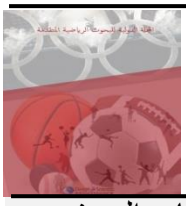

معلومات البحث

أستلم: 9 شباط 2016
المراجعة: 18 نيسان 2016
النشر: 1 تموز 2016

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

م.د حيدر مهدي سلمان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية

الملخص:

يهدف البحث بناء مقياس لتحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي من اجل التعرف على مستواه لدى السباحين في اندية محافظات الفرات الاوسط، والتعرف على العلاقة بين تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي مع الانجاز في فعالية 800م سباحة حرة كمؤشر للتحمل والانجاز في فعالية 50م سباحة حرة كمؤشر للسرعة لدى السباحين في اندية الفرات الاوسط، والتعرف 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. اشتمل مجتمع البحث على السباحين في اندية محافظات الفرات الاوسط لعام (2014)، ومنها تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) اذ تم اختار (8) اندية من اصل (31) نادي تضم في صفوفها (35) سباح، مقسمين على انديتهم كالاتي (نادي السنية–4، نادي الحمزة–4، نادي المهناوية–6،هذا من اندية محافظة القادسية، ومن النجف نادي الكوفة–3، نادي المشخاب–5، ومن المثنى نادي الرميثة–4، ومن محافظة واسط نادي الموفقية–4، ونادي الحي–5)، واستنتج الباحث ان العينة تتمتع بمستوى اعلى من المتوسط في تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي، ويأتي السباحين المتميزين في فعاليات التحمل بمستوى اعلى من تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياض مما كان علية السباحين المتميزين بفعاليات السرعة ووجود ارتباط طردي بين تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي ومستوى الانجاز في فعاليات السباحة.

مفتاح الكلمات: تحمل الضغط النفسي، السرعة، المطاولة، سباحين الفرات الاوسط.

Abstract:

The present study aims to build questionnaire of stand the psychological strain for exercise training in order to identify the level of the swimmers in the clubs of Central Euphrates Provinces. And to identify the relationship between stand the psychological strain of exercise training with achievement in the effectiveness of the 800-meter freestyle as an indicator of endurance, as well as achievement in the effectiveness of the 50-meter freestyle as an indicator of the speed for the swimmers of Euphrates clubs. In addition, we will identify the role of the difference in the tolerance level of stand the psychological strain for exercise training in the differentiation of achievement according to the type of events whether endurance or speed for the swimmers of the Euphrates clubs. Study community involved swimmers of the Central Euphrates provinces clubs for the year (2014). We selected (8) clubs out of (31) clubs randomly and these clubs included (35) swimmers divided on their clubs as follows (from Alqadisiyah club included Alsania Club 4, Alhamzah Club 4, Almhnanawia Club 6, from Al-Najaf involved Kufa

Club 3 and Mashkhab club 5, from Al- Muthanna included Rumaitha Club 4, finally from the province of Wasit, Muwafaqiya Club 4, AlhayClub 5). The researchers concluded that the sample has a level above average in stand the psychological strain for exercise training. Swimmers in the activities of endurance have been got the highest level of stand the psychological strain through exercise training than distinguished swimmers in speed activities and the presence of extrusive correlation between stand the psychological strain of exercise training and the level of achievement in swimming events.
Keywords: stand the psychological strain, endurance, speed, swimmers.

المقدمة

أن الضغط النفسي الناتج عن التدريب الرياضي غالبا 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 ، مشكلة البحث ان كثيرا 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 800م سباحة حرة كمؤشر لها او السرعة والتي حددنا فعالية 50م 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 800م سباحة حرة كمؤشر للتحمل والانجاز في فعالية 50م 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 ، وكانت اهداف البحث بناء مقياس لتحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي من اجل التعرف على مستواه لدى السباحين في اندية محافظات الفرات الاوسط ، والتعرف على العلاقة بين تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي مع الانجاز في فعالية 800م سباحة حرة كمؤشر للتحمل والانجاز في فعالية 50م سباحة حرة كمؤشر للسرعة لدى السباحين في اندية الفرات الاوسط والتعرف 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 ، وكانت فروض البحث هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي مع الانجاز في فعالية 800م سباحة حرة كمؤشر للتحمل والانجاز في فعالية 50م سباحة حرة كمؤشر للسرعة لدى السباحين في اندية الفرات الاوسط ، وهناك 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 الأوسط.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهجية البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث.

