

فعالية العمليات الدفاعية النشطة وعلاقتها بمستوي الضغوط النفسية لدي

الناشئين

الباحث / إسلام محسن محمد كراكيرى

هدفت الدراسة الحالية الي التعرف علي العمليات الدفاعية النشطة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدي لاعبي السباحة استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لموضوع الدراسة يتحدد مجتمع البحث في لاعبي السباحة بنادي الترسانه والزمالك والتوفيقية بمحافظة الجيزة وبلغت عينة البحث (٢٥٠) سباح ، تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها (٢٠٠) سباح ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٥٠) سباح ، من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

ويعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحث أمكن

التوصل إلي الاستخلاصات والتوصيات الآتية :

- يوجد معدلات قلق لدى لاعبي السباحة وكان يصعب التغلب عليها.
- التغلب على معدلات القلق عن طريق التدريب على المهارات العقلية.
- يوجد نسب تحسن في مستوى الأداء والانجاز الرقمي لدى لاعبي السباحة بعد التدريب على المهارات العقلية.
- المهارات العقلية والتدريب عليها تعتبر من أهم الآليات التي يمكن اتباعها للتغلب على القلق من خلال التدريب على المهارات العقلية.
- ضرورة بث ثقافة اهتمام مدربي السباحة بجميع المسابقات باختلاف أنواعها وعدم ترسيخ معلومات خاطئة لدى اللاعبين والمدربين والاسرة للاهتمام بمسابقة واحدة فقط لشهرتها وكثرة المنافسات بها.

الكلمات المفتاحية :-

العمليات الدفاعية - الضغوط النفسية - السباحة - الرعاية النفسية



The effectiveness of active defensive operations and its relationship to the level of psychological stress among young people

Researcher / Islam Mohsen Muhammed Karakiri

The current study aimed to identify active defensive processes and their relationship to psychological stress among swimming players (٢٠٠) swimmer, and the exploratory study was conducted on a sample of (٥٠) swimmers, from the same research community and outside the main sample.

And the data collection, statistical treatments, and the researcher's findings made it possible to reach the following conclusions and recommendations::

- There are levels of anxiety among swimmers and it was difficult to overcome.
- Overcoming anxiety rates through mental skills training.
- There are percentages of improvement in the level of performance and digital achievement among swimmers after training in mental skills.
- Mental skills and training on them is one of the most important mechanisms that can be followed to overcome anxiety through mental skills training.
- It is necessary to spread the culture of interest of swimming coaches in all competitions of all kinds, and not to establish false information among players, coaches and the family, to take care of only one competition due to its fame and the large number of competitions in it.

-: key words

**Defensive operations – psychological stress – swimming –
psychological care**

فعالية العمليات الدفاعية النشطة وعلاقتها بمستوى الضغوط النفسية لدي

الناشئين

الباحث / إسلام محسن محمد كراكيرى

- المقدمة ومشكلة البحث:

إن النشاط الرياضي يزخر بأنواع متعددة من الخبرات الانفعالية التي تتميز بقوتها والتي تؤثر تأثيرا واضحا في سلوك الفرد ويتطلب ذلك كله من الفرد الرياضي القدرة علي التحكم في انفعالاته وإخضاعها لسيطرته كما أن ديناميكية الحالات الانفعالية في أثناء المباريات التي تتميز بالتغير الدائم السريع من انفعال معين لانفعال آخر مغاير من أهم العوامل التي تؤثر بصورة واضحة علي المستويات التي يظهرها الفرد في المنافسة الرياضية ، وتتميز المنافسات الرياضية للأنشطة الفردية والجماعية بوضوح مدي التأثير الواضح المباشر لنتيجة المنافسة من حيث الفوز والهزيمة أو النجاح و الفشل وما يرتبط بكل منهما من تأثيرات انفعالية علي سلوك الناشئ(٣:٣٦٩).

ويعتبر الإعداد النفسي عملية معقدة تتحقق نتائجها المرجوة فقط عندما يتوافر لدي اللاعب جملة عوامل منها الرغبة في الاستعادة من هذا الإعداد الذي يبدأ بتحديد النتائج والمستويات الرياضية المطلوب تحقيقها ثم مصداقية وشعور اللاعب الحقيقي في كيفية تنفيذ هذه الأهداف. (٣ : ٦) وتعتبر الميكانيزمات الدفاعية هي عبارة عن وسائل تتخذ للهروب من مواقف ضغط يرغب الفرد في تجنبها لا يستطيع مواجهتها، والهدف الأساسي لها غالبا ما يكون لتجنب موقف ما أو لتجنب التوتر الناتج عن موقف ما أو حتى لتجنب الصراع الداخلي للفرد، وهي غالبا ما تكون عمليات دفاعية لا شعورية وقد تصبح شعورية لاحقا وهناك أساليب دفاعية متعددة ، لعل أكثره هذه العمليات شهرة هو الكبت والإنكار والإسقاط، (٦٢ : ٧)

وحتى نستطيع ان نحدد ماذا نعني أو نقصد بالضغط Stress لابد من البحث عن تعريف واضح له وبالبحث عن مفهوم الضغط في التراث النفسي المتراكم لانجد تعريفا محدد له متفق عليه بين العاملين في هذا المجال ، ومع ذلك نجد هناك منظورين للتعرف علي مفهوم الضغط ،الأول يري إن الضغط ينتج عن شئ خارجي بعيدا عن الأفراد ،أي عوامل خارجية تسبب الضغط ، ويؤدي سوء استخدام العمليات الدفاعية عند الرياضي إلي زيادة الضغوط النفسية وتكوين اتجاهات سلبية للرياضي نحو المدرب ، حيث عبر الكثير من الرياضيين وخاصة الناشئين علي أن أسلوب المدرب يعتبر احد المصادر الهامة لزيادة الضغوط النفسية (٢ : ٨) .

