



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 00م 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 للمهناوية –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 السباحين المتميزين في فعاليات التحمل بمستوى اعلى من 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 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 تتاولت 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، 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 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 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 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 واجراءاته الميدانية
- 1-2 منهجية البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى 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:

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

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

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

2-4-2 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 كا 2 لعينة واحدة تم تحديد مدى صلاحية هذه الفقرات، وعدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة كا 2 المحسوبة اعلى من الجدولية عند درجة حرية (0.05) والبالغة (3.84)، وكما في الجدول(1).

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

نوع الدلالة	قيمة كا ²	لخبراء	عدد ا	الفقر ة	رس.
فوح الدلاقة	المحسوبة	لايصلح	يصلح	الفرة]
معنوي	5.44	1	8	ترهقني تدريب السباحة ذات المسافات طويلة	1
معنوي	9	0	9	اتغافل عن تنفيذ بعض التوجيهات عند التعب	2
معنوي	9	0	9	اعد الدقائق والساعات لانتهاء الوحدة التدريبية	3
معنوي	5.44	1	8	انسجم اكثر مع الوحدات التدريبية ذات التكرار القليل والشدة العالية	4

التوريبات المعنف عند اداء تمرينات بشدد عالية ولفترات و 0	41 3	0.70	0	-	which the state of the state of	_
الشعر ان جو التدريب خانق في بعض الاحيان 9 0 9 معنوي يعببني تعدد اهداف الوحداث التدريبية 9 0 9 معنوي يعببني تعدد اهداف الوحداث التدريبية 9 0 9 معنوي المعرب الملكل من تغفيذ التكرارات الكثيرة المسافات الطويلة 1.00 3 0 0 معنوي الطويلة المسافات التحمل 1 كانتيات المسافات القصيرة 1 كانتيات المسافات المسافات المتريب التي تهدف 9 0 9 معنوي 1 كانتيات المسافات المسافات المسافات المسرية على غير ها من 9 0 9 معنوي 1 كانتيات المسرية على غير ها من 9 0 9 معنوي 1 كانتيات المسريفات المسري	*					5
المحيدات المعدد اهداف الوحدات التدريبية و 0 9 معنوي المعيني تعدد اهداف الوحدات التدريبية و 0 9 0 معنوي المعيني المحيدات التحرار ات الكثيرة المسافات و 0 9 معنوي التعريبات التحمل عند اداء تمرينات بشدد عالية ولفترات و 0 9 معنوي التملم عند اداء تمرينات بشدد عالية ولفترات و 0 9 معنوي التملم عند اداء تمرينات بشدد عالية ولفترات و 0 9 معنوي التملم عند اداء تمرينات بشدد عالية ولفترات و 0 9 معنوي التمرينات المدرب في نهاية الوحدة و 0 9 معنوي و معنوي التصافات المدرب في نهاية الوحدة و 0 9 معنوي و معنوي التصريفات المدرب منحنا فترات راحة و 0 9 معنوي و معنوي التمريفات المدرب منحنا فترات راحة و 0 9 معنوي و معنوي المدريفات المدرب و 1 معنوي و 0 9 معنوي و معنوي التمريفات المدرب و 1 معنوي و 0 9 معنوي و 1 المول لخذ فترات استشفاء كملة و 0 9 و معنوي و 1 المستجبب الورب ما يثير الفرح في أنهي وقت من و 0 9 و معنوي و 1 المعروب ما يثير الفرح في أنهي وقت من و 0 9 و معنوي و 1 المعروب ما يثير الفرح في أنهي وقت من و 0 9 و معنوي و 1 المعنو و 0 9 معنوي و 1 المعروب ما يثير الفرح في أنهي وقت من و 0 9 و معنوي و 1 المعروب المعرب الكعب و 0 9 و معنوي و 1 المعروب الكعب و 0 9 و معنوي و 1 المعروب الكعب عبدا المعروب الكعب و 0 9 و معنوي و 1 المعروب الكعب الكعبر عادال لحم المشاركة في التمارين التبذية بعد الحم المشاركة في التمارين التبذية بعد الحم المشاركة في التمارين و 0 9 و معنوي و 1 المعنوب و 0 9 و معنوي و 1 المعنوب و 1 المعنوب و 1 و معنوي و 1 المعنوب و 1 المعنوب و 1 و معنوي و 1 المعنوب و 1 المعنوب و 1 و معنوي و 1 المعنوب و 1 و معنوي و 1 المعنوب و 1 المعنوب و 1 و معنوي و 1 المعنوب و 1 المعنوب و 1 و معنوي و 1 المعنوب و 1 و 1 معنوب و 1 المعنوب و 1 و 1 معنوب و 1 المعنوب و 1 و 1 معنوب و 1 المعنوب و 1 المعنوب و 1 و 1 معنوب و 1 المعنوب و 1 و 1 معنوب و 1 المعنوب و 1 المعنوب و 1 و 1 معنوب و 1 المعنوب و 1 المعنوب و 1 و 1 معنوب و 1 المعنوب و 1 الم						6