2- 2 مجتمع البحث وعيناته :-

يشتمل مجتمع البحث على السباحين في اندية محافظات الفرات الاوسط لعام (2014)، ومنها تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) اذ تم اختار (8) اندية من اصل (31) نادي تضم في صفوفها (35) سباح، مقسمين على انديتهم كالاتي (نادي السنية-4، نادي الحمزة-4، نادي المهناوية-6،هذا من اندية محافظة القادسية، ومن النجف نادي الكوفة-3، نادي المشخاب-5، ومن المثنى نادي الرميثة-4، ومن محافظة واسط نادي الموفقية-4، ونادي الحي-5) وهذه عينة ممثلة وفقا للأسس التي تم التعارف عليها من خبرات الباحثين ومن خلال الطرق الاحتمالية لتقرير حجم العينة العشوائية، التي تؤكد ان العينة ما بين 5% الى 20% من حجم مجتمع الدراسة في حالة الدراسات المسحية، و(50-100) عنصر في حالة الدراسات التي تهدف الى حساب معامل الارتباط بين ظاهرتين(عدنان عوض،1994، 153)، كما ويؤكد عليان على ان 20% نسبة ممثلة اذا المجتمع بضع مئات(ربحي مصطفى،2001، 162) .

2-3 الادوات و الاجهزة المستعملة في البحث:

3-3-1 ادوات البحث :-	3-3-2 الاجهزة المستخدمة:-
1 – المقياس	1- جهاز حاسوب نوع لابتوب (Hp)
2 – المقابلات الشخصية	2- مسبح بكل ملحقاته
3 – الاختبارات	3- المصادر العربية والشبكة الدولية (الانترنيت)

2-4 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 تبدا بإعداد الصيغة الاولية للمقياس والمتضمنة للخطوات التالية :-

2-4-1 تحديد صلاحية فقرات المقياس:

تم صياغة (35 فقرة اولية لسمة تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي مع ثلاث اختيارات للإجابة المفضلة وهي ابدا، احيانا، غالبا، يختار المستجيب ما ينطبق عليه منها)، بعدها تم عرض هذه الفقرات وبدائلها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين(ملحق1) في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي، وباستخدام اختبار كا2 لعينة واحدة تم تحديد مدى صلاحية هذه الفقرات، وعدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة كا2 المحسوبة اعلى من الجدولية عند درجة حرية (1) مستوى (0.05) والبالغة (3.84)، وكما في الجدول(1).

جدول (1) يبين صلاحية فقرات مقياس تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي

ت	الفقرة	عدد الخبراء		قيمة كا^2 المحسوبة	نوع الدلالة
		يصلح	لايصلح		
1	ترهقني تدريب السباحة ذات المسافات طويلة	8	1	5.44	معنوي
2	اتغافل عن تنفيذ بعض التوجيهات عند التعب	9	0	9	معنوي
3	اعد الدقائق والساعات لانتهاء الوحدة التدريبية	9	0	9	معنوي
4	انسجم اكثر مع الوحدات التدريبية ذات التكرار القليل والشدة العالية	8	1	5.44	معنوي