وتتضح مشكلة البحث من خلال ما لاحظته الباحث في مجال العمل بالنشاط الرياضي عموماً ورياضة السباحة ان هناك بعض المدربين وكثير من أولياء الأمور لا يهتمون بالناحية النفسية للاعبين حيث يقتصر دور المدرب فقط علي وضع خطط التدريب والتركيز علي النتائج ، دون الاهتمام بكيفية تطوير مهاراتهم النفسية ، وكيفية توظيف انفعالاتهم والتعرف علي مدي أهمية ذلك بالنسبة للسيطرة علي سلوكيات اللاعبين أثناء التدريب والمنافسات ، كما أن المدرب ليس إنسان إلي أو ماكينة بلا مشاعر أو انفعالات انه أيضا مُعرض للإصابة بالضغط النفسية لما يقع علي عاتقه من مسؤوليات وكذلك الناشئين الذين يواجهون بعض المشكلات التي قد تعوقهم عن الوصول إلى مستوى أفضل ، فمن الممكن أن يتعرض الناشئ لبعض المشكلات التي قد يواجهها كالضغط النفسية وكيفية مواجهتها من خلال بعض العمليات الدفاعية النشطة التي يري الباحث أنها يمكن أن تكون حل فعال لمواجهة الضغوط النفسية والتي هي بصدد موضوع البحث.

- هدف البحث :-

يهدف البحث إلي التعرف علي :-

- مستوى المهارات النفسية واستخدام العمليات الدفاعية وأثرها علي اللاعبين الناشئين في مواجهة الضغوط .
- مستوى الضغوط النفسية للناشئين ودور الاستشاري النفسي لمواجهة الضغوط .
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين العمليات الدفاعية للاعبين ومدي تخفيف حدة الضغوط الواقعة عليهم.

- تساؤلات البحث :-

- ما مستوى مهارات العمليات الدفاعية للاعبين ومدي تأثيرها علي التوتر والصراع ومواجهة الضغوط ؟ .
- إلي أي مدي يمكن ان تصل الضغوط النفسية لدي اللاعبين نتيجة لسوء استخدام مهارات العمليات الدفاعية؟ .
- هل توجد علاقة ارتباطية بين العمليات الدفاعية لدي اللاعبين والضغوط النفسية لديهم ؟

رابعاً : مصطلحات البحث :-**- الضغوط النفسية :**

حاله من الإجهاد الجسمي والنفسي و المشقة التي تلقي علي الفرد بمطالب وأعباء عليه أن يتوافق معها وقد يكون الضغط داخليا أو بيئياً قصيرا أو طويلا وإذا طال فقد يستهلك موارد الفرد ويتعبها ويؤدي إلي تفكك أو انهيار أداء الوظائف المنظم (٢ : ٥).

- العمليات الدفاعية :

هي وسائل غير مباشرة تتخذ للهروب من مواقف يرغب الفرد في تجنبها أو لا يستطيع مواجهتها، والهدف الأساسي لها غالبا ما يكون لتجنب موقف ما أو لتجنب التوتر الناتج عن موقف ما أو حتى لتجنب الصراع الداخلي للفرد وهي غالبا ما تكون عمليات دفاعية لا شعورية وقد تصبح شعورية لاحقا.(٤ : ١١).

- الأهمية النظرية للبحث :-

- يعد ضمن الخطة البحثية لقسم العلوم النفسية والتربوية بذات الكلية حيث يسهم في :-
- ١- تحديد مدي امتلاك اللاعبين لمهارات العمليات الدفاعية وكيفية استخدامها في مواجهة الضغوط الواقعة علي عاتق اللاعبين.
 - ٢- توجيه أنظار العاملين في المجال الرياضي إلي أهمية امتلاك مهارات الميكانيزمات الدفاعية المختلفة لما لها من تأثير علي الحالة النفسية للاعبين .

- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

- مجتمع وعينة البحث:**- مجتمع البحث:**

يتحدد مجتمع البحث الحالي في لاعبي السباحة وتحديداً أندية (الزمالك - الترسانة - م.ش. الجزيرة - مدرسة أكو تيك للسباحة)

- عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٢٥٠) سباح ، تم إجراء الدراسة الأساسية علي عينة قوامها (٢٠٠) سباح ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٥٠) سباح ، من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

جدول (١) توصيف عينة البحث

الدراسة الأساسية			الدراسة الاستطلاعية			نادي الترسانة و نادي الزمالك و.م. بنش الجزيرة
فريق	فريق	فريق	فريق	فريق	فريق	
٢٠٠٦/٢٠٠٥	٢٠٠٩/٢٠٠٨	٢٠١١/٢٠١٠	٢٠٠٦/٢٠٠٥	٢٠٠٩/٢٠٠٨	٢٠١١/٢٠١٠	
٥٩	٨٤	٥٧	١٠	٢٠	٢٠	
٢٠٠			٥٠			المجموع

أسباب اختيار العينة:

راعي الباحث في اختيار العينة ما يلي:

- أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من لاعبي السباحة.
- أن تكون العينة ممثلة لجميع لاعبي السباحة.

أدوات جمع البيانات:

- استخدم الباحث في جمع البيانات: -

- مقياس العمليات الدفاعية للاعب السباحة "اعداد الباحث"

- مقياس الضغوط النفسية للاعب السباحة "اعداد الباحث"

- خطوات بناء مقياس الضغوط للاعب السباحة "اعداد الباحث":

١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالضغوط النفسية لدي الناشئين.

- اقتراح عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور: قام الباحث

بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص ، وقد استعان الباحث ببعض

مقاييس الضغوط للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل

صياغتها بما يتناسب مع لاعبي السباحة ، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث

تم إعداد وصياغة العبارات .

- وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.

- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.

- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

- الصورة الأولى للمقياس:

توصل الباحث الي الصورة الاولى الافتراضيه من اعداد الباحث مكونه من (٨٨) عباره كصورة اوليه حيث بلغ عدد العبارات الموجبه به (٧٠.٩٥%) وعدد العبارات السلبيه (٢٠.٠٤%) , وإستخدم الباحث العبارات علي هيئة جملة خبريه مع وضع علامة في المكان المناسب لميزان ثلاثي التقدير (دائماً - احيانا - ابدا) ، لكل عباره من العبارات بحيث ان العبارات الموجبه (١-٢-٣) والعبارات السلبيه (١-٢-٣) ، علي هيئة جمل خبريه ووضعها في إستمارة استطلاع رأي لعرضها علي الخبراء لأبداء الرأي حول

١- كفاية العبارات للبعد الخاص بها .

٢- مناسبة العبارات لكل بعد من حيث الصياغه للمراحل السنيه قيد الدراسه

وقد توصل الباحث الي :-

- موافقة الخبراء علي صياغة العبارات.

- تم التوصل الي الصورة الثانيه للمقياس مكون من(٥٥)عباره .