الشعر بالملل من تنفيذ التكرارات الكثيرة للمسافات 9 0 9 معنوي الطويلة المطويلة 0 9 معنوي المسلولية التحريب التعريب التي تهدف 6 0 9 معنوي المسافات القصيرة 0 9 0 9 معنوي المسافات القصيرة 0 9 0 9 معنوي المرتب توجيهات المدرب في نهاية الوحدة 9 0 9 معنوي المستوان المسلولية 0 9 0 9 معنوي المستوان المسلولية 0 9 0 9 معنوي المستوان المسلولية 0 9 0 9 معنوي المرين المستوان	معنوي					7
الطوريلة الطوريلة العوريلة العوريلة العوريلة التعول بالمتعة والسرور في اثناء 9 0 9 معنوي التعرب المتعاد المتعدد عالية ولفترات 1 <td< td=""><td>معنوي</td><td>9</td><td>0</td><td>9</td><td></td><td>8</td></td<>	معنوي	9	0	9		8
ا تدریبات التحمل الم تعدداء تمرینات بشدد عالیة ولفترات التملیط عند داء تمرینات بشدد عالیة ولفترات التملیط عند داء تمرینات بشدد عالیة ولفترات التمویز قرات الراحة المسافات القصیرة المسافات القصیرة المسافات القصیرة التربیبیة التربیبیة التربیبیة التمرینات السرعة علی غیرها من التمرینات التی تستغرق وقتا طویلا الرغب فی التمرینات التی تستغرق وقتا طویلا المولیلة الرغب فی التمرینات التی تستغرق وقتا طویلا المولیلة المدرب والزملاء خلال الوحدات التمریب لترجیبهات المدرب فی ای وقت من التمریب لترجیبهات المدرب فی ای وقت من التمریب لترجیبهات المدرب لیورد فی التاء التدریب و 0 و معنوی المدرب لیورد فی التاء التدریب و 0 و معنوی المدرب لیورد فی التی التیب و 0 و معنوی التعالی مع الادرات بقوة علما المعرب بهته اکبر و 0 و معنوی المدرب لیورد فی التعالی مع الادرات بقوة علما المعرب بهته اکبر و 0 و معنوی المدرب لیورد فی التمارین التهدنة بعد الوحدات کیبرة المحبم و 0 و معنوی المدرب لیورد فی التمارین التهدنة بعد الوحدات کیبرة المحبم و 0 و معنوی المدرب لیورد فی التمارین التعدنة بعد الوحدات کیبرة المحبم و 0 و معنوی المدرب بعداد التمارین ذات التكریر المدرب و التمارین و 0 و معنوی المدرب بعداد التمارین ذات التكریر المدرب بعداد التمارین ذات التكریر المدرب بعداد التكریر عندما و 0 و معنوی المدرب بعداد التكریر بنده المشاركة فی التمارین و 0 و معنوی المدرب بعداد التكریر بنده فی التدریب و 0 و معنوی المدرب بعداد التكریر بنده فی التدریب و 0 و معنوی المدرب بعداد التكریریة فی المدرب و 0 و معنوی المدرب بعداد التكریریة فی المدرب و 0 و معنوی المدرب بعداد التكریریة فی قدرات التكریری عدم المشارك فی قدرات التكریری المدرب بعدان المدرات التكریری قدرات التحریری فی قدرات و مداد المدرات التكریری فی قدرات التكریری فید المدرات ال	معنوي	9	0	9		9
الململ عند اداء تعريفات بشدد عالية ولفترات 6 1.00 عشواني التقوق ضعف قترات الراحة 9 0 9 معنوي المسافات القصيرة 9 0 9 معنوي التريبية الشريبات السرعة على غيرها من 9 0 9 معنوي الشريبات الفضل تمرينات السرعة على غيرها من 9 0 9 معنوي الموجود الفضل تمرينات السريب 9 0 9 معنوي الموجود الموجود الموجود 9 0 9 معنوي الموجود	معنوي	9	0	9		10
1 اکون سعید خلال وحدات التحریب التی تهدف 9 0 9 معنوی 1 المسافات القصيرة 9 0 9 معنوی 1 تز عجنی توجیهات المدرب فی نهایة الوحدة 9 0 9 معنوی 1 التحریبات السرعة علی غیرها من 9 0 9 معنوی 1 دائما ما اطلب من المدرب منحنا فترات راحة 9 0 9 معنوی 1 ارغ به فی التمرینات التی تستغرق وقتا طویلا 8 1 5.44 1 8 معنوی 1 ارغ به فی التمرینات التی تستغرق وقتا طویلا 8 1 9 معنوی 1 ارغ بخی التمرینات التمرینات التمرین 9 0 9 معنوی 2 احث بناداء التمرین	عشوائي	1.00	3	6	اتململ عند اداء تمرينات بشدد عالية ولفترات	11
1 تر عجني توجيهات المدرب في نهاية الوحدة 9 0 9 معنوي 1 الشعريبات السرعة على غيرها من 9 0 9 معنوي 1 الضريبات السرعة على غيرها من 9 0 9 معنوي 1 الغريبات السريبات التي تستغزق وقتا طويلا 8 1 5.44 1 معنوي 1 الرغب في الشعريبات التي تستغزق وقتا طويلا 8 1 5.44 1 معنوي 0 9 معنوي 1 معنوي 0 9 معنوي 0 9 معنوي 1 المعنوي 1 <t< td=""><td>معنوي</td><td>9</td><td>0</td><td>9</td><td>اكون سعيد خلال وحدات التدريب التي تهدف</td><td>12</td></t<>	معنوي	9	0	9	اكون سعيد خلال وحدات التدريب التي تهدف	12
افضل تمرينات السرعة على غيرها من 9 0 9 معنوي التمرينات السرعة على غيرها من 9 0 9 معنوي الطويلة 1 1.5.44 1 8 معنوي الطويلة 1 1.5.44 1 8 1.5.44 معنوي الإلامية الشدة 1 1.5.44 1 9 0 9 معنوي المعنوات المنافعة المعنوات المنافعة المعنوات المنافعة المعنوات المنافعة المعنوات المعنوات المنافعة المعنوات المعنوات المعنوات المعنوات المعنوات المنافعة المعنوات المعنوات المعنوات المعنوات المعنوات المعنوات المعنوات	معنوي	9	0	9	تزعجني توجيهات المدرب في نهاية الوحدة	13
دائماً ما اطلب من المدرب منحنا فترات راحة 9 0 9 معنوي طویلة 1 طویلة 1 5.44 1 8 1 5.44 1 4 معنوي 1 1 1 1 4 4 5.44 1 9 0 9 معنوي 0 9 معنوي 0 9 معنوي 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 4 1 9 0 9 0	معنوي	9	0	9	افضل تمرينات السرعة على غيرها من	14
1 (غب في التمرينات التي تستغرق وقتا طويلا 8 1 5.44 معنوي يز عجني نقد المدرب والزملاء خلال الوحدات 9 0 9 معنوي 1 احاول اخذ قدرات استشفاء كاملة 9 0 9 معنوي 1 احاول اخذ قدرات استشفاء كاملة 9 0 9 معنوي 1 اعتقد ان التدريب المكثف يسبب الإصابات 6 10 3 6 معنوي 2 استجيب لتوجيهات المدرب في أي وقت من 6 0 9 معنوي 9 0 9 معنوي 10 <	معنوي	9	0	9	دائماً ما اطلب من المدرب منحنا فترات راحة	15
1 يزعجني تقد المدرب والزملاء خلال الوحدات 9 0 9 معنوي 1 احول اخذ فترات استشفاء كاملة 9 0 9 معنوي 1 احقد ان التدريب المكثف يسبب الإصابات 8 1 5.44 1 8 1 معنوي 1	معنوي	5.44	1	8		16
1 احاول اخذ قترات استشفاء كاملة 9 0 9 معنوي 1 اعتقد ان التدريب المكثف يسبب الإصابات 8 1 5.44 1 0 0 0 1 <td< td=""><td></td><td>9</td><td>0</td><td>9</td><td>يزعجني ُنقد المدرب والزّملاء خلال الوحدات</td><td>17</td></td<>		9	0	9	يزعجني ُنقد المدرب والزّملاء خلال الوحدات	17
1 اعتقد ان التدريب المكثف بسبب الاصابات 8 1.00 معنوي 2 استجبب لتوجيهات المدرب في أي وقت من 6 0 9 معنوي 2 اختلف دائما مع زملائي في اثناء التدريب 9 0 9 معنوي 2 اختلف دائما مع زملائي في اثناء التدريب 9 0 9 معنوي 2 لا يوجد في التدريب ما يثير الفرح في نفسي 9 0 9 معنوي 2 اشعر المدرب لجهودي غير عادل 9 0 9 معنوي 2 اتعامل مع الادوات بقوة عندما اشعر بالتعبث الشدة وزاد الحجم شعرت بمتعة اكبر 7 2 عشوائي 2 احب تمارين التهدئة بعد الوحدات كبيرة الحجم 9 0 9 معنوي 2 احب تمارين التهدئة بعد الوحدات كبيرة الحجم 9 0 9 معنوي 3 الجماعية في نهاية التدريب 9 0 9 معنوي 4 الواجبات الكثيرة تفقدني متعة التدريب 9 0 9 معنوي 5 الواجبات الكثيرة تفقدني متعة التدريب 9 0 9 معنوي 6 المنافسة 1 9 0 9 معنوي 7 المنافسة 1 1 1 1 1 1 1 <td>معنوي</td> <td>9</td> <td>0</td> <td>9</td> <td>_</td> <td>18</td>	معنوي	9	0	9	_	18
استجبب لتوجبهات المدرب في أي وقت من 6 عشوائي التدريب 9 0 9 معنوي اختلف دائما مع زملائي في اثناء التدريب 9 0 9 معنوي العرجد في التدريب ما يثير الفرح في نفسي 9 0 9 معنوي السعر المدرب لجهودي غير عادل 9 0 9 معنوي السعر المدرب لجهودي غير عادل 9 0 9 معنوي السعر المدرب لجهودي عندما الشعر بالتعب المدرين التهدئة بعد الوحدات كبيرة الحجم 9 0 9 معنوي الحب باداء التمارين التهدئة بعد الوحدات كبيرة الحجم 9 0 9 معنوي الجماعية في نهاية التدريب 9 0 9 معنوي الجماعية في نهاية التدريب 9 0 9 معنوي المداجد ان المدرب يحملني واجبات تفوق طاقتي في التدريب 9 0 9 معنوي السعر بالخوف من الوحدات التدريبية في فترات 7 2 عشوائي		5.44	1	8		19
2 اختلف دائما مع زملائي في اثناء التدريب 9 0 9 معنوي 2 لا يوجد في التدريب ما يثير الفرح في نفسي 9 0 9 معنوي 2 اشعر ان تقدير المدرب لجهودي غير عادل 9 0 9 معنوي 2 اتعامل مع الادوات بقوة عندما اشعر بالتعب 9 0 9 معنوي 2 كلما قات الشدة وزاد الحجم شعرت بمتعة اكبر 7 2 8 2 معنوي 2 احب تمارين التهدئة بعد الوحدات كبيرة الحجم 9 0 9 معنوي 3 الغرب بالعجز عن التفاعل مع الاخرين عندما 9 0 9 معنوي 4 الجماعية في نهاية التدريب 9 0 9 معنوي 5 ارغب باداء التمارين ذات التكرار الكبير 9 0 9 معنوي 6 الغربات الكثيرة تفقدني متعة التدريب 8 1 5.44 معنوي 6 اشعر بالخوف من الوحدات التدريبة في فترات 9 0 9 معنوي 8 المذافسة 1 8 1 5.44 معنوي 9 المذافسة 0 9 معنوي 0 9 معنوي	•	1.00	3	6	استجيب لتوجيهات المدرب في أي وقت من	20
2 لا يوجد في التدريب ما يثير الفرح في نفسي 9 0 9 معنوي 2 اشعر ان تقدير المدرب لجهودي غير عادل 9 0 9 معنوي 2 اشعر ان ان التعديد المدرب ال	معنو ي	9	0	9		21
2 اشعر ان تقدیر المدرب الجهودي غیر عادل 9 0 9 معنوي 2 اتعامل مع الادوات بقوة عندما أشعر بالتعب 9 0 9 معنوي 2 كلما قلت الشدة وزاد الحجم شعرت بمتعة اكبر 7 2 3 عشوائي 2 احب تمارین التهدئة بعد الوحدات كبیرة الحجم 9 0 9 معنوي 2 اشعر بالعجز عن التفاعل مع الاخرین عندما 9 0 9 معنوي 3 الجدث عن اعذار لعدم المشاركة في التمارین 9 0 9 معنوي 4 الجماعية في نهاية التدريب 9 0 9 معنوي 5 الجد ان المدرب يحملني واجبات تفوق طاقتي في التدريب 9 0 9 معنوي 6 التعب السريع في التدريب 9 0 9 معنوي 7 المنافسة 1 8 1 5.44 1 8 المنافسة 1 9 0 9 معنوي 9 المنافسة 0 9 معنوي 0 9 معنوي 1 المنافسة 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		9	0	9		22
2 اتعامل مع الادوات بقوة عندما اشعر بالتعب 9 0 9 معنوي 2 کلما قلت الشدة و زاد الحجم شعرت بمتعة اکبر 7 2 عشوائي 2 احب تمارين التهدئة بعد الوحدات كبيرة الحجم 9 0 9 معنوي 2 اشعر بالعجز عن التفاعل مع الاخرين عندما 9 0 9 معنوي 2 الجدث عن اعذار لعدم المشاركة في التمارين 9 0 9 معنوي 3 الجماعية في نهاية التدريب 9 0 9 معنوي 4 الجد ان المدرب يحملني واجبات تفوق طاقتي في التدريب 9 0 9 معنوي 5 الواجبات الكثيرة تفقدني متعة التدريب 9 0 9 معنوي 6 المنافسة 0 9 معنوي 0 عشوائي 7 المنافسة 2.78 2 3 عشوائي 3	**		0	9		23
2 الما قلت الشدة وزاد الحجم شعرت بمتعة اكبر 7 2 عشوائي 2 احب تمارين التهدئة بعد الوحدات كبيرة الحجم 9 0 9 معنوي 2 اشعر بالعجز عن التفاعل مع الاخرين عندما 9 0 9 معنوي 2 ابحث عن اعذار لعدم المشاركة في التمارين 9 0 9 معنوي 2 ارغب باداء التمارين ذات التكرار الكبير 9 0 9 معنوي 3 اجد ان المدرب يحملني واجبات تفوق طاقتي في التدريب 9 0 9 معنوي 4 الواجبات الكثيرة تفقدني متعة التدريب 9 0 9 معنوي 5 اشعر بالتعب السريع في التدريب 9 0 9 معنوي 6 المنافسة 1 8 1 5.44 معنوي 8 المنافسة 1 9 0 9 معنوي	•		0	9		24
2 احب تمارین النهدئة بعد الوحدات كبیرة الحجم 9 0 9 معنوي اشعر بالعجز عن النفاعل مع الاخرین عندما 9 0 9 معنوي ابحث عن اعذار لعدم المشاركة في التمارین 9 0 9 معنوي الجماعیة في نهایة التدریب 9 0 9 معنوي ارغب باداء التمارین ذات التكرار الكبیر 9 0 9 معنوي اجد ان المدرب یحملني واجبات تفوق طاقتي في 9 0 9 معنوي الواجبات الكثیرة تفقدني متعة التدریب 8 1 5.44 معنوي اشعر بالنعب السریع في التدریب 9 0 9 معنوي المنافسة 1 8 1 3 المنافسة 9 0 9 معنوي	عشوائي		2	7	كلما قلت الشدة وزاد الحجم شعرت بمتعة اكبر	25
اشعر بالعجز عن التفاعل مع الاخرين عندما 9 0 9 معنوي ابحث عن اعذار لعدم المشاركة في التمارين 9 0 9 معنوي الجماعية في نهاية التدريب 9 0 9 معنوي ارغب باداء التمارين ذات التكرار الكبير 9 0 9 معنوي اجد ان المدرب يحملني واجبات تفوق طاقتي في التدريب 9 0 9 معنوي النام المدرب يحملني واجبات تفوق طاقتي في التدريب 8 1 8 5.44 معنوي السعر بالتعب السريع في التدريب 9 0 9 معنوي 0 9 معنوي اشعر بالخوف من الوحدات التدريبية في فترات 7 2.78 2.78 3				9		26
ابحث عن اعذار لعدم المشاركة في التمارين 9 0 9 معنوي الجماعية في نهاية التدريب 9 0 9 معنوي ارغب باداء التمارين ذات التكرار الكبير 9 0 9 معنوي اجد ان المدرب يحملني واجبات تفوق طاقتي في التدريب 9 0 9 معنوي النام المدرب يحملني متعة التدريب 8 1 8 معنوي السعر بالتعب السريع في التدريب 9 0 9 معنوي المنافسة 2 7 عشوائي	-		0		اشعر بالعجز عن التفاعل مع الاخرين عندما	27
2 ارغب باداء التمارين ذات التكرار الكبير 9 0 9 معنوي اجد ان المدرب يحملني و اجبات تفوق طاقتي في المدريب 9 0 9 معنوي الناريب 8 1 8 معنوي المنافسة 9 0 9 معنوي المنافسة 2 7 عشوائي	معنوي	9	0	9	ابحث عن اعذار لعدم المشاركة في التمارين	28
اجد ان المدرب يحملني و اجبات تفوق طاقتي في المدرب يحملني و اجبات تفوق طاقتي في التدريب 9 0 9 معنوي 3 الواجبات الكثيرة تفقدني متعة التدريب 8 1 معنوي 3 اشعر بالتعب السريع في التدريب 9 0 9 معنوي 4 اشعر بالخوف من الوحدات التدريبية في فترات المنافسة 7 2 2 3	معنو ي	9	0	9	**	29
3 الواجبات الكثيرة تفقدني متعة التدريب 8 1 5.44 معنوي 3 اشعر بالتعب السريع في التدريب 9 9 9 معنوي 3 اشعر بالخوف من الوحدات التدريبية في فترات 7 عشوائي 4 المنافسة 2 7					اجد ان المدرب يحملني واجبات تفوق طاقتي في	30
3 اشعر بالتعب السريع في التدريب 9 0 9 معنوي الشعر بالخوف من الوحدات التدريبية في فترات 7 2.78 عشوائي المنافسة	ر چ منع م	5 44	1	Я		31
اشعر بالخوف من الوحدات التدريبية في فترات 7 2.78 عشوائي المنافسة	•					32
	Ţ				اشعر بالخوف من الوحدات التدريبية في فترات	33
عضايقني نقل ومقاومه الماء للادوات التي تستخدم 9 0 9 معنوي عنوي المساحة (زعانف، حبال مطاطية)	معنوي	9	0	9	يضايقني ثقل ومقاومة الماء للأدوات التي تستخدم	34
	معنوی	9	0	9		35