5	اشعر بالضغط الزمني اثناء التدريب	7	2	2.78	عشوائي
6	احب تمرينات الثبات على السرعة ولمسافات متوسطة	9	0	9	معنوي
7	اشعر ان جو التدريب خانق في بعض الاحيان	9	0	9	معنوي
8	يعجبني تعدد اهداف الوحدات التدريبية	9	0	9	معنوي
9	اشعر بالملل من تنفيذ التكرارات الكثيرة للمسافات الطويلة	9	0	9	معنوي
10	ينتابني الشعور بالمتعة والسرور في اثناء تدريبات التحمل	9	0	9	معنوي
11	اتململ عند اداء تمرينات بشدد عالية ولفترات تفوق ضعف فترات الراحة	6	3	1.00	عشوائي
12	اكون سعيد خلال وحدات التدريب التي تهدف المسافات القصيرة	9	0	9	معنوي
13	تزعجني توجيهات المدرب في نهاية الوحدة التدريبية	9	0	9	معنوي
14	افضل تمرينات السرعة على غيرها من التمرينات	9	0	9	معنوي
15	دائما ما اطلب من المدرب منحنا فترات راحة طويلة	9	0	9	معنوي
16	ارغب في التمرينات التي تستغرق وقتا طويلا	8	1	5.44	معنوي
17	يزعجني نقد المدرب والزملاء خلال الوحدات مرتفعة الشدة	9	0	9	معنوي
18	احاول اخذ فترات استشفاء كاملة	9	0	9	معنوي
19	اعتقد ان التدريب المكثف يسبب الاصابات	8	1	5.44	معنوي
20	استجيب لتوجيهات المدرب في أي وقت من التدريب	6	3	1.00	عشوائي
21	اختلف دائما مع زملائي في اثناء التدريب	9	0	9	معنوي
22	لا يوجد في التدريب ما يثير الفرح في نفسي	9	0	9	معنوي
23	اشعر ان تقدير المدرب لجهودي غير عادل	9	0	9	معنوي
24	اتعامل مع الادوات بقوة عندما اشعر بالتعب	9	0	9	معنوي
25	كلما قلت الشدة وزاد الحجم شعرت بمتعة اكبر	7	2	2.78	عشوائي
26	احب تمارين التهدئة بعد الوحدات كبيرة الحجم	9	0	9	معنوي
27	اشعر بالعجز عن التفاعل مع الاخرين عندما اكون متعبا	9	0	9	معنوي
28	ابحث عن اعذار لعدم المشاركة في التمارين الجماعية في نهاية التدريب	9	0	9	معنوي
29	ارغب باداء التمارين ذات التكرار الكبير	9	0	9	معنوي
30	اجد ان المدرب يحملني واجبات تفوق طاقتي في التدريب	9	0	9	معنوي
31	الواجبات الكثيرة تفقدني متعة التدريب	8	1	5.44	معنوي
32	اشعر بالتعب السريع في التدريب	9	0	9	معنوي
33	اشعر بالخوف من الوحدات التدريبية في فترات المنافسة	7	2	2.78	عشوائي
34	يضايقني ثقل ومقاومة الماء للأدوات التي تستخدم لتدريبات السباحة (زعانف، حبال مطاطية)	9	0	9	معنوي
35	كثافة محتوى المنهج التدريبي تشكل لي معاناة	9	0	9	معنوي

وبذلك اصبح عدد فقرات المقياس (30) فقرة بعدم حصول (5) فقرات على الصلاحية من قبل الخبراء.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

من اجل التأكد من وضوح تعليمات المقياس المقترح ووضوح الفقرات للمستجيبين، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (10) سباحين، وقد اتضح من هذه التجربة ان تعليمات المقياس وفقراته واضحة ومفهومة، وبذلك أصبحت المقياس بتعليماتها وفقراتها جاهزة بصيغته الاولية للتطبيق على عينة البحث.

2-4-3 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 للمقاييس، وذلك بتوزيع الاستمارات على عينة البحث بعد الانتهاء من احد الوحدات التدريبية الرئيسية وطلب منهم الاجابة عن فقرات المقياس مع مراعاة الدقة في الاجابة والتاني وان تكون اجاباتهم ممثلة فعلا لما يعتقدون به، وكان ذلك في مكان اجراء وحداتهم التدريبية كلا بحسب النادي الذي ينتمي اليه.

2-4-4 التحليل الإحصائي لفقرات المقاييس:

اولا: القوة التمييزية للفقرات: للكشف عن القوة التمييزية لفقرات المقياس تم استعمال أسلوب المجموعتان الطرفيتان، فقد رتبت الدرجات الكلية التي حصل عليها المستجيبين بعد تصحيح المقياس تنازليا، بعدها تم تعين 27% من الدرجات العليا و27% من الدرجات الدنيا وبذلك كان العدد (9) 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 (1.75) عند درجة حرية (16) وبمستوى دلالة (0.05)، وكما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين قيم (T) للمجموعتين الطرفيتين والدلالة الإحصائية لفقرات المقياس