حساب المعاملات العلميه لمقياس مصادر الضغوط النفسيه للاعب تضمنت اجراءات تقنين المقياس علي عدد من الاجراءات البحثيه والاساسيه تتمثل في الاتي:-

أ- حساب مُعامل الصدق :

١- صدق المُحكَمين :

قام الباحث بعرض الأبعاد والعبارات المقترحه علي عدد (٧) خبراء وتم قبول جميع عبارات المقياس واستبعاد (٣٣) عباره ليصبح المقياس في صورته الثانيه (٥٥) عباره ، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

عدد عبارات مقياس مصادر الضغوط النفسية بعد استطلاع رأي الخبراء

الأبعاد	قبل الاستطلاع	بعد الاستطلاع
أسباب مرتبطه باللاعب	18	12
أسباب مرتبطه بالمدرّب	25	12
أسباب مرتبطه بولي الامر	19	10
أسباب مرتبطه بالاداره	16	11
أسباب مرتبطه بالجمهور	10	10
المجموع	88	55

٢- صدق الاتساق الداخلي:

وذلك لمقياس أسباب الضغط النفسي المكون من (٥) أبعاد ، (٥٥) عبارة وميزان تقدير ثلاثي الأبعاد (نعم ، احيانا ، لا) ودرجتها علي التوالي (٣،٢،١) للعبارات الإيجابية ، اما العبارات السلبية تكون علي التوالي (٣،٢،١) ، وتم تطبيق المقياس علي عينة عددها ٥٠ لاعب من الجنسين بغرض حساب المعاملات العلمية للمقياس من خلال التعرف علي :

- قيم الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه .
- وقيم الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس .
- وقيم الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية .
- قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد التي تنتمي اليه .

**جدول (٣)
صدق الاتساق الداخلي**

(ن = ٥٠)

م	أسباب مرتبطه باللاعب		أسباب مرتبطه بالاداره العليا		أسباب مرتبطه بولي الامر		أسباب مرتبطه بالمدرّب		أسباب مرتبطه بالجمهور	
	القيمه	الدلاله	القيمه	الدلاله	القيمه	الدلاله	القيمه	الدلاله	القيمه	الدلاله
1	*.581	.000	*.512	.000	*.659	.000	*.444	.001	*.569	.000
2	*.496	.000	*.686	.000	*.822	.000	*.576	.000	*.610	.000
3	*.490	.000	*.683	.000	*.559	.000	*.520	.000	*.589	.000
4	*.607	.000	*.604	.000	*.632	.000	*.697	.000	*.496	.000
5	*.699	.000	*.503	.000	*.800	.000	*.449	.001	*.748	.000
6	*.307	.030	*.558	.000	*.681	.000	*.409	.004	*.689	.000
7	*.547	.000	*.671	.000	*.622	.000	*.523	.000	*.573	.000
8	.006	.966	*.693	.000	*.489	.000	*.543	.000	.240	.094
9	*.450	.001	*.653	.000	*.713	.000	*.611	.000	.123	.396
10	*.483	.000	*.667	.000	*.582	.000	*.519	.000		
11	*.368	.009	*.484	.000			*.505	.000		
12	.144	.319	*.504	.000			.100	.493		

* الدلاله > .٠٥٠

يتضح من جدول (٣) انه بإستخدام طريقة "بيرسون" لأيجاد معاملات الارتباط لمناسبتها لحجم العينه ، تبين وجود ارتباط دال احصائيا عند مستوي معنويه (٠.٠٥) بين درجة كل عباره والبعده الذي تنتمي اليه ما عدا (٥) عبارات تبين عدم وجود ارتباط دال احصائيا عند مستوي معنويه (٠.٠٥) بين العبارتين ارقام (٨،١٢) بالدرجه الكليه لبعده "أسباب مرتبطه باللاعب ، والعباره رقم (٤٦) بالدرجه الكليه لبعده "أسباب مرتبطه بالاداره العليا"، وبين العبارتين ارقام (٥٤، ٥٥) بالدرجه الكليه لبعده "أسباب مرتبطه بالجمهور" مما يوضح عدم اتساقهم مع الأبعاد التي تنتمي اليها وهذا يتطلب حذفهم للحفاظ علي اتساق البعد وعباراته ، وبذلك يصبح المقياس في صورته الثالثه مكون من (٥٠) عباره موزعه علي (٥) أبعاد اساسيه.

جدول (٤)

قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية للاعب

(ن = ٥٠)

م	القيمة	الدلالة	م	القيمة	الدلالة	م	القيمة	الدلالة	م	القيمة	الدلالة	م	القيمة	الدلالة
1	*0.352	0.0130	11	*0.382	0.006	21	*0.412	0.003	31	*0.429	0.002	41	*0.378	0.050
2	*0.66	0.006	12	*0.500	0.000	22	*0.533	0.000	32	*0.523	42	*0.163	0.002
3	*0.730	0.036	13	*0.532	0.000	23	*0.572	0.000	33	*0	0.000	43	*0.399	0.004
4	*0.454	0.008	14	*0.599	0.000	24	*0.606	0.000	34	*0.372	0.008	44	*0.369	0.008
5	*0.336	0.017	15	*0.505	0.000	25	*0.425	0.002	35	*0.41	0.035	45	*0.400	0.004
6	*- 0.346	0.014	16	*0.400	0.004	26	*0.459	0.000	36	*0.324	0.023	46	*0.523	0.022
7	*0.349	0.013	17	*0.507	0.000	27	*0.555	0.000	37	*0.437	0.001	47	*- 0.410	0.009
8	*0.769	0.000	18	*0.439	0.001	28	*0.503	0.000	38	*0.525	0.019	48	*0.507	0.050
9	*0.643	0.003	19	*0.424	0.002	29	*0.460	0.000	39	*- 0.431	0.029	49	*0.573	0.016
10	*0.668	0.045	20	*0.402	0.004	30	*0.477	0.050	40	*- 0.517	0.006	50	*0.350	0.013

* الدلالة > (.٠٥)

يتضح من جدول (4) انه يوجد ارتباط دال احصائيا عند مستوي معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل عبارته والدرجة الكلية للمقياس ، وبذلك يصبح مقياس الضغوط النفسية للاعب مكون من (٥٠) عبارته موزعه علي (٥) أبعاد

جدول (٥)

قيم الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية للاعب

م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل الارتباط
1	ضغوط مرتبطة بالمدرّب	10	*.710
2	ضغوط مرتبطة بشخصية اللاعب	12	*.699
3	ضغوط مرتبطة بولي الامر	10	*.572
4	ضغوط مرتبطة بالاداره العليا	11	*.705
5	ضغوط مرتبطة بالجمهور	٧	*.641

*الدلالة >0.05.

يتضح من الجدول (٥) انه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، مما يدل علي درجة الاتساق الداخلي للأبعاد وأن المقياس صالح للتطبيق.

- حساب معامل الثبات :-

استخدم الباحث طريقة ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية ألفا والجدول يوضح ذلك .

جدول (٦)

قيم ألفا كرونباخ لحساب ثبات مقياس الضغوط النفسية للاعب (ن=٥٠)

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	.6832
معامل جتمان	.7533
معامل الفا للجزء الأول	.8655
معامل الفا للجزء الثاني	.8552

يتضح من الجدول ان معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٦٨٣٢) وهي قيم مرضيه لقبول ثبات المقياس.

خامساً : مفتاح التصحيح لمقياس الضغوط النفسية للاعب :

قام الباحث بوضع مفتاح التصحيح الخاص بالمقياس من إعداد الباحث مع مراعاة اتجاه العبارات الموجبة لتكون الاجابه عليها (٣-٢-١) واتجاه العبارات السالبة لتكون الاجابة عليها (١-٢-٣)

سادساً : المعالجات الاحصائية المستخدمة:

١- الإحصاء الوصفي (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء).

٢-معامل الارتباط بيرسون.

٣- قيم الفا كرونباخ.

وقد ارتضى الباحث مستوي معنوية (٠.٠٥) باستخدام برنامج SPSS للعلوم التربوية والإنسانية.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والنسب المئوية لاستجابات ناشئي السباحة من الجنسين على عبارات البعد الأول " أسباب مرتبطة بالمدرّب" لمقياس أسباب الضغوط النفسية للاعب

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	النسبة المئوية	الترتيب
1	يستطيع المدرّب توصيل التعليمات الخاصة بشرح المهارة بسهولة	1.290	.555	1.797	٤٣%	12
2	يهتم مدرّبتي بمكافأة الأداء الجيد للاعب	1.390	.634	1.396	46%	11
3	يتيح مدرّبتي بعض الوقت لسماع طلباتي	1.760	.767	.441	٥٨,٦%	6
4	يسهم مدرّبتي في ترابط جماعة الفريق	1.500	.611	.812	50%	10
5	يهتم مدرّبتي بمدحي أمام الآخرين	1.740	.660	.339	58%	7
6	يهتم مدرّبتي بمكافأة اللاعبين الفائزين فقط	1.870	.733	.209	62,3%	4
7	احظي باحترام مدرّبتي لي بصورة ترضيني	1.640	.718	.662	54,6%	8
8	يضع مدرّبتي أحمال بدنيه تفوق قدراتي	1.630	.705	.669	54,3%	9
9	يتسم سلوك مدرّبتي بالعدل بيننا كفريق	1.690	.761	.592	56,3%	5
10	مدرّبتي يشجعنا على التعاون فيما بيننا	1.930	.819	.131	64,3%	3
11	يتناسى مدرّبتي اللاعب المصاب بالفريق	2.350	.701	-.611	35.7%	2
12	أظهر نتائج غير مرضيه لي نتيجة تغيير المدرّب	2.260	.645	-.304	3٨%7	1

يتضح من الجدول ما يلي :

أ- انحصر معامل الالتواء ما بين (+ ٣ ، - ٣) لاستجابات ناشئي السباحة من الجنسين علي عبارات البعد الأول (أسباب مرتبطة بالمدرّب) لمقياس أسباب الضغوط النفسية للاعب مما يدل علي إعتدالية البيانات.

ب- تفاوتت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات ناشئي السباحة من الجنسين علي عبارات مقياس أسباب الضغوط النفسية للاعب لذا :

ج- احتلت العبارة رقم (١٢) المركز الأول في عبارات البعد وتنص علي " أظهر نتائج غير مرضيه لي نتيجة تغيير المدرّب" بمتوسط حسابي (٢.٢٦٠) وانحراف معياري (.٥٥٥٩) ونسبة مئوية (٤٣ %)

د- احتلت العبارة رقم (١١) المركز الثاني من عبارات البعد وتنص علي " يتناسى مدربي اللاعب المصاب بالفريق" بمتوسط حسابي (٢.٣٥٠) وانحراف معياري (٠.٧٠١٧) ونسبه مئوية (٧٥.٣ %) .

هـ - احتلت العبارة رقم (١٠) المركز الثالث وتنص علي " مدربي يشجعنا علي التعاون فيما بيننا" بمتوسط حسابي (١.٩٣٠) وانحراف معياري (٠.٨١٩٦) ونسبة مئوية (٦٤.٣) .

و- احتلت العبارة (٦) المركز الرابع وتنص علي " يهتم مدربي بمكافأة اللاعبين الفائزين فقط " بمتوسط حسابي (١.٨٧٠) وانحراف معياري (٠.٧٣٣٨) ونسبة مئوية (٦٢.٣ %) .

ز- جاءت العبارة (٩) في المركز الخامس والتي تنص علي " يتسم سلوك مدربي بالعدل بيننا كفريق" بمتوسط حسابي (١.٦٩٠) وانحراف معياري (٠.٧٦١٤) ونسبتها المئوية (٥٦.٣ %) .

ح- جاءت العبارة رقم (٣) في المركز السادس والتي تنص علي " يتيح مدربي بعض الوقت لسماع طلباتي" بمتوسط حسابي (١.٧٦٠) وانحراف معياري (٠.٧٦٧٠) ونسبة مئوية (٥٨.٦ %) .

ط - أما العبارة رقم (٥)جاءت في المركز السابع وهي تنص علي " يهتم مدربي بمدحي أمام الآخرين" بمتوسط حسابي (١.٧٤٠) وانحراف معياري (٠.٦٦٠٩) ونسبه مئوية (٥٨ %) .

ي - احتلت العبارة رقم (٧) المركز الثامن وتنص علي " احظي باحترام مدربي لي بصورة ترضيني" بمتوسط حسابي (١.٦٤٠) وانحراف معياري (٠.٧١٨٠) ونسبة مئوية (٥٤.٦ %) .

ك- العبارة رقم (٨) جاءت بالمركز التاسع وهي تنص علي " يضع مدربي أحمال بدنيه تفوق قدراتي" وبتوسطها الحسابي (١.٦٣٠) وانحرافها المعياري (٠.٧٠٥٧) ونسبتها المئوية (٥٤.٣ %) .

ل - العبارة رقم (٤) جاءت في المركز العاشر وتنص علي " يسهم مدربي في ترابط جماعة الفريق" بمتوسط حسابي (١.٥٠٠) وانحراف معياري (٠.٦١١٣) ونسبة مئوية (٥٠ %)

م - العبارة رقم (٢) احتلت المركز الحادي عشر وتنص علي " يهتم مدربي بمكافأة الأداء الجيد للاعب" بمتوسط حسابي (١.٣٩٠) وانحراف معياري (٠.٦٣٤٠) ونسبة مئوية (٤٦ %) .

ن - العبارة رقم (١) احتلت المركز الثاني عشر والأخير من عبارات البعد الأول بمتوسط حسابي (١.٢٩٠) وانحراف معياري (٠.٥٥٥٩) ونسبتها المئوية (٤٣ %) .

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والنسب المئوية لإستجابات ناشئي السباحة من الجنسين على عبارات البعد الثاني (أسباب مرتبطه باللعب) لمقياس الضغوط يتضح من الجدول ما يلي :

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	النسبة المئوية	الترتيب
13	أشعر بالضيق عندما يواجه لي نقد اثناء الاداء	2.260	.705	-.416	75,3%	1
14	قد أحس بعدم قدره علي تحقيق المزيد من الانجازات	1.880	.794	.219	62,6%	7
15	أشعر بالتوتر عندما يقترب موعد البطولة	1.870	.747	.217	62,3%	8
16	أشعر بعدم الاهتمام من مدربي	1.860	.752	.237	62%	9
17	لدي عدم ثقة في قدراتي الفنيه	1.890	.802	.203	63%	6
18	أفتقد التركيز في استيعاب ما يطلبه مدربي	1.990	.810	.018	66,3%	4
19	أفسر هبوط مستواي بأني فاشل	2.210	.769	-.381	63,6%	5
20	اقلق من انتقاد زملائي لي	2.150	.743	-.250	71,6%	3
21	أكون عصبي قبل بداية المنافسات	1.700	.822	.611	56,6%	12
22	لا أتحكم في انفعالاتي معظم الوقت	2.210	.714	-.333	73,6%	2
23	أشعر من الخجل من الجنس الاخر	1.860	.791	.256	62%	9
24	أعاني من عدم قدره علي التنسيق بين التدريب والدراسه	1.830	.779	.308	61%	11

أ- إنحصر معامل الالتواء ما بين (+ ٣ ، - ٣) لإستجابات ناشئي السباحه من الجنسين علي عبارات البعد الثاني (أسباب مرتبطه باللعب) لمقياس أسباب الضغوط النفسيه للاعب مما يدل علي إعتدالية البيانات.

ب- تفاوتت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإستجابات ناشئي السباحة من الجنسين علي عبارات مقياس أسباب الضغوط النفسيه للاعب لذا :

- إحتلت العبارة رقم (١٣) المركز الاول وتنص علي " أشعر بالضيق عندما يواجه لي نقد اثناء الاداء" بمتوسط حسابي (٢.٢٦٠) وإنحراف معياري (٠.٧٠٥٢) ونسبة مئوية (٧٥.٣%) .

- إحتلت العبارة (٢٢) المركز الثاني وتنص علي " لا أتحكم في انفعالاتي معظم الوقت" ومتوسطها الحسابي (٢.٢١٠) وإنحرافها المعياري (٠.٧١٤٨) ونسبه مئوية (٧٣.٦%) .



- إحتلت العبارة رقم (٢٠) المركز الثالث وتنص علي " اقلق من انتقاد زملائي لي " ومتوسطه الحسابي (٢.١٥٠) وإنحرافها المعياري (٠.٧٤٣٧) ونسبتها المئوية (٧١.٦٪) .
- إحتلت العبارة رقم (١٨) المركز الرابع وتنص علي " أفقد التركيز في استيعاب ما يطلبه مدربي " بمتوسط حسابي (١.٩٩٠) وإنحراف معياري (٠.٨١٠٢) ونسبه مئويه (٦٦.٣٪) .
- إحتلت العبارة رقم (١٩) المركز الخامس وتنص علي " أفسر هبوط مستواي بأني فاشل " بمتوسط حسابي (٢.٢١٠) وإنحراف معياري (٠.٧٦٩٣) ونسبة مئويه (٦٣.٦٪) .
- إحتلت العبارة رقم (١٧) المركز السادس وتنص علي " لدي عدم ثقته في قدراتي الفنية " بمتوسط حسابي (١.٨٩٠) وإنحراف معياري (٠.٨٠٢٧) ونسبه مئويه (٦٣٪) .
- العبارة رقم (١٤) بالمركز السابع والتي تنص علي " قد أحس بعدم القدره علي تحقيق المزيد من الانجازات " ومتوسطها الحسابي (١.٨٨٠) وإنحرافها المعياري (٠.٧٩٤٩) ونسبتها المئوية (٦٢.٦٪) .
- العبارة (١٥) بالمركز الثامن وتنص علي " أشعر بالتوتر عندما يقترب موعد البطولة " بمتوسط حسابي (١.٨٧٠) وإنحراف معياري (٠.٧٤٧٥) ونسبه مئويه (٦٢.٣٪) .
- العبارة (١٦) والعبارة (٢٣) إحتلتا المركز التاسع مكرر وتتصان علي " أشعر بعدم الاهتمام من مدربي " ، " أشعر من الخجل من الجنس الاخر " بمتوسطات حسابيه (١.٨٦٠) وإنحرافات معياريه (٠.٧٥٢٤) ، (٠.٧٩١٦) ونسب مئويه (٦٢٪) .
- إحتلت العبارة (٢٤) المركز الحادي عشر وتنص علي " أعاني من عدم القدره علي التنسيق بين التدريب والدراسه " بمتوسط حسابي (١.٨٣٠) وإنحراف معياري (٠.٧٧٩٢) ونسبه مئويه (٦١٪) .
- إحتلت العبارة (٢١) المركز الثاني عشر وتنص علي " أكون عصبي قبل بداية المنافسات " بمتوسط حسابي (١.٧٠٠) وإنحراف معياري (٠.٨٢٢٧) ونسبه مئويه (٥٦.٦٪) .

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والنسب المئوية لإستجابات ناشئي السباحه من الجنسين على عبارات البعد الثالث (أسباب مرتبطه بولي الامر) لمقياس أسباب الضغوط النفسيه للاعب

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	النسبة المئوية	الترتيب
25	وجود والداي معي بالتدريب يسبب توتري وقلقي	2.310	.691	- .500	%77	1
26	يسخر والداي مني عند عدم تحقيق نتيجة جيده	2.050	.770	- .086	%68,3	3
27	عدم توافر جو ملائم بالبيت يفقدني التركيز	1.600	.710	.758	%53,3	9
28	يتدخل والداي في شئوني بالتدريب	1.800	.666	.250	%60	4
29	أعاني من عدم احترام والداي لشخصي	1.800	.681	.273	%60	4
30	تكلفني اسرتي بمعظم اعمال البيت	2.150	.716	- .230	%71,6	2
31	أعاني من قلة تحفيز اسرتي لي في المنافسات	1.790	.769	.381	%59,8	6
32	اتضايق من رفض اسرتي لبعض طلباتي الضرورية لي	1.640	.759	.713	%54,6	8
33	شعر بأنني مهدد بالعقاب من اسرتي حسب نتيجتي بالبطوله	1.590	.753	.844	%53	10
34	والداي لا يمنحاني الثقة الكافيه لي	1.700	.758	.566	%56,6	7

يتضح من الجدول ما يلي:

أ- إنحصر معامل الالتواء ما بين (+ ٣ ، - ٣) لإستجابات ناشئي السباحه من الجنسين علي عبارات البعد الثالث (أسباب مرتبطه بولي الامر) لمقياس أسباب الضغوط النفسيه للاعب مما يدل علي إعتدالية البيانات.

ب- تفاوتت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإستجابات ناشئي السباحة من الجنسين علي عبارات البعد الثالث لمقياس أسباب الضغوط النفسيه للاعب لذا :

- إحتلت العبارة رقم (٢٥) المركز الاول في ذلك البعد وهي تنص علي " وجود والداي معي بالتدريب يسبب توتري وقلقي" بمتوسط حسابي (٢.٣١٠) وإنحراف معياري (.٦٩١٩) ونسبه مئويه (٧٧٪).

- إحتلت العبارة رقم (٣٠) المركز الثاني وتنص علي " تكلفني اسرتي بمعظم اعمال البيت" بمتوسط حسابي (٢.١٥٠) وإنحراف معياري (.٧١٦٠) ونسبه مئويه (٧١.٦٪).

- إحتلت العبارة رقم (٢٦) المركز الثالث وتنص علي " يسخر والدايّ مني عند عدم تحقيق نتيجة جيدة بمتوسط حسابي (٢.٠٥٠٠) وإنحراف معياري (٠.٧٧٠٣) ونسبه مئوية (٦٨.٣%).

- العبارتان (٢٨) ، (٢٩) إحتلتا المركز الرابع مكرر وينصان علي " يتدخل والدايّ في شئوني بالتدريب" ، " أعاني من عدم احترام والدايّ لشخصي" بمتوسط حسابي (١.٨٠٠) وإنحرافات معياريه (٠.٦٦٦٧) ، (٠.٦٨١٦) ونسبه مئوية (٦٠%).

- إحتلت العبارة (٣١) المركز السادس وتنص علي " أعاني من قلة تحفيز اسرتي لي في المنافسات" بمتوسط حسابي (١.٧٩٠) وإنحراف معياري (٠.٧٦٩٣) ونسبه مئوية (٥٩.٨%).

- إحتلت العبارة رقم (٣٤) المركز السابع وتنص علي " والدايّ لا يمنحاني الثقة الكافية لي " بمتوسط حسابي (١.٧٠٠) وإنحراف معياري (٠.٧٥٨٨) ونسبه مئوية (٥٦.٦ %) .

- إحتلت العبارة رقم (٣٢) المركز الثامن وتنص علي " اتضايق من رفض اسرتي لبعض طلباتي الضرورية لي" بمتوسط حسابي (١.٦٤٠) وإنحراف معياري (٠.٧٥٩١) ونسبه مئوية (٥٤.٦ %) .

- إحتلت العبارة رقم (٢٧) المركز التاسع وتنص علي " عدم توافر جو ملائم بالبيت يفقدني التركيز" بمتوسط حسابي (١.٦٠٠) وإنحراف معياري (٠.٧١٠٧) ونسبه مئوية (٥٣.٣ %) .

- إحتلت العبارة رقم (٣٣) المركز العاشر وتنص علي " أشعر بأنني مهدد بالعقاب من اسرتي حسب نتيجتي بالبطولة" بمتوسط حسابي (١.٥٩٠) وإنحراف معياري (٠.٧٥٣٤) ونسبه مئوية (٥٣ %) .

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والنسب المئوية لإستجابات ناشئي السباحة من الجنسين على عبارات البعد الرابع (أسباب مرتبطة بالأدراه العليا) لمقياس الضغوط النفسية للاعب

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	النسبة المئوية	الترتيب
35	تعرضت لأنتقاد قاسي من الادراه العليا	2.270	.694	- .419	%75,6	8
36	تقوم الادراه العليا بألقاء اللوم الكامل علي اللاعب	2.470	.688	- .933	%82,3	5
37	أعاني من قلة وجود اخبار عن بطولتنا او منافستنا بالنادي	2.210	.728	- .348	%73,6	١٠
38	تتحيز الادراه العليا لأحد اللاعبين بوجه خاص	2.480	.673	- .936	%82,6	4
39	أعاني من عدم متابعة الادراه العليا لمستوي فريقي	2.380	.707	- .698	%79,3	7
40	أفتقد التقدير المعنوي من قبل الاداره العليا	2.430	.685	- .799	%81	6
41	قلة اهتمام الاداره بتجهيز وسيلة انتقال جيدة لمكان المنافسات	2.500	.643	- .928	%83,3	3
42	تفتقد الاداره سرعة صرف مكافأتي وفريقي	2.680	.548	- 1.511	%89,3	2
43	عدم الاهتمام من الادراه العليا لسماع وجهة نظرنا في اي شكوي	2.720	.551	- 1.868	%90,6	1
44	قلة المعسكرات سواء الداخليه او الخارجي	2.220	.823	- .431	%74	9

يتضح من الجدول (١٣) ما يلي:

أ- إنحصر معامل الالتواء ما بين (+ ٣ ، - ٣) لإستجابات ناشئي السباحة من الجنسين علي عبارات البعد الرابع (أسباب مرتبطة بالاداره العليا) لمقياس أسباب الضغوط النفسية للاعب مما يدل علي إعتدالية البيانات.

ب- تفاوتت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإستجابات ناشئي السباحة من الجنسين علي عبارات البعد الرابع لمقياس أسباب الضغوط النفسية للاعب لذا:

- إحتلت العبارة (٤٣) المركز الاول في البعد وهي تنص علي " عدم اهتمام الاداره العليا لسماع وجهة نظرنا لأي شكوي " بمتوسط حسابي (٢.٧٢٠) وإنحراف معياري (٠.٥٥١٩) ونسبه مئوية (٩٠.٦ %)

- إحتلت العبارة رقم (٤٢) المركز الثاني وتنص علي " تفتقد الاداره سرعة صرف مكافأتي وفريقي"بمتوسط حسابي (٢.٦٨٠) وإنحراف معياري (٠.٥٤٨٣) ونسبه مئوية (٨٩.٣ %).
- إحتلت العبارة (٤١) المركز الثالث وتنص علي " قلة اهتمام الاداره بتجهيز وسيلة انتقال جيدة لمكان المنافسات"بمتوسط حسابي (٢.٥٠٠) وإنحراف معياري (٠.٦٤٣٥) ونسبه مئوية (٨٣.٣ %)
- إحتلت العبارة (٣٨)المركز الرابع وتنص علي " تحفيز الادراه العليا لأحد اللاعبين بوجه خاص" بمتوسط حسابي (٢.٤٨٠) وإنحراف معياري (٠.٦٧٣٩) ونسبه مئوية (٨٢.٦ %).
- إحتلت العبارة رقم (٣٦) المركز الخامس وتنص علي" تقوم الادراه العليا بألقاء اللوم الكامل علي اللاعب" بمتوسط حسابي (٢.٤٧) وإنحراف معياري (٠.٦٨٨٤) ونسبه مئوية (٨٢.٣ %).
- إحتلت العبارة رقم (٤٠) المركز السادس وتنص علي " أفتقد التقدير المعنوي من قبل الاداره العليا"بمتوسط حسابي (٢.٤٣٠) وإنحراف معياري (٠.٦٨٥٤) ونسبه مئوية (٨١ %) .
- إحتلت العبارة رقم (٣٩) المركز السابع وتنص علي " أعاني من عدم متابعة الادراه العليا لمستوي فريقي"بمتوسط حسابي (٢.٣٨٠) وإنحراف معياري (٠.٧٠٧٥) ونسبه مئوية (٧٩.٣ %) .
- إحتلت العبارة رقم (٣٥) المركز الثامن وتنص علي " تعرضت لأنتقاد قاسي من الادراه العليا" بمتوسط حسابي (٢.٢٧٠) وإنحراف معياري (٠.٦٩٤٢) ونسبه مئوية (٧٥.٦ %) .
- إحتلت العبارة رقم (٤٤) المركز التاسع وهي تنص علي " قلة وجود معسكرات سواء داخلية او خارجيه "وبمتوسط حسابي (٢.٢٢٠) وإنحراف معياري (٠.٨٢٣٦) ونسبه مئوية (٧٤ %) .
- إحتلت العبارة (٣٧) المركز العاشر وتنص علي " أعاني من قلة وجود اخبار عن بطولتنا او منافستنا بالنادي"بمتوسط حسابي (٢.٢١٠) وإنحراف معياري (٠.٧٢٨٨) ونسبه مئوية (٧٣.٦ %).

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والنسب المئوية لإستجابات ناشئي السباحه من الجنسين على عبارات البعد الخامس (أسباب مرتبطه بالجمهور) لمقياس أسباب الضغوط النفسيه للاعب

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	النسبة المئوية	الترتيب
45	أشعر بأحباط اذا قل عدد المشجعي لي بالمنافسه	2.440	.742	-.921	81%	3
46	اتأثر من الهتافات العدائيه التي تمسني	2.320	.694	-.527	77,3%	5
47	أشعر بالضيق من تعصب بعض الجماهير اثناء البطولةه	2.580	.654	-1.297	86%	1
48	يُضايقني الاستغناء عن احد اللاعبين نتيجة هبوط مستواه	2.310	.761	-.592	77%	6
49	قلة حماس الجمهور للحضور بالمقارنه برياضات اخري شئ يُضايقني	2.580	.638	-1.257	86%	1
50	يُضايقني اذا حدث اي شكل عدائي علي احد زملائي	2.380	.801	-.800	79,3%	4

يتضح من الجدول (١١) ما يلي:

أ- إنحصر معامل الالتواء ما بين (+ ٣ ، - ٣) لإستجابات ناشئي السباحه من الجنسين علي عبارات البعد الخامس (أسباب مرتبطه بالجمهور) لمقياس أسباب الضغوط النفسيه للاعب مما يدل علي إعتدالية البيانات.

ب- تفاوتت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإستجابات ناشئي السباحة من الجنسين علي عبارات البعد الخامس لمقياس أسباب الضغوط النفسيه للاعب لذا:

- إحتلت العبارتان (٤٧) ، (٤٩) المركز الاول مكرر وتتصان علي " قلة حماس الجمهور للحضور بالمقارنه برياضات اخري شئ يُضايقني " ، " أشعر بالضيق من تعصب بعض الجماهير اثناء البطولةه" بمتوسط حسابي (٢.٥٨٠) وإنحراف معياري (٠.٦٥٤١) ، (٠.٦٣٨٥) ونسبة مئويه (٨٦ %) .

- إحتلت العبارة (٤٥) المركز الثالث وتنص علي " أشعر بأحباط اذا قل عدد المشجعي لي بالمنافسه" بمتوسط حسابي (٢.٤٤٠) وإنحراف معياري (٠.٧٤٢٩) ونسبه مئويه (٨١ %) .

- إحتلت العبارة رقم (٥٠) المركز الرابع وتتص علي " يُضايقني اذا حدث اي شكل عدائي علي احد زملائي" بمتوسط حسابي (٢.٣٨٠) وإنحراف معياري (٠.٨٠١٣) ونسبه مئوية (٧٩.٣ %).

- إحتلت العبارة (٤٦) المركز الخامس وتتص علي " اتأثر من الهتافات العدائيه التي تمسني " بمتوسط حسابي (٢.٣٢٠) وإنحراف معياري (٠.٦٩٤٦) ونسبة مئوية (٧٧.٣ %).

- إحتلت العبارة رقم (٤٨) المركز السادس وتتص علي " يُضايقني الاستغناء عن احد اللاعبين نتيجة هبوط مستواه" بمتوسط حسابي (٢.٣١٠٠) وإنحراف معياري (٠.٧٦١٤) ونسبة مئوية (٧٧ %).

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والنسب المئوية لإستجابات ناشئي السباحه من الجنسين علي الدرجة الكلية لأبعاد مقياس أسباب الضغوط النفسيه للاعب (ن = ٢٠٠)

م	م	الابعاد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الالتواء	النسبه المئويه
١		أسباب مرتبطه بالمدرّب	16.440	4.316	.954	45.6%
٢		أسباب مرتبطه باللّاعب	24.630	5.533	-.014	68.4%
3		أسباب مرتبطه بولي الامر	18.830	4.729	.083	52.3%
4		أسباب مرتبطه بالاداره العليا	25.430	4.248	-.632	70.6%
5		أسباب مرتبطه بالجمهور	16.830	3.306	-.640	46.7%

يتضح من الجدول:-

- إنحصر معامل الالتواء ما بين (٣+، ٣-) لإستجابات ناشئي السباحه من الجنسين علي أبعاد مقياس أسباب الضغوط النفسيه للاعب ، مما يدل علي اعتدالية البيانات.

- تفاوتت قيم المتوسطات الحسابيه لإستجابات ناشئي السباحه من الجنسين على ابعاد مقياس أسباب الضغوط النفسيه للاعب لذا اختلف ترتيب كل بُعد كالآتي :

- إحتل البعد الرابع (الأسباب المرتبطه بالاداره العليا) المركز الاول بمتوسط حسابي (٢٥.٤٣٠) ونسبه مئوية (٧٠.٦%).

- إحتل البعد الثاني (الأسباب المرتبطة باللاعب) المركز الثاني بمتوسط حسابي (٢٤.٦٣٠) ونسبه مئوية (٦٨.٤%).

- إحتل البعد الثالث (الأسباب المرتبطة بأولياء الامور) المركز الثالث بمتوسط حسابي (١٨.٨٣٠) ونسبه مئوية (٥٢.٣%).

- إحتل البعد الخامس (أسباب مرتبطة بالجمهور) المركز الرابع بمتوسط حسابي (١٦.٨٣٠) ونسبة مئوية (٤٦.٧%).

- إحتل البعد الاول (أسباب المرتبطة بالمدرّب) المركز الخامس بمتوسط حسابي (١٦.٤٤٠) ونسبة مئوية (٤٥.٦%).

النتائج والتوصيات:

أولاً: النتائج:

في ضوء أهداف البحث وحدود العينة المستخدمة وتساؤلاته أمكن الباحث استخلاص ما يلي:

١. يوجد معدلات قلق لدى لاعبي السباحة وكان يصعب التغلب عليها.
٢. التغلب على معدلات القلق عن طريق التدريب على المهارات العقلية.
٣. يوجد نسب تحسن في مستوى الأداء والانجاز الرقمي لدى لاعبي السباحة بعد التدريب على المهارات العقلية.
٤. المهارات العقلية والتدريب عليها تعتبر من أهم الآليات التي يمكن اتباعها للتغلب على القلق من خلال التدريب على المهارات العقلية.

ثانياً: التوصيات:

انطلاقاً من مشكلة البحث وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث واستناداً إلى الاستخلاصات، فإن الباحث يقدم التوصيات الآتية:

- ١- ضرورة بث ثقافة اهتمام مدربي السباحة بجميع المسابقات باختلاف أنواعها وعدم ترسيخ معلومات خاطئة لدى اللاعبين والمدربين والاسرة للاهتمام بمسابقة واحدة فقط لشهرتها وكثرة المنافسات بها.
- ٢- بناء مقياسي التنبؤ بالحاجة ومقياس المهارات العقلية للسباحين ليتناسب مع متطلبات هذه المرحلة.
- ٣- عمل دورات تدريبية لمدربي السباحة لكيفية تدريب اللاعبين على المهارات العقلية.



٤- الاهتمام بتنمية الجوانب النفسية للمدربين أولاً ومن ثم السباحين بنفس قدر اهتمامنا بتنمية المهارات الفنية لديهم.

٥- استبعاد المدربين الذين يعملون في مجال السباحة غير الحاصلين على مؤهل تخصصي او دورات تدريبية في مجال رياضة السباحة.

المراجع العربية والأجنبية :

اولا المراجع باللغة العربية

١. ابراهيم عبد ربه واخرون (٢٠٠٨) : علم النفس الرياضي "الأسس والمبادئ النظرية والتوجهات المعاصرة" ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢. اسامه كامل راتب (١٩٩٧) : قلق المنافسه " ضغوط التدريب- احتراق الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٣. اسامه كامل راتب (٢٠٠٠) : تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٤. عزت محمود كاشف (٢٠٠٠) : الاعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٥. عماد مصطفى ،محمد ابراهيم بلال (٢٠٠٠) : المدخل الي تدريس التربيه الرياضيه ، دار GMS للنشر والتوزيع ، القاهرة.
٦. علي عسكر (٢٠٠٣) : ضغوط الحياه واساليب مواجهتها ، كلية التربيه الاساسيه ، دار الكتاب الحديث ، الكويت.
٧. محمد حسن علاوي (١٩٩٨): سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
٨. محمد حسن علاوي (١٩٩٨) : سيكولوجية قياده الرياضيه ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
٩. مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠١) : التدريب الرياضي للناشئين والمدرب الناجح ، كلية التربيه الرياضيه ، جامعة حلوان ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة.



ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 10- **Johan Fallby (2003)**: Evaluating mental skills training and preparation of Olympic athletes. Exercise and sport psychology Reinhardt stelter compenhagen,22-27,july,pp.56.
- 11- **D.L, and Sonig, A.kHarentt (1991)**: Statistical Methods for Business and economics: Addison Westey.
- 12- **M Hamburg (1991)**: Statistical Analysis for decision making.: San Diego Harcourt Brace Jovanovich
- 13- **Mismar , A (2003)** : Teachers verbal behavior in Physical education lessons : Actual and more effective practice , Educational – sciences vol 30,Universiy Of Jordan