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.

2-4-2 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 و 27% من الدرجات العليا و الدنيا، وباستخدام الاختبار التائي (t-test) من الدرجات الدنيا وبذلك كان العدد (9) سباحين لكل من المجموعة العليا و الدنيا، وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين 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

		-		٠ .	<i>y</i>	باری (۱) پیپی کیم (۱۰)	
الدلالة	قيمة T		المجموع	له العليا	المجموع	الفقر ات	Ŀ
	المحسوبة	ع	سَ	ع	سَ		
معنوي	1.97	0.71	1.09	0.53	1.39	ترهقني تدريب السباحة ذات المسافات طويلة	1
معنوي	2.30	0.80	1.13	0.74	1.56	ليس بمقدوري تنفيذ كل التوجيهات عند التعب	2
معنوي	5.37	0.80	1.07	0.34	1.87	اعد الدقائق والساعات لانتهاء الوحدة التدريبية	3
معنوي	2.86	0.86	1.15	0.55	1.65	اتميز بحب الوحدات التدريبية ذات التكرار القليل والشدة العالية	4
						استبعدت لعدم صلاحيتها	5
معنوي	5.52	0.81	0.94	0.41	1.80	احب تمرينات الثبات على السرعة ولمسافات متوسطة	6
معنوي	3.32	0.91	0.81	0.53	1.41	اشعر ان جو التدريب خانق في بعض الاحيان	7
معنوي	4.04	0.81	0.91	0.50	1.57	يعجبني تعدد اهداف الوحدات التدريبية	8
معنوي	4.65	0.87	0.76	0.50	1.56	اشعر بالملل من تنفيذ التكرارات الكثيرة للمسافات الطويلة	9
معنوي	4.62	0.64	1.24	0.38	1.83	ينتابني الشعور بالمتعة والسرور في اثناء تدريبات التحمل	10
						استبعدت لعدم صلاحيتها	11
معنوي	4.52	0.69	1.30	0.32	1.89	اكون سعيد خلال وحدات التدريب التي تهدف المسافات القصيرة	12
معنوي	4.10	0.73	1.33	0.32	1.89	تز عجني توجيهات المدرب في نهاية الوحدة التدريبية	13
معنوي	3.99	0.82	0.93	0.56	1.61	افضل تمرينات السرعة على غيرها من التمرينات	14

15 دانما ما اطلب من المدرب منحنا قترات راحة طويلا 0.81 1.39 0.80 1.80 معنوي المورينات التي تستغرق وقتا طويلا 0.81 1.02 0.80 1.17 0.80 1.17 0.80 1.18 0.18 1.02 0.81 1.02 0.81 1.02 0.81 1.02 0.81 1.06 0.61 1.07 5.47 0.84 1.02 0.81 1.06 0.65 1.07 0.71 1.02 0.71 1.03 0.71 1.03 0.71 1.02 0.71 1.02 0.71 1.02 0.71 1.02 0.71 1.02 0.71 1.02 0.71 1.02 0.71 1.02 0.71 1.02 0.71 1.02 0.71 1.02 0.71 1.02 0.71 1.02 0.71 1.02 0.71 1.02 0.71 1.02 0.71 1.02 0.71 1.02 0.72 0.72 0.72 0.72 0.72 0.73 0.74 0.72 0.72 0.73 0.73 0.74 0.74								
17 يز عجني نقد المدرب والزملاء خلال الوحدات 1.87 0.84 1.02 0.05 1.87 معنوي 18 مرتفعة الشدة 0.71 1.06 0.65 1.63 0.71 0.70 0.84 0.80 0.81 0.80 0.81 0.81 0.82 0.81 0.82 0.82 0.82 0.82 0.82 0.82 0.82 0.82 0.82 0.83 0.82 0.82 0.82 0.83 0.71 1.02 0.41 1.87 0.82 0.82 0.82 0.82 0.82 0.83 0.83 0.83 0.83 0.84 0.82 0.82 0.83 0.84 0.82 0.83 0.84	معنوي	2.53	0.81	1.39	0.49	1.80		15
17 يز عجني نقد المدرب والزملاء خلال الوحدات 1.87 0.84 1.02 0.05 1.87 معنوي 18 مرتفعة الشدة 0.01 1.06 0.65 1.63 0.41 0.50 0.41 0.41 0.51 0.71 0.50 0.71 0.50 0.71 0.50 0.60	معنوي	3.12	0.86	1.17	0.56	1.72	ارغب في التمرينات التي تستغرق وقتا طويلا	16
1.25 اعتقد ان التدريب المكثف يسبب الإصابات 1.20 0.53 0.71 1.20 2.00 2		5.47	0.84	1.02	0.34	1.87	l	17
20 استبعدت لعدم صلاحيتها 20 21 اختلف دائما مع زملائي في اثناء التدريب 1.04 0.50 1.04 2.0 0.0 0.0 0.2 0.2 0.0<	معنوي	3.45	0.71	1.06	0.65	1.63	احاول اخذ فترات استشفاء كاملة	18
21 احتلف دائما مع زملائي في اثناء التدريب 44.1 0.0 0.1 0.0	عشوائي	1.25	0.71	1.20	0.53	1.39	اعتقد ان التدريب المكثف يسبب الاصابات	19
22 لا يوجد في التدريب ما يثير الفرح في نفسي 1.87 0.44 0.80 0.85 0.82 0.80 0.80 0.80 0.80 0.80 0.80 0.80 0.80 0.80 0.80 0.80 0.80 0.80 0.80 0.80 0.80 0.80 0.60 0.60 0.60 0.60 0.60 0.60 0.60 0.60 0.60 0.80							استبعدت لعدم صلاحيتها	20
23 شعر ان تقدير المدرب لجهودي غير عادل 1.76 0.80 0.80 0.81 0.80 0.82 0.80 0.80 0.80 0.82 24 24 0.00 0.00 0.00 0.24 24 24 0.60 0.00 0.80	معنوي	2.29	0.83	1.06	0.50	1.44	اختلف دائما مع زملائي في اثناء التدريب	21
24 انتعامل مع الادوات بقوة عندما أشعر بالنعب 1.09 0.48 1.09 0.00 2.00 0.00 0.00 2.00 0.00 2.00 0.00 <td< td=""><td>معنوي</td><td>5.93</td><td>0.71</td><td>1.02</td><td>0.44</td><td>1.87</td><td>لا يوجد في التدريب ما يثير الفرح في نفسي</td><td>22</td></td<>	معنوي	5.93	0.71	1.02	0.44	1.87	لا يوجد في التدريب ما يثير الفرح في نفسي	22
25 استبعدت آعدم صلاحیتها 25 26 احب تمارین التهدئة بعد الوحدات كبیرة الحجم 1.87 0.34 1.87 معنوي 26 احب تمارین التهدئة بعد الوحدات كبیرة الحجم 1.65 0.70 0.70 0.70 0.55 معنوي 27 اكون متعبا 1.20 0.55 1.65 معنوي معنوي 28 ابحث عن اعذار لعدم المشاركة في التمارين 1.90 1.90 معنوي 29 الجماعية في نهاية التدريب 1.07 1.08 0.80 0.80 0.80 معنوي 30 اجد ان المدرب يحملني واجبات تفوق طاقتي في التدريب 1.70 1.02 1.03 0.08 0.08 معنوي 31 المعنوي التعب السريع في التدريب 1.81 1.81 0.80 0.80 0.80 0.80 معنوي 32 المعنوي التعب السبحت لعدم صلاحيتها المعنوي التعبريات السباحة بالأدوات (زعانف، حبال مطاطبة) 1.78 1.78 0.80 </td <td>معنوي</td> <td>5.48</td> <td>0.82</td> <td>0.89</td> <td>0.43</td> <td>1.76</td> <td>اشعر ان تقدير المدرب لجهودي غير عادل</td> <td>23</td>	معنوي	5.48	0.82	0.89	0.43	1.76	اشعر ان تقدير المدرب لجهودي غير عادل	23
26 احب تمارين النهدئة بعد الوحدات كبيرة الحجم 1.87 0.00 0.48 معنوي 27 اشعر بالعجز عن التفاعل مع الأخرين عندما 1.65 0.78 0.78 0.74 0.55 1.65 معنوي 28 الجدث عن اعذار لعدم المشاركة في التمارين 1.06 1.20 0.19 1.96 معنوي 29 الجماعية في نهاية التدريب 1.07 0.80	معنوي	2.06	0.56	1.09	0.48	1.35	اتعامل مع الادوات بقوة عندما اشعر بالتعب	24
27 اشعر بالعجز عن التفاعل مع الاخرين عندما اكون متعبا 5.56 0.78 0.74 0.55 1.65 معنوي 28 ابحث عن اعذار لعدم المشاركة في التمارين 1.96 0.19 0.68 0.60 0.60 0.80 <							استبعدت لعدم صلاحيتها	25
1.05 1.05	معنوي	4.99	0.60	1.28	0.34	1.87	احب تمارين التهدئة بعد الوحدات كبيرة الحجم	26
20 الجماعية في نهاية التدريب 1.90 1.90 معنوي 20 الجماعية في نهاية التدريب 1.90 0.80	معنوي	5.56	0.78	0.74	0.55	1.65		27
29 ارغب بأداء التمارين ذات التكرار الكبير 1.93 معنوي 30 اجد ان المدرب يحملني واجبات تفوق طاقتي 1.94 الجد ان المدرب يحملني واجبات تفوق طاقتي 1.94 الجد ان المدرب يحملني واجبات تفوق طاقتي 1.94 الجد ان المدرب يحملني واجبات تفوق طاقتي 1.94 البيد المدرب يحملني واجبات تفوق طاقتي 1.76 البيد المدرب يحملني والمعنوي البيد المدرب المدرب يحملني والمعنوي المدرب يحملني والمعنوي المدرب المدر	معنوي	6.45	0.66	1.20	0.19	1.96	· '	28
30 1.07 1.07 1.07 30 30 30 30 30 30 30	معنوي	9.05	0.68	0.80	0.26	1.93		29
32 اشعر بالتعب السريع في التدريب 32 الدريب 33 المعنوي 33 السبعدت لعدم صلاحيتها 33 المعنوي على المواد التي تستخدم يضايقني ثقل ومقاومة الماء للمواد التي تستخدم المعنوي السباحة بالأدوات (زعانف، حبال 1.78 معنوي مطاطية)	معنوي	6.88	0.70	1.07	0.23	1.94	I "	30
33 استبعدت لعدم صلاحيتها المواد التي تستخدم بيضايقني ثقل ومقاومة الماء للمواد التي تستخدم للمواد التي تستخدم المواد التي المواد التي تستخدم المواد التي المواد المواد التي المواد التي المواد التي المواد التي المواد التي المواد المواد التي المواد الموا	معنوي	2.68	0.68	1.39	0.43	1.76	الواجبات الكثيرة تفقدني متعة التدريب	31
يضايقني ثقل ومقاومة الماء للمواد التي تستخدم لتدريبات السباحة بالأدوات (زعانف، حبال 1.78 0.50 0.83 معنوي مطاطية)		5.57	0.81	0.91	0.48	1.81	اشعر بالتعب السريع في التدريب	32
34 لتدريبات السباحة بالأدوات (زعانف، حبال معنوي الماطية) معنوي الماطية) معنوي الماطية) معنوي الماطية							استبعدت لعدم صلاحيتها	33
35 كثافة محتوى المنهج التدريبي تشكل لي معاناة 1.72 0.45 1.31 0.84 2.51 معنوي	معنوي				0.50		لتدريبات السباحة بالأدوات (زعانف، حبال مطاطية)	
	معنوي	2.51	0.84	1.31	0.45	1.72	كثافة محتوى المنهج التدريبي تشكل لي معاناة	35

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

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

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).

2-4-2 الخصائص السيكومترية للمقياس:-

2-4-5 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.

2-5-4-2 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 المقابيس.

2-4-2 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

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

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 :-

الدرجة للقفرة السلبية	الدرجة للفقرة الايجابية	البدائل
1	3	دائماً
2	2	أحياناً
3	1	أبدأ

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 يلى:

1-3 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

الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	الوسط الفرضي	الانحراف	الوسط الحسابي	المتغيرات	ت
معنوي	2.04	15.53	43.5	1.18	47.24	تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي	1

تم استخراج الوسط الفرضي من خلال ضرب عدد فقرات المقياس \times (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 الفسية 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 الباحث او قد يخفق الفرد في تحقيق التوافق فتظهر عليه الاعراض والاضطرابات التي تؤثر في صحته النفسية والجسمية (Moos and Schoefer, 1986:128).

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

2-3 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.

والانجاز	بب الرياضي	الخاص للتدري	محتسبة لتحمل الضغط النفسي	وقيمة ت ر ال	ل الارتباط	ى (6) يبين قيمة معاما	جدول
الدلالة	قيمة ت ر	قيمة معامل الار تباط	تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي	الانحراف	الوسط	المتغير ات	Ĺ.

الحسابي المحسوبة المعياري عَ سَ انجاز 800م سباحة حرة كمؤشر للتحمل معنوي 8.35 0.82 5.32 ្ន 13.76 1.18 47.24 انجاز 50م سباحة 31 ثا 3.24 2 0.80 معنوي 7.77 حرة كمؤشر للسرعة 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 و 0.80) 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 الإيجابية 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 تتمية 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 يعانى 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 للتنريب 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 لدي 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 ر الدلالة	قيمة معامل قيمة	التحمل الواطئ لضغط التدريب	الانحراف	الوسط	المتغيرات	ت
-------------	-----------------	----------------------------	----------	-------	-----------	---

	المحتسبة	الارتباط المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعياري	الحسابي			
معنوي	5.88	0.71	3.18	44.98	5.32	13.76 د	انجاز 800م سباحة حرة كمؤشر للتحمل	1	
معنوي	5.56	0.69			3.24	ి 31	انجاز 50م سباحة حرة كمؤشر للسرعة	2	
قيمة ت ر الجدولية عند درجة حرية 34 وبمستوى دلالة 2.04 =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 و 0.69) على التوالي، وأستُعمل القانون التائي للتحقق من معنوية الارتباط فجاءت قيمة (ت ر) المحسوبة (5.88 و 5.56)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

الدلالة	قيمة ت ر المحتسبة	قيمة معامل الارتباط المحسوبة	لضغط التدريب الانحراف المعياري	التحمل المتوسط الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات	[j.	
معنوي	8.05	0.81	1.29	46.74	5.32	13.76 د	انجاز 800م سباحة حرة كمؤشر للتحمل	1	
معنوي	6.61	0.75			3.24	31 ثا	انجاز 50م سباحة حرة كمؤشر للسرعة	2	
	قيمة ت ر الجدولية عند درجة حرية 34 وبمستوى دلالة 2.04 = 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 و 0.75) على التوالي، وأستُعمل القانون التائي للتحقق من معنوية الارتباط فجاءت قيمة (ت ر) المحسوبة (8.05 و 6.61)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

الدلالة	قيمة ت ر المحتسبة	قيمة معامل الارتباط المحسوبة	176: 16.	التحمل العالي ل	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات	Ü
معنوي	9.83	0.86	2.18	49.24	5.32	13.76	انجاز 800م سباحة حرة كمؤشر للتحمل	1
معنوي	7.27	0.78			3.24	31 ٹا	انجاز 50م سباحة حرة كمؤشر للسرعة	2
قيمة ت ر الجدولية عند درجة حرية 34 وبمستوى دلالة 2.04 =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 و 0.87) على التوالي، وأستُعمل القانون التائي للتحقق من معنوية الارتباط فجاءت قيمة (ت ر) المحسوبة (9.83 و 7.27) 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 60م 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).

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) المنتجرب كي 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 وبيدو الجسم وكانه عاد لحالته الطبيعية، ونتم المقاومة من خلال النشاط الزائد للغدد الصماء وبعض اجهزة الجسم كجهاز الدوران، والتنفس، والجهاز الهضمي والجلد والعينان. (258–258).

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 منطلبات 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.

المصيادر

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: <u>التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات تطبيقات</u> .ط1 .القاهرة . منشاة المعارف.2005.

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

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

محمد جسام عرب وحسين على 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).