ت	الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة T المحسوبة	الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع		
1	ترهقني تدريب السباحة ذات المسافات طويلة	1.39	0.53	1.09	0.71	1.97	معنوي
2	ليس بمقدوري تنفيذ كل التوجيهات عند التعب	1.56	0.74	1.13	0.80	2.30	معنوي
3	اعد الدقائق والساعات لانتهاء الوحدة التدريبية	1.87	0.34	1.07	0.80	5.37	معنوي
4	اتميز بحب الوحدات التدريبية ذات التكرار القليل والشدة العالية	1.65	0.55	1.15	0.86	2.86	معنوي
5	استبعدت لعدم صلاحيتها						
6	احب تمرينات الثبات على السرعة ولمسافات متوسطة	1.80	0.41	0.94	0.81	5.52	معنوي
7	اشعر ان جو التدريب خانق في بعض الاحيان	1.41	0.53	0.81	0.91	3.32	معنوي
8	يعجبني تعدد اهداف الوحدات التدريبية	1.57	0.50	0.91	0.81	4.04	معنوي
9	اشعر بالملل من تنفيذ التكرارات الكثيرة للمسافات الطويلة	1.56	0.50	0.76	0.87	4.65	معنوي
10	ينتابني الشعور بالمتعة والسرور في اثناء تدريبات التحمل	1.83	0.38	1.24	0.64	4.62	معنوي
11	استبعدت لعدم صلاحيتها						
12	اكون سعيد خلال وحدات التدريب التي تهدف المسافات القصيرة	1.89	0.32	1.30	0.69	4.52	معنوي
13	تزعجني توجيهات المدرب في نهاية الوحدة التدريبية	1.89	0.32	1.33	0.73	4.10	معنوي
14	افضل تمرينات السرعة على غيرها من التمرينات	1.61	0.56	0.93	0.82	3.99	معنوي

15	دائما ما اطلب من المدرب منحنا فترات راحة طويلة	1.80	0.49	1.39	0.81	2.53	معنوي
16	ارغب في التمرينات التي تستغرق وقتا طويلا	1.72	0.56	1.17	0.86	3.12	معنوي
17	يزعجني نقد المدرب والزملاء خلال الوحدات مرتفعة الشدة	1.87	0.34	1.02	0.84	5.47	معنوي
18	احاول اخذ فترات استشفاء كاملة	1.63	0.65	1.06	0.71	3.45	معنوي
19	اعتقد ان التدريب المكثف يسبب الاصابات	1.39	0.53	1.20	0.71	1.25	عشوائي
20	استبعدت لعدم صلاحيتها						
21	اختلف دائما مع زملائي في اثناء التدريب	1.44	0.50	1.06	0.83	2.29	معنوي
22	لا يوجد في التدريب ما يثير الفرح في نفسي	1.87	0.44	1.02	0.71	5.93	معنوي
23	اشعر ان تقدير المدرب لجهودي غير عادل	1.76	0.43	0.89	0.82	5.48	معنوي
24	اتعامل مع الادوات بقوة عندما اشعر بالتعب	1.35	0.48	1.09	0.56	2.06	معنوي
25	استبعدت لعدم صلاحيتها						
26	احب تمارين التهدئة بعد الوحدات كبيرة الحجم	1.87	0.34	1.28	0.60	4.99	معنوي
27	اشعر بالعجز عن التفاعل مع الاخرين عندما اكون متعبا	1.65	0.55	0.74	0.78	5.56	معنوي
28	ابحث عن اعذار لعدم المشاركة في التمارين الجماعية في نهاية التدريب	1.96	0.19	1.20	0.66	6.45	معنوي
29	ارغب بأداء التمارين ذات التكرار الكبير	1.93	0.26	0.80	0.68	9.05	معنوي
30	اجد ان المدرب يحملني واجبات تفوق طاقتي في التدريب	1.94	0.23	1.07	0.70	6.88	معنوي
31	الواجبات الكثيرة تفقدني متعة التدريب	1.76	0.43	1.39	0.68	2.68	معنوي
32	اشعر بالتعب السريع في التدريب	1.81	0.48	0.91	0.81	5.57	معنوي
33	استبعدت لعدم صلاحيتها						
34	يضايقني ثقل ومقاومة الماء للمواد التي تستخدم لتدريبات السباحة بالأدوات (زعانف، حبال مطاطية)	1.78	0.50	0.65	0.83	6.80	معنوي
35	كثافة محتوى المنهج التدريبي تشكل لي معاناة	1.72	0.45	1.31	0.84	2.51	معنوي

وبذلك فإن هنالك (29) فقرة حققت دلالة معنوية من فقرات المقياس.

ثانيا: 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 (34) ومستوى دلالة (0.05) والبالغة (0.34)، وكما مبين في الجدول (3)

جدول (3) يبين قيم معامل الاتساق الداخلي لدرجة الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس تحمل الضغط النفسي للتدريب الرياضي

تسلسل الفقرات	قيمة معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	تسلسل الفقرات	قيمة معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
-1	0.35	معنوي	19	0.64	معنوي
-2	0.55	معنوي	20	غير صالحة	
-3	0.43	معنوي	21	0.42	معنوي
-4	0.55	معنوي	22	0.50	معنوي
-5	غير صالحة		23	0.46	معنوي
-6	0.55	معنوي	24	سقطت بالتمييز	
-7	0.48	معنوي	25	غير صالحة	
-8	0.53	معنوي	26	0.43	معنوي
-9	0.62	معنوي	27	0.63	معنوي
-10	0.48	معنوي	28	0.62	معنوي

معنوي	0.62	29		غير صالحة	-11
معنوي	0.57	30	معنوي	0.36	-12
معنوي	0.37	31	معنوي	0.56	-13
معنوي	0.43	32	معنوي	0.36	-14
	غير صالحة	33	معنوي	0.49	-15
معنوي	0.48	34	معنوي	0.46	-16
معنوي	0.56	35	معنوي	0.62	17
			معنوي	0.45	18

قيمة معمل الارتباط ألجدولية عند درجة حرية (34) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (0.34).

2-4-5 الخصائص السيكومترية للمقياس:-

2-4-5-1 صدق المقياس:-

أ- الصدق الظاهري :تم عرض فقرات المقياس المقترحة على مجموعة من المختصين(ملحق1) وكما ورد في تحديد صلاحية الفقرات ص5.

ب- صدق البناء :

اولا: المجموعتان لطرفيتان : تم التحقق من ذلك عندما حسبت القدرة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتان الطرفيتان وباستعمال الاختبار التائي (t-test)، وكما ورد في ص7.

ثانيا: الاتساق الداخلي: استعمل الباحث هذا المؤشر عندما استخرج معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وكما في ص8.

2-4-5-2 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، ولان عدد فقرات المقياس فردية لصالح الزوجية قام الباحث بإضافة فقرة افتراضية للفقرات 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 (0.91) وهي اكبر من القيمة الجدولية (0.34) في مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (34)، ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار قام الباحث بتطبيق معادلة سبيرمان براون والتي ظهر منها قيمة مقدارها (0.95) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقاييس.

2-4-6 تحديد مستويات المقياس:

تم تحديد ثلاث مستويات للمقياس اذ تم استخراج المدى والبالغ (58) للمقياس اولا، وبعدها تم استخرج طول الفئة بقسمة المدى على عدد الفئات وكان طول الفئة (19) 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(4)

الجدول (4) يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام والتكرار لكل مستوى من مستويات التفكير الخرافي

ت	الدرجات الخام	المستويات	التكرار
1	48 - 29	واطئ	8
2	68 - 49	متوسط	17
3	87 – 69	عالي	10

وبذلك اصبح مقياس تحمل الضغط النفسي للتدريب الرياضي بصيغته النهائية (ملحق2) جاهزة للتطبيق على العينة الرئيسة وهو مكون من (29) فقرة يتسم بعضها بالإيجابية وهي الفقرات (29,16,10,8,6,4) والاخرى بالسلبة 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	3	1
أحياناً	2	2
أبداً	1	3

وبذلك تحقق الجزء الاول من الهدف الاول للبحث.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

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

3-1 عرض وتحليل نتائج تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي:

جدول (5) 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 المحتسبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
1	تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي	47.24	1.18	43.5	15.53	2.04	معنوي

تم استخراج الوسط الفرضي من خلال ضرب عدد فقرات المقياس × (3) وهي اعلى درجة يحصل عليها المستجيب في المقاييس ثم القسمة على (2).

كانت قيمة (T) المحتسبة (15.53)، وهي اعلى من قيمتها الجدولية (2.04) عند درجة حرية (34) ومستوى دلالة (0.05)، 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 لابد 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 Schaefor,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،1994، 23).

وبهذا قد استكمل تحقق الهدف الاول من البحث في التعرف على مستوى تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي.

3-2 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 (6) يوضح ذلك.

جدول (6) 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 معامل الارتباط المحسوبة	قيمة ت ر المحتسبة	الدلالة
				سَ	عَ			
1	انجاز 800م سباحة حرة كمؤشر للتحمل	13.76 د	5.32	47.24	1.18	0.82	8.35	معنوي
2	انجاز 50م سباحة حرة كمؤشر للسرعة	31 ثا	3.24			0.80	7.77	معنوي
قيمة ت ر الجدولية عند درجة حرية 34 وبمستوى دلالة 0.05 =2.04								

من الجدول (6) نجد ان قيمة ان معامل الارتباط بين تحمل الضغط النفسي للتدريب الرياضي مع انجاز 800م سباحة حرة كمؤشر للتحمل وانجاز 50م سباحة حرة كمؤشر للسرعة قد بلغ (0.82 و0.80) على التوالي، وأستُعمل القانون التائي للتحقق من معنوية الارتباط فجاءت قيمة (ت ر) المحسوبة (8.35 و7.77)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 الموضعي 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، 2005، 233) 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 تبعا 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 الكثر(ابو العلا، 2003، 634).

3- 3 عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين مستويات تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي والانجاز بحسب نوع الفعاليات ان كانت تحمل او سرعة :

3-3- 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(9,8,7).

جدول (7) يبين قيمة معامل الارتباط وقيمة ت ر المحتسبة لتحمل الضغط النفسي الواطئ للتدريب الرياضي وكل من فعاليات التحمل والسرعة

ت	المتغيرات	الوسط	الانحراف	التحمل الواطئ لضغط التدريب	قيمة معامل	قيمة ت ر	الدلالة

		الحسابي	المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط المحسوبة	المحتسبة	
1	انجاز 800م سباحة حرة كمؤشر للتحمل	13.76 د	5.32	44.98	3.18	0.71	5.88	معنوي
2	انجاز 50م سباحة حرة كمؤشر للسرعة	31 ثا	3.24			0.69	5.56	معنوي
قيمة ت ر الجدولية عند درجة حرية 34 وبمستوى دلالة 0.05 =2.04								

ان معامل الارتباط بين تحمل الضغط النفسي الواطئ للتدريب الرياضي مع انجاز 800م سباحة حرة كمؤشر للتحمل وانجاز 50م سباحة حرة كمؤشر للسرعة قد بلغ (0.71 و0.69) على التوالي، وأستُعمل القانون التائي للتحقق من معنوية الارتباط فجاءت قيمة (ت ر) المحسوبة (5.88 و5.56)على التوالي، وهما اعلى قيمة من القيمة الجدولية وهذا ما يؤكد معنوية الارتباط.

جدول (8) 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 معامل الارتباط المحسوبة	قيمة ت ر المحتسبة	الدلالة
				الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	انجاز 800م سباحة حرة كمؤشر للتحمل	13.76 د	5.32	46.74	1.29	0.81	8.05	معنوي
2	انجاز 50م سباحة حرة كمؤشر للسرعة	31 ثا	3.24			0.75	6.61	معنوي
قيمة ت ر الجدولية عند درجة حرية 34 وبمستوى دلالة 0.05 =2.04								

ان معامل الارتباط بين تحمل الضغط النفسي المتوسط للتدريب الرياضي مع انجاز 800م سباحة حرة كمؤشر للتحمل وانجاز 50م سباحة حرة كمؤشر للسرعة قد بلغ (0.81 و0.75) على التوالي، وأستُعمل القانون التائي للتحقق من معنوية الارتباط فجاءت قيمة (ت ر) المحسوبة (8.05 و6.61)على التوالي، وكلاهما اعلى من القيمة الجدولية ويشيران الى معنوية الارتباط.

جدول (9) يبين قيمة معامل الارتباط وقيمة ت ر المحتسبة لتحمل الضغط النفسي العالي للتدريب الرياضي وكل من فعاليات التحمل والسرعة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التحمل العالي لضغط التدريب		قيمة معامل الارتباط المحسوبة	قيمة ت ر المحتسبة	الدلالة
				الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	انجاز 800م سباحة حرة كمؤشر للتحمل	13.76 د	5.32	49.24	2.18	0.86	9.83	معنوي
2	انجاز 50م سباحة حرة كمؤشر للسرعة	31 ثا	3.24			0.78	7.27	معنوي
قيمة ت ر الجدولية عند درجة حرية 34 وبمستوى دلالة 0.05 =2.04								

ان معامل الارتباط بين تحمل الضغط النفسي العالي للتدريب الرياضي مع الانجاز في فعالية 800م سباحة حرة كمؤشر للتحمل والانجاز في فعالية 50م سباحة حرة كمؤشر للسرعة قد بلغ (0.86 و0.87) على التوالي، وأستُعمل القانون التائي للتحقق من معنوية الارتباط فجاءت قيمة (ت ر) المحسوبة (9.83 و7.27) على التوالي، وهما اعلى القيمة الجدولية وهذا يعني معنوية الارتباط.

3- 3- 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 800م سباحة حرة كمؤشر للتحمل والانجاز في فعالية 50م 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، 2008، 137).

ان تطبيق منهجا تدريبيا منتظما يؤدي الى ايجاد تغيرات عديدة، حيث ذكر (فوكس واخرون، 1982) بان العدد الاكبر من هذه التغيرات العضوية والوظيفية قد وجدت في اجسام رياضيو التحمل (المطاولة)، 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 والفسيولوجية التي تحدث في جسم الرياضيين هي نتيجة لهذا التدريب الشاق والطويل.(محمد رضا المدامغة، 2008، 29) واما عن الارتباط الاعلى مع انجاز 800م سباحة حرة كمؤشر للتحمل منه مع انجاز 50 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، 2011، 54) 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 وكانه 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،1991، 257-258).

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،1997، 17)، ويرى لازاروس ان الاحداث والمثيرات والمواقف قد تكون ضاغطة لدى شخص في حين انها عادية عند شخص اخر (وفاء يوسف،1994، 4) وهذا يفسر الاختلافات الفردية في الاستجابة للضغط .

الخاتمة

1- تتمتع عينة البحث بمستوى اعلى من المتوسط في تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي.

2- يأتي السباحين المتميزين في فعاليات التحمل بمستوى اعلى من تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياض مما كان علية السباحين المتميزين بفعاليات السرعة .

3- وجود ارتباط طردي بين تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي ومستوى الانجاز في فعاليات السباحة .

التوصيات:

1- تصميم وتنفيذ برامج تدريبية تأخذ بعين الجدية التحمل النفسي الخاص للتدريب الرياضي لما له من دور في دفع السباحين على الاستمرار في التدريب.

2- 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 . 2003 .

ايمان نعمة كاظم الموسوي: الضغوط النفسية التي يتعرض لها ذوو لمعوقين وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير (غير منشورة)،جامعة بغداد، كلية التربية للبنات 2000.

ربحي مصطفى عليان : البحث العلمي أسسه. مناهجه وأساليبه . إجراءاته . عمان . بيت الأفكار الدولية . 2001 .

سهى شفيق توفيق القيسي: الضغوط المدرسية عند طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالعنف المدرسي، رسالة ماجستير، جامعة بغداد كلية التربية/ابن رشد،2004.

صلاح الدين محمود علام :القياس والتقويم النفسي والتربوي اساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 .

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 2002.

عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، بغداد، مكتب النور للطباعة، 2011.

عدنان عوض : مناهج البحث العلمي، ط1، عمان، جامعة القدس المفتوحة، 1994.

عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات_تطبيقات .ط1 .القاهرة . منشاة المعارف.2005.

كريمة محمود حسن عوض: الضغوط النفسية وبعض السمات الشخصية لدى المدرسات العاملات وعلاقتها بتحصيل تلاميذهن ، جامعة المنوفية ، كلية التربية ، القاهرة، 1995.

محمد احمد النابلسي : الصدمة النفسية، علم النفس الحروب والكوارث، دار النهضة العربية، بيروت، 1991.

محمد جسام عرب وحسين علي كاظم : علم النفس الرياضي، ط1، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009.

محمد رضا اسماعيل المدامغة : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، الدار الجامعية للطباعة والنشر، 2008.

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، 1994.

هدى جميل الدوري: ضغوط الحياة وعلاقتها بسرطان الثدي، رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية الاداب، 1997.

وفاء يوسف دعنا: الضغط النفسي عند المرشدين في المدارس التابعة لوزارات التربية والتعليم في الاردن رسالة ماجستير كليات الدراسات العليا، الجامعة الاردنية، 1994.

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).