

التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الإنجاز لدى ناشئي السباحة

د/ محمود هشام عبد الرازق إمام

مدرس دكتور بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

مقدمة ومشكلة البحث :

يعد علم النفس الرياضي واحداً من العلوم الرياضية المهمة التي لها التأثير المباشر في تحقيق الانجاز الرياضي ، إذ يسهم في رفع مستوى الأداء في مختلف الأنشطة والألعاب الرياضية على حد سواء فهو من العوامل التي تواجه اللاعبين في الوقت الحاضر المليء بضغوط الحياة اليومية بل يعد من العوامل النفسية المرافقة لسلوك الإنسان وأكثرها تعقيداً لتداخله مع مفاهيم أخرى بديلة مستعملة خلال مواقف الحياة اليومية المختلفة كالخوف والتردد والصراع والقلق والضغط النفسي هذه العوامل مرتبطة ارتباطاً وثيقاً عند أغلب اللاعبين الذين يسعون إلي الفوز ويخشون الخسارة .

وتعد ظاهرة التوتر النفسي من الظواهر التي انتشرت في المجال الرياضي بشكل ملحوظ في القرن الحالي التي بدأت فيه ممارسة النشاط الرياضي تزخر بالعديد من مصادر التوتر النفسي لدى الاركان الرئيسية للعبة من لاعبين ومدربين واداريين . (٧ : ٥٤)

وتزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي على المستويين العالمي والعربي لفاعليته ودوره الكبير في تحقيق التقدم والانجاز الرياضي ، ويأتي في أولويات الوسائل المعينة لنجاح العملية التدريبية والكادر التدريبي ليكون مكملاً للجوانب الأخرى التي تتطلبها المنهاج والوحدات التدريبية لنجاح المدرب . (٥ : ٨٧)

ويمثل التوتر النفسي حالة من الاضطراب والخوف والتفكير التشاؤمي في أمور الحياة المختلفة والشعور بعدم الارتياح والشعور بالضيق وتوقع الشر والإبتعاد عن الإبداء خوفاً من الوقوع في المشاكل . (٢٨ : ٤٦٤)

ويعد التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه الناس ، فالإحباطات والصراعات التي يواجهها الأفراد كثيرة جداً ومصادرها متعددة ، كالحياة الأسرية والحياة العملية والظروف البيئية المحيطة بالأفراد ، هذه الصراعات تؤدي إلي رفع التوتر النفسي وتؤدي إلي انخفاض إنتاجية الأفراد ، ويؤكد علماء علم النفس أن مصدر التوتر النفسي هو عدم قدرة الإنسان علي التكيف مع بيئته ، بما فيها من مواقف حيوية ، وكذلك عدم قدرته علي التخلص من توتر الإنفعال بالمواقف المتجددة باستمرار ، وعدم قدرته علي تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي مع الأفراد والجماعات داخل المجتمع . (٢٢ : ١٤) (٤ : ١٦)

وهناك العديد من الأسباب المؤدية إلي حدوث التوتر وتختلف هذه الأسباب من ناحية وقعها النفسي علي الفرد حيث تختلف قدرة التحمل النفسي وطريقة التعامل مع مسببات ومصادر التوتر من فرد لأخر تبعاً لطبيعة شخصية الفرد وخبراته السابقة ومفهومه لذاته .

(٢٢ : ١٥) (٩ : ٢٥)

ويحدث التوتر النفسي عندما يوجد عدم توازن بين ما يدركه الرياضي وبين ما هو مطلوب منه في البيئة ، وبين ما يدركه بالنسبة لإستعداداته لخوض المنافسات الرياضية ، كما أن الرياضي عندما يكون تحت ضغط التوتر النفسي بين إقتراب موعد المنافسة فإنه سيشعر بزيادة في دقات القلب وشد العضلات . (١٩ : ٥)

كما إن استمرار التوتر النفسي يجعل العضلات متشنجة ويؤدي ذلك إلي إثارة القلق ، وبعد ذلك يعمل علي عكس النتيجة المطلوبة ، ويظهر علي الرياضي المتوتر نفسياً ضعف في الذاكرة وضعف التركيز وظهور أفكار يصعب السيطرة عليها ، ومن مظاهر التوتر النفسي (عدم الإطمئنان للناس وعدم الثقة بالأصدقاء والشعور بالتعب المزمن رغم بذل جهد جسدي يفسر ذلك) . (١٩ : ٥)

ومن أجل الحماية من الإصابة بالإعراض المرتبطة بالتوتر النفسي يجب أن يشعر اللاعب بوجود توازن بين المطالب المفروضة عليه وإمكانياته . (١٩ : ٥)

ويشير **محمد حسن علاوى (١٩٩٢)** الى ان معظم الابطال الرياضيين يتقاربون فى المستوى البدنى والمهارى والخططى وذلك على المستوى الدولى مما يؤكد ان هناك عاملا هامل يعتبر الفاصل بينهم ويؤدى الى الفوز وتحطيم الارقام القياسيه وتحقيق الانجازات الا وهو العامل النفسى (١٠:١٦)

ويشير إبراهيم قشقوش ، وطلعت منصور (١٩٧٩م) نقلا عن موراى Mourray إلى أن الحاجة إلى الإنجاز حاجة أساسية فى حياة الفرد فى مجالات الحياة المختلفة وتتباين هذه المجالات بتباين اهتمامات الأفراد وتتعدد بتعدد جوانب حياتهم وأهمية كل من تلك المجالات بالنسبة لكل منهم ويتوقف مدى إشباع الحاجة إلى الإنجاز على مدى نجاح الفرد فى تحقيق ما يضعه لنفسه من رغبات وأهداف. (١ : ١٠٦)

ويرى مصطفى باهى (٢٠٠٦م) أن مستوى الانجاز هو حرص الفرد على تحقيق الأشياء التى يراها الآخرون صعبة ، والسيطرة على البيئة الاجتماعية ، والتحكم فى الأفكار وحسن تناولها وتنظيمها وسرعة الأداء والاستقلالية ، والتغلب على العقبات وبلوغ معايير الامتياز ، والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم والاتزان بالذات وتقديرها بالممارسة الناجحة للقدرة. (١٨ : ٣٣)

ويشير محمد حسانين (٢٠٠٠م) أن مستوى الإنجاز الرياضي هو الذي يؤدي إلى أفضل مستوى من الأداء ، كما أن إذا تساوى لاعبان فى القدرة البدنية ولم يتساويا فى مستوى الانجاز الرياضي الركيزة الأساسية لقياس شدة المنافسة لدى اللاعبين والفرق الرياضية ككل وتلك الأسباب قد تخلق علاقة بين القدرات البدنية للاعبين ومستواهم للإنجاز الرياضي ، لذلك أصبح من الضروري تصور وشعور اللاعبين بارتفاع قدراتهم البدنية تأثيراً قوياً ومباشراً ، ومن جانب آخر تعد القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز إحدى العوامل التي يتأسس عليها اللاعب للمستويات العليا ، لأنها تجعل اللاعب يحقق الأهداف الصعبة. (١٥ : ٦٧)

كما إن الإنجاز الرياضي يمثل قابلية التدريب والتنافس لمختلف مواقف الأداء في ضوء معيار قياسي حيث يرى النخبة من أهل الاختصاص أن الإنجاز كدافع يقصد به السعي والكفاح نحو مستوى معين من التفوق والامتياز ويتحدد من خلال التنافس مع معيار أو مع آخرين أو تنافس اللاعب مع ذاته من خلال أدائه السابق فهو بذلك محاولة جادة نحو تفرد وتميز الأداء فضلاً عن التمكن والسيطرة علي صعوبة المواقف. (١٤ : ٣٦)

وتعتبر السباحة منافسة فردية يسعى فيها السباح الي تحقيق مزيد من السرعة لتسجيل أفضل الأزمنة ويتحقق ذلك بمروق جسم السباح بحركة سريعة في الماء وبإحدى طرق السباحة الأربع لمسافة محدده ، وتعتبر سباحات المنافسات من أهم الرياضات المائية المدرجه ضمن برنامج الألعاب الأولمبية ، وتعتمد مسابقات سباحة المنافسات علي القدرة الفردية للسباح والتقدم خلال الوسط المائي بإحدى طرق السباحة لقطع مسافة السباق في أقل زمن ممكن ، وينظم الإتحاد

الدولي للسباحة أي سباق من سباقات مسابقات سباحة المنافسات للرجال والسيدات يحتوي علي ثلاثة متغيرات هي (طريقة السباحة ، نوع السباق ، مسافة السباق) . (١٦ : ١٨ - ٢١)

كما إن ظروف لعبة السباحة تتطلب من اللاعب إن يبذل أقصى ما يمكنها من مهارات بدنية ونفسية لأنه يواجه منافسه عالية، الأمر الذي يتطلب منه تقيماً وتنظيماً لأفكاره وإعماله وانفعالاته تنظيمياً ذاتياً لأنه يؤثر بشكل كبير على تحقيق أي أداء مما يفقدها الشعور بالقدرة على التقدم للأمام ومواجهة المخاوف ويكون إدراك النجاح قليل لديها مما يؤثر على مستوى أدائها خلال المنافسة.

ويشير **محمد حسين (٢٠٠٩م)** ، أن تعلم السباحة ضرورة حتمية فهي الرياضة الهادفة التي تغطي جميع أغراض التربية الرياضية في النواحي العقلية والاجتماعية والانسانية والبدنية ، كما أن السباحة تعتبر من افضل الانشطة الرياضية لما لها من فوائد عديدة بالمقارنة بالأنشطة الاخرى حيث يمكن ممارستها في جميع الأعمار دون تقيد بالجنس أو السن أو مستوى المهارة (١٣ : ١٦).

وتعتبر السباحة التنافسية كما يراها **روبرت واخرون Robert, et., al (١٩٩٥)** أنها موقف اختبار ضاغط علي السباح يحاول فيه تحقيق أفضل إنجاز رقمي تحدياً مع ذاته أو مع المنافس ويتوقف نجاح السباح في تحقيق أفضل إنجاز رياضي علي خصائص النفسية التي تساعد علي التعامل مع موقف المنافسة بفاعلية وكفاءة . (٣١ : ٣٩)

ويذكر **ميشيل جونسون وآخرون Michael B. Johnson et al (٢٠٠٦)** أن امتلاك السباح الناشئ للمهارات النفسية فهي بمثابة الحافة النفسية الطبيعية التي تمكنه من الأداء بثبات وأفضل من منافسيه مع الاحتفاظ بالنقطة والمرونة والتحكم والتركيز والتصميم تحت ضغط . (٢٧ : ٨٠٣)

ويري **ألان جولدبرج Ala Goldberg (٢٠٠٧)** إلي أن مسابقات السباحة يتم الفوز بها أو خسارتها قبل أن يبدأ السباق ، فالسباح الذي يمتلك قدرات نفسية والقدرة علي مواجهة الضغوط والتفكير الإيجابي ، قادر علي تحقيق الفوز ، حيث إن التفكير الزائد أو التفكير السلبي يؤثر بشكل مباشر بالسلب علي نتيجة السباق . (٣٢ : ١٥)

ومن خلال عمل الباحث في رياضة السباحة لاحظ أن ناشئ السباحة يتميز في التمرين بالثقة الكبيرة والأداء الجيد ، بينما يكون الأمر غير ذلك أثناء المنافسة حيث تضعف ثقته في نفسه ويزداد الشك في قدراته ، ورغم ذلك لا يستطيع تحديد سبب ذلك غالباً ما يكون سبب المشكلة

الأساسي هو الخوف من الفشل ، وتوقعات مرتفعة تزيد عن قدراته والنقد الذاتي مما يؤدي إلى أن بعض ناشئي السباحة قد يتأثرون سلباً بضغط المنافسة ، مما يؤدي إلى حدوث نتائج عكسية في الأداء ، وأن هذا قد يعزي إلى تبني ناشئ السباحة أساليب هروبيه انسحابية لمواجهة الضغوط أو إلى عدم تعليمهم نفسياً بالشكل الكافي لمواجهة هذه الضغوط فإن الآثار السلبية تكون مؤكدة ، بالإضافة إلى أن الواقع يشير إلى اهتمام مدربين السباحة بالنواحي البدنية والمهارية والخطئية دون أي اعتبار للمهارات النفسية ، وهذا ما دفع الباحث إلى هذه الدراسة ووضع تساؤل عام يحاول الإجابة عليه من خلال البحث وهو " هل يوجد علاقة بين التوتر النفسي ومستوي الإنجاز لدي ناشئي السباحة؟ " .

هدف البحث :

يهدف البحث الي التعرف علي التوتر النفسي وعلاقته بمستوي الإنجاز لدي ناشئي السباحة وذلك من خلال :-

- التعرف علي التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة.
- التعرف علي مستوي الإنجاز لدي ناشئي السباحة.
- التعرف علي العلاقة بين التوتر النفسي ومستوي الإنجاز لدي ناشئي السباحة.

تساؤلات البحث :

- ما مستوي التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة ؟
- هل توجد فروق في مستوي الإنجاز الرياضي لدي ناشئي السباحة تبعاً لمتغير مستويات التوتر النفسي ؟
- هل توجد فروق في مستوي التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة تبعاً لمتغير مستويات زمن سباحة ٥٠ م حرة؟
- هل توجد علاقة بين مستوي الانجاز الرياضي والتوتر النفسي لدي ناشئي السباحة ؟

تعريفات البحث :

التوتر النفسي :

هو عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله من الفرد وإدراك قدرته علي إنجاز هذا العمل مع الأخذ بالاعتبار نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لذلك الفرد . (٢ : ٤٤١)

مستوي الانجاز :

هو المستوي الذي يحققه الرياضي وينعكس علي قابليته المتأثرة بنوع الحافز وشدته وبالمغيرات الشخصية والظرفية . (٨ : ٢٦)

الدراسات السابقة :

– دراسة حسين دري أبازيه (٢٠٠٠م) (٦) بعنوان " السمات الانفعالية وعلاقتها بمستوى الانجاز الرقمي للسباحين الناشئين (دراسة مقارنة) " ، ويهدف البحث الي التعرف علي السمات الانفعالية وعلاقتها بمستوى الانجاز الرقمي للسباحين الناشئين ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، كما اشتملت عينة البحث علي (٤٥) سباح تحت ١٥ سنة ، وجاءت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الإنجاز الرقمي وجميع أبعاد السمات الانفعالية لدي السباحين مرتفعي ومتوسطي المستوى في حين لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الإنجاز الرقمي وجميع أبعاد السمات الانفعالية لدي السباحين منخفض المستوى .

– دراسة شوانج شونج Chuang Chong (٢٠٠٢م) (٢٣) بعنوان " دراسة استكشافية للسمات النفسية التنافسية لدي الرياضيين ، ويهدف البحث الي السمات النفسية التنافسية لدي الرياضيين ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، كما اشتملت عينة البحث علي (١٩٨) رياضي من (١٤) رياضة منها السباحة ، وجاءت أهم النتائج أن محددات مهارات مواجهة الضغوط والصلابة العقلية تؤثران بشكل كبير علي مستوى الإنجاز الرقمي في السباحة .

– دراسة هدي جلال محمد البياتي (٢٠٠٤م) (٢٠) بعنوان " بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدي اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية " ، ويهدف البحث الي بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدي اللاعبين المتقدمين في الألعاب الجماعية ، وتحديد مستويات التوتر النفسي لدي اللاعبين المتقدمين في الألعاب الجماعية ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، كما اشتملت عينة البحث علي (٤١٠) لاعب متقدم في الألعاب الجماعية من أندية محافظات بابل وكربلاء والنجف ، وجاءت أهم النتائج استخدام المقياس من قبل المدربين لمعرفة مستويات التوتر النفسي لدي اللاعبين المتقدمين في الألعاب الجماعية للتعامل مع اللاعب بشكل علمي مدروس .

– دراسة هاجلاند Haglind (٢٠٠٤م) (٢٥) بعنوان " مواجهة ضغوط النجاح والفشل، ويهدف البحث الي التعرف علي كيفية مواجهة الضغوط التي تنتج من النجاح والفشل لدي لاعبي ومدربي ألعاب القوى ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، كما اشتملت عينة البحث علي (٧) لاعبين ألعاب قوى موهوبين (٣) مدربين ، وجاءت أهم النتائج أن اللاعبين والمدربين عرفوا النجاح بأنه إنجاز الأهداف وردود الفعل للتعبير عنه هي السعادة ، وان النجاح يدفعهم إلي زيادة الثقة بالنفس ومواجهة ضغوط لتحدي هدف جديد ، وان الفشل يدفعهم إلي التفكير السلبي ومواجهة ضغوط محاولة تثبيت الأداء أولاً ثم تحسين الأداء في المستقبل .

– دراسة ثامر محمود ، منهل خطاب (٢٠١٠م) (٥) بعنوان " التوتر النفسي وعلاقته بمستوي الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية " ، ويهدف البحث الي التعرف علي العلاقة بين درجة التوتر النفسي ومستوي الانجاز لدي لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ، كما اشتملت عينة البحث علي (١٠٥٠) لاعب من كليات جامعة الموصل ، وجاءت أهم النتائج وجود علاقة ارتباط سلبية بين درجة التوتر النفسي ومستوي الانجاز للاعبين بعض الألعاب الفرقية (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة الطائرة) من منتخبات كليات جامعة الموصل ، إذ كلما قلت درجة التوتر النفسي للاعبين زاد مستوي انجازهم ووصولهم إلي مراكز متقدمة في الدوري .

– دراسة ولاء جمعة محمد الكساسبة (٢٠١٦م) (٢١) بعنوان " الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدي لاعبي الكرة الطائرة في الدوري الممتاز الأردني وعلاقتها بترتيب الفرق ، ويهدف البحث الي التعرف علي الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدي لاعبي الكرة الطائرة في الدوري الممتاز الأردني وعلاقتها بترتيب الفرق تبعاً لمتغيرات (المؤهل العلمي ، سنوات الخبرة) ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، كما اشتملت عينة البحث علي (١١٠) لاعب ، وجاءت أهم النتائج أن مستوي متوسط الاستثارة الانفعالية لدي المدربين واللاعبين قد تحقق بدرجة متوسطة ومستوي التوتر النفسي قد تحقق بدرجة منخفضة ، كما اشارت النتائج إلي عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي وترتيب الفرق .

– دراسة محمد ماجد محمد ، رياض صيهود هاشم ، فرزدق عبد القادر حمدان (٢٠١٨م) (١٧) بعنوان " التوتر النفسي وفق موقع الضبط وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدي لاعبي كرة اليد في ميسان " ، ويهدف البحث الي التعرف مستوي التوتر النفسي لدي عينة البحث والتعرف علي علاقة التوتر النفسي بدافعية الانجاز الرياضي تبعاً لموقع الضبط ومعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في التوتر النفسي ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي ، كما اشتملت عينة البحث علي (٣٤) لاعب ، وجاءت أهم النتائج أن لاعبو كرة اليد بدرجة توتر نفسي منخفضة (الكلي – الفسيولوجي – العقلي – الانفعالي) لذوي موقع الضبط الداخلي وكذلك اتصف لاعبو كرة اليد بدرجة توتر نفسي عالي (الكلي – الفسيولوجي – العقلي – الانفعالي) لذوي موقع الضبط الخارجي وتميز لاعبي كرة اليد ذوي مستوي توتر نفسي منخفض وموقع ضبط داخلي بمستوي ايجابي من دافعية الانجاز اما لاعبي كرة اليد ذوي مستوي توتر نفسي عالي وموقع ضبط خارجي فتميزو بمستوي دافعية انجاز سلبياً ومنخفض .

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي "الدراسة المسحية" وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

ثانياً : مجتمع البحث وعينة البحث:

١- مجتمع البحث :

يتحدد مجتمع البحث في سباحي ٥٠ م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة موسم (٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م) الفترة من ١٩ أبريل الي ٢٥ أبريل ٢٠٢٤ ، وبلغ عددهم (٣٠٩) ناشئ ، وبيانهم كالتالي:

جدول (١)

بيان بمجتمع البحث من سباحي ٥٠ م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين

المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة (ن=٣٠٩)

م	النادي	العدد	م	النادي	العدد	م	النادي	العدد
١	سموحة	٢٧	٢٣	وادي دجلة	٦٨	٤٥	انبي	٤
٢	الأهلي	٤	٢٤	نادي اسوان	١	٤٦	جزيرة الورد	١
٣	الشيخ زايد	٤	٢٥	ستاد المنصورة	٢	٤٧	SHRKS	٤
٤	حدائق	٢	٢٦	Al Hawar	١	٤٨	العبور	١
٥	سبورتنج	١٢	٢٧	نادي دمياط	١	٤٩	SENZO	١
٦	البنك الأهلي اسكندرية	٩	٢٨	بالم هيلز	٢	٥٠	Y.M.C.A	٣
٧	Elec	٣	٢٩	MRAC	٧	٥١	TALBE	٥
٨	TAGAM	١	٣٠	الزهور	٥	٥٢	City Club	٢
٩	SHOOT	٦	٣١	الاعلام	١	٥٣	NASR	١
١٠	ميت خنان	٤	٣٢	نادي بني سويف	٢	٥٤	Ellaban	٤
١١	الغابة	١	٣٣	Olympic Champion	٣	٥٥	الاسماعيلي	٢
١٢	الجزيرة	٥	٣٤	الشمس	٢	٥٦	زهراء حلوان	٣
١٣	المعادي	٢	٣٥	طلائع الأسطول	٩	٥٧	Al-Ahram Sports	٢
١٤	A S E C	١٤	٣٦	HELOP	٤	٥٨	نادي الشرطة	٢
١٥	بلدية المحلة	١	٣٧	Olympic	١٤	٥٩	el Shark Club	٢
١٦	١٥ مايو	١	٣٨	Matrix	٣	٦٠	BNK.G	٤
١٧	الترسانة	١	٣٩	Wave	٣	٦١	SHARQ	١
١٨	الزمالك	٢	٤٠	نيو جيزه	١	٦٢	SHOBR	١
١٩	٦ أكتوبر	٣	٤١	طنطا	٤	٦٣	نادي باجوس	١
٢٠	نادي الفيوم	١	٤٢	نادي المنيا الرياضي	٣	٦٤	M.ARB	١
٢١	الاتحاد	١٩	٤٣	K.S.C	٢			
٢٢	البيطاش	٢	٤٤	Club S	٢			

جدول (٢)

بيان باجمالي نتائج سباق ٥٠م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة

العدد	تصنيف النتائج وفقاً لنهاية المسابقة
١٣	محاولة غير مؤهل (DQ)
٥٢	لم يحضر السباق (NS)
٢٤٤	أنهي السباق وتم تسجيل الزمن
٣٠٩	الاجمالي

٢- عينة البحث الأساسية :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من سباحي ٥٠م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة الموسم (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤) ، وقد قام الباحث بحساب حجم العينة عن طريق معادلة ستيفن ثامبسون لحساب اقل حجم للعينة والتي كانت نتيجته (١٧٢) ناشئ.

وقد حدد الباحث بان يكون حجم العينة الاساسية للبحث (١٧٥) ناشئ بما يمثل (٥٦.٦٣%) من تعداد مجتمع البحث ، علي ان لا يكونوا قد اشتركوا في التجربة الاستطلاعية.

<https://www.calculator.net/sample-size-calculator.html?type=1&ci=95&ci=5&pp=50&ps=309&x=Calculate>

The screenshot shows the 'Sample Size Calculator' interface. It includes fields for Confidence Level (95%), Margin of Error (5%), Population Proportion (50%), and Population Size (309). The 'Calculate' button is highlighted, and the result 'Sample size: 172' is displayed in a green box. Below the result, a note states: 'This means 172 or more measurements/surveys are needed to have a confidence level of 95% that the real value is within ±5% of the measured/surveyed value.'

شكل (١)

نتيجة حساب معادلة ستيفن ثامبسون لحساب اقل حجم للعينة

٣- عينة البحث الاستطلاعية :

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من سباحي ٥٠م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة الموسم (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م) ، وعددهم (٣٠) ناشئ بما يمثل (٩.٧١%) من تعداد مجتمع البحث.

جدول (٣)

توصيف مجتمع وعينة الدراسة

مجتمع البحث	عينة البحث			العدد
	العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية	اجمالي العينة	
٣٠٩	١٧٥	٣٠	٢٠٥	
١٠٠.٠٠٠	٥٦.٦٣	٩.٧١	٦٦.٣٤	%

ثالثاً : أدوات جمع البيانات :

- مقياس التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة " اعداد الباحث "
- مستوى الانجاز الرقمي لسباحة (٥٠م) حرة .
- خطوات إعداد مقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة " :
- في ضوء أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس للتعرف على تأثير التوتر النفسي ومستوى الإنجاز لدى ناشئي السباحة مسترشداً بالخطوات التالية في إعداده :-
- الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث .
- تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس.
- تحديد المفهوم الإجرائي للمحاور المقترحة.
- عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والسباحة والقياس والتقويم.
- صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور .
- عرض المقياس في صورته الأولية على السادة الخبراء لإبداء الرأي. مرفق (٣)
- صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والاضافة المقترحة من السادة الخبراء .
- تحديد محاور مقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة ":
- لتحديد محاور مقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة " قام الباحث بمراجعة الأطر النظرية والدراسات المرجعية لمقاييس التوتر النفسي بهدف تحديد المحاور المقترحة للمقياس والتي بلغت في صورتها الاولى على (٣) محاور كما هو موضح في مرفق (٢).
- اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

حيث قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس " التوتر النفسي " للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع عينة البحث ، وتم إعداد المقياس

في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية لمقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة " من (٣) محاور وعدد (٢٨) عبارة . مرفق (٣)

حيث قد راعي الباحث عند صياغة العبارات ما يلي :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة ولا تحتاج لكثير من الشرح.
- ألا تحمل العبارة أكثر من معنى.
- أن تكون العبارات مغلقة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة تؤيد موضوع هدف المقياس .
- ألا تستغرق وقتاً طويلاً في الإجابة عليها.

رابعاً : استطلاع رأي السادة الخبراء :

قام الباحث بعرض المقياس قيد البحث علي السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (١) وعددهم (٥) خبير وذلك بهدف مدي ملائمة محاور وعبارات المقياس لأهداف البحث ، التحقق من الصدق المنطقي لملائمة محاور وعبارات المقياس المقترحة ، ومدي إمكانية حذف وتعديل أو إضافة محاور وعبارات أخرى للمقياس ، ثم حدد الباحث النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء علي محاور وعبارات المقياس ، وكانت نتائج استطلاع رأي السادة الخبراء كالتالي :-

جدول (٤)

نسبة اتفاق الخبراء علي محاور مقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة "

ن=٥

م	المحور	تكرار موافقة	النسبة المئوية
١	الجانب الفسيولوجي	٥	%١٠٠
٢	الجانب العقلي	٥	%١٠٠
٣	الجانب الانفعالي	٥	%١٠٠

يتضح من جدول (٤) تكرار الموافقة علي محاور المقياس والنسبة المئوية للموافقة من السادة الخبراء والتي كانت (١٠٠%) وذلك من خلال نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء، وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%) كحد أدنى للموافقة علي محاور المقياس ، ليصبح عدد المحاور ثلاثة (٣) محاور.

جدول (٥)

نسبة اتفاق الخبراء علي عبارات مقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة "

ن=٥

الجانب الانفعالي			الجانب العقلي			الجانب الفسيولوجي		
م	التكرار	%	م	التكرار	%	م	التكرار	%
١	٥	١٠٠	١	٤	٨٠	١	٣	٦٠
٢	٥	١٠٠	٢	٥	١٠٠	٢	٥	١٠٠
٣	٥	١٠٠	٣	٥	١٠٠	٣	٤	٨٠
٤	٣	٦٠	٤	٤	٨٠	٤	٥	١٠٠
٥	٥	١٠٠	٥	٥	١٠٠	٥	٤	٨٠
٦	٤	٨٠	٦	٤	٨٠	٦	٥	١٠٠
٧	٥	١٠٠	٧	٣	٦٠	٧	٤	٨٠
٨	٥	١٠٠	٨	٤	٨٠	٨	٥	١٠٠
٩	٤	٨٠	٩	٥	١٠٠	٩	٥	١٠٠
١٠	٥	١٠٠	١٠	٥	١٠٠	١٠	٥	١٠٠

يتضح من جدول (٥) تكرار الموافقة علي عبارات المقياس والنسبة المئوية للموافقة من السادة الخبراء والتي تراوحت ما بين (٦٠% : ١٠٠%) وذلك من خلال نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء، وقد ارتضي الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%) كحد أدني للموافقة علي عبارات المقياس ، وبذلك يتم استبعاد العبارات ارقام (٤ ، ٧ ، ١) ليصبح بذلك عدد العبارات التي ارتضاها الباحث (٢٥) عبارة.

جدول (٦)

العبارات التي تم تعديلها لمقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة "

بناءً على العرض على السادة المحكمين

م المحور	المحور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
١	الجانب الفسيولوجي	١	أشعر بأن ضربات قلبي تزداد عندما يناديني المدرب بشدة.	أشعر بأن ضربات قلبي تزداد عندما يناديني المدرب.
		٥	ترتفع درجة حرارة جسمي عندما أكون سبياً في ضياع فرصة تحسين رقمي وتأهلي.	ترتفع درجة حرارة جسمي عندما أكون سبياً في ضياع فرصة تحسين رقمي وتأهلي.
٣	الجانب الانفعالي	٧	أشعر بالأرتياح عندما يتحدث معي مدربي في شؤوني الخاصة.	أشعر بالأرتياح عندما يتحدث معي مدربي قبل المنافسة.

يتضح من الجدول (٦) تعديل عدد (٢) عبارة من المحور الأول (الجانب الفسيولوجي) ، وعدد (١) عبارة من المحور الثالث (الجانب الانفعالي) ، وبالتالي يصبح عدد العبارات المعدلة (٣) عبارات.

ميزان تقدير الدرجات:

قام الباحث بعرض ميزان تقدير الدرجات المقترح لمقياس " التوتر النفسي للسباحين الناشئين " قيد البحث علي السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (١) وعددهم (٥) خبير.

جدول (٧)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول ميزان تقدير الدرجات المقترحة لمقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة "

ن=٥

ميزان تقدير الدرجات	التكرار	%
ثلاثي "نعم - الي حداً ما - لا"	٤	٨٠
رباعي "أوافق بشدة - أوافق - أرفض - أرفض بشدة"	١	٢٠
خماسي "أوافق بشدة - أوافق - محايد - أرفض - أرفض بشدة"	صفر	صفر

يتضح من الجدول (٧) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في ميزان تقدير الدرجات المقترحة لمقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة "، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (صفر % - ٨٠ %) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضي الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠ %) من مجموع آراء السادة الخبراء، وبناءً عليه قام الباحث بوضع ميزان تقدير الدرجات المقترحة لمقياس " التوتر النفسي للسباحين الناشئين " ثلاثي "نعم-الي حداً ما- لا "

مستويات مقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة ":

قام الباحث بعرض مستويات مقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة " المقترحة على السادة المحكمين ، وقد وافق عليها السادة الخبراء ويوضح الجداول التالية مستويات المقياس المقترحة.

جدول (٨)

مستويات مقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة "

مستويات المقياس	من	الي
منخفض	٢٥	٤٠
متوسط	٤١	٥٧
عالي	٥٧	٧٥

صياغة الصورة المبدئية للمقياس :

بعد عرض المقياس فى صورته الاولى التى تضمنت (٢٨) عبارة قام الباحث بوضع الشكل المبدئي للمقياس ثم بعد ذلك وضع العبارات فى ترتيب عشوائى مرفق (٥) وذلك لتطبيقها على العينه الاستطلاعية التى بلغ عددها (٣٠) ناشئ من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة بغرض حساب المعاملات العلمية للمقياس ، ويوضح جدول التالي توزيع العبارات بالمقياس.

جدول (٩)

العدد المبدئي والاولي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة "

م	المحاور	العدد الاولي العبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	العدد المبدئي للعبارات
١	الجانب الفسيولوجي	١٠	١	٤	٩
٢	الجانب العقلي	١٠	١	٧	٩
٣	الجانب الانفعالي	٨	١	١	٧
	الاجمالى	٢٨	٣	-	٢٥

يوضح جدول (٩) العدد المبدئي والاولي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس " التوتر

النفسي لدي ناشئي السباحة " .

خامساً : الدراسة الاستطلاعية:

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لمقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة " ، وذلك بتطبيق المقياس علي العينة الاستطلاعية والتي يمثلها (٣٠) ناشئ من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من سباحي ٥٠ م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة الموسم (٢٠٢٣م/٢٠٢٤م) ، وكذلك كان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على الآتى:

- مدى فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس.
- التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافيتها.
- تحديد ما تستغرقه الدراسة الأساسية من وقت.
- وقد اسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عما يلي:
- فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس حيث لم يبدر من أى منهم الاستفسار عن أى عبارة من عبارات المقياس.
- توصل الباحث إلى الزمن الذى استغرقه اللاعبون فى الإجابة على المقياس وكانت مدته (٣٠) دقيقة ، كما توصل أن العبارات سهلة الصياغة.

سادساً : المعاملات العلمية لمقياس " التوتر النفسي لدى ناشئي السباحة ":

١- صدق المقياس:

أ- صدق المُحكمين (الصدق المنطقي):

قام الباحث باستخدام صدق المُحكمين (الصدق المنطقي)، حيث تم عرض استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لمقياس " التوتر النفسي لