السباحة .

٢-٥ التوصيات:

- ١- تصميم وتنفيذ برامج تدريبية تأخذ بعين الجدية التحمل النفسي الخاص للتدريب الرياضي لما له من دور في دفع السباحين على الاستمرار في التدريب.
- ٢- تطوير الوعي لدى السباحين بالدور الذي يلعبه العامل النفسي في تطور الانجاز والعمل على تزويدهم بمهاراته ليرتقوا إلى مستوى افضل.

المصادر

- ❖ أبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة . القاهرة . دار الفكر العربي . ٢٠٠٣ .
- ❖ ايمان نعمة كاظم الموسوي: الضغوط النفسية التي يتعرض لها ذوو لمعوقين وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات ٢٠٠٠.
- ❖ ربحي مصطفى عليان : البحث العلمي أسسه. مناهجه وأساليبه . إجراءاته . عمان . بيت الأفكار الدولية . ٢٠٠١ .
- ❖ سهى شفيق توفيق القيسي: الضغوط المدرسية عند طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالعنف المدرسي، رسالة ماجستير، جامعة بغداد كلية التربية/ابن رشد، ٢٠٠٤.
- ❖ صلاح الدين محمود علام :القياس والتقويم النفسي والتربوي اساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠ .
- ❖ عادلة محمد عبد الرحمن القيار: الضغوط النفسية للطلبة المسرعين واقرانهم من غير المسرعين بحسب متغيري الجنس والمرحلة الدراسية(دراسة مقارنة) اطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد كلية التربية/ابن رشد ٢٠٠٢.
- ❖ عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، بغداد، مكتب النور للطباعة، ٢٠١١.
- ❖ عدنان عوض : مناهج البحث العلمي، ط١، عمان، جامعة القدس المفتوحة، ١٩٩٤.
- ❖ عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات تطبيقات . ط١ . القاهرة . منشأة المعارف . ٢٠٠٥.
- ❖ كريمة محمود حسن عوض: الضغوط النفسية وبعض السمات الشخصية لدى المدرسات العاملات وعلاقتها بتحصيل تلاميذهن ، جامعة المنوفية ، كلية التربية ، القاهرة، ١٩٩٥ .
- ❖ محمد احمد النابلسي : الصدمة النفسية، علم النفس الحروب والكوارث، دار النهضة العربية، بيروت، ١٩٩١.
- ❖ محمد جسام عرب وحسين علي كاظم : علم النفس الرياضي، ط١، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٩.
- ❖ محمد رضا اسماعيل المدامغة : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط٢، الدار الجامعية للطباعة والنشر، ٢٠٠٨.
- ❖ ناجح كريم خضير السلطاني: الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقته بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية التربية/ابن رشد، ١٩٩٤.

❖ هدى جميل الدوري: ضغوط الحياة وعلاقتها بسرطان الثدي، رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية الاداب، ١٩٩٧.

❖ وفاء يوسف دعنا: الضغط النفسي عند المرشدين في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم في الاردن رسالة ماجستير كليات الدراسات العليا، الجامعة الاردنية، ١٩٩٤.

❖ Moos, R.H. and schoefer. J. A: "Life Transitions and crises–Aconceptual over view in Rudolf". H. Moos (ed); coping with life crises. NewYork plenum press (1986).

❖ Weinman, J: An outline of psychology as applied to medicine British library cataloging in publication data (1987).

❖ Zim bardo. P.G. and Ruck, F. L: "psychology and life" 9th . ed. U.S.A. scott, foresman and company (1977).

الملاحق

ملحق (١)

أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	اللقب	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
١	أ. د	عبد العزيز حيدر	علم النفس	كلية التربية - جامعة القادسية
٢	أ. د	حازم موسى عبد	اختبارات	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة القادسية
٣	أ. م. د	حيدر ناجي حبش	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة الكوفة
٤	أ. م. د	علي حسين هاشم	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة القادسية
٥	أ. م. د	ضرام موسى عباس	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة القادسية
٦	م. د	رياض صيهود	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة ميسان
٧	م. د	رافت عبدالهادي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة القادسية
٨	م. د	اسعد علي سفيح	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة القادسية
٩	م. د	حيدر كريم	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة القادسية
١٠	م. د	محمد حاتم	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة القادسية

(ملحق ٢)

مقياس تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي بصيغته النهائية

جامعة القادسية
كلية التربية الرياضية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اخي السباح الكريم ..

بين يديك مقياس معد لأغراض البحث العلمي يتألف من مجموعة من الفقرات يرجى قراءتها بدقة واختيار أحد هذه البدائل التي تؤيده أكثر من غيره مع مراعاة الاجابة باختيار بديل واحد فقط لكل موقف وعدم ترك أي موقف بدون اجابة، علما أنه الإجابة صحيحة طالما تتفق مع رأيك وتصرفاتك وهي لأغراض البحث العلمي فقط ولا حاجة إلى كتابة اسمك.

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
١	ترهقني تدريب السباحة ذات المسافات طويلة			
٢	ليس بمقدوري تنفيذ كل التوجيهات عند التعب			
٣	اعد الدقائق والساعات لانتهاء الوحدة التدريبية			
٤	اتميز بحب الوحدات التدريبية ذات التكرار القليل والشدة العالية			
٥	احب تمرينات الثبات على السرعة ولمسافات متوسطة			
٦	اشعر ان جو التدريب خانق في بعض الاحيان			
٧	يعجبني تعدد اهداف الوحدات التدريبية			
٨	اشعر بالملل من تنفيذ التكرارات الكثيرة للمسافات الطويلة			
٩	ينتابني الشعور بالمتعة والسرور في اثناء تدريبات التحمل			
١٠	اكون سعيد خلال وحدات التدريب التي تهدف للمسافات القصيرة			
١١	تزعجني توجيهات المدرب في نهاية الوحدة التدريبية			
١٢	افضل تمرينات السرعة على غيرها من التمرينات			
١٣	دائماً ما اطلب من المدرب منحنا فترات راحة طويلة			
١٤	ارغب في التمرينات التي تستغرق وقتاً طويلاً			
١٥	يزعجني نقد المدرب والزملاء خلال الوحدات مرتفعة الشدة			
١٦	احاول اخذ فترات استشفاء كاملة			
١٧	اختلف دائماً مع زملائي في اثناء التدريب			
١٨	لا يوجد في التدريب ما يثير الفرح في نفسي			
١٩	اشعر ان تقدير المدرب لجهودي غير عادل			
٢٠	اتعامل مع الادوات بقوة عندما اشعر بالتعب			
٢١	احب تمارين التهيئة بعد الوحدات كبيرة الحجم			

			اشعر بالعجز عن التفاعل مع الاخرين عندما اكون متعبا	٢٢
			ابحث عن اعداء لعدم المشاركة في التمارين الجماعية في نهاية التدريب	٢٣
			ارغب باداء التمارين ذات التكرار الكبير	٢٤
			اجد ان المدرب يحملني واجبات تفوق طاقتي في التدريب	٢٥
			الواجبات الكثيرة تفقدني متعة التدريب	٢٦
			اتعب بسرعة	٢٧
			يضايقني ثقل ومقاومة الماء للمواد التي تستخدم لتدريبات السباحة بالادوات (زعانف، حبال مطاطية)	٢٨
			كثافة محتوى المنهج التدريبي تشكل لي معاناة	٢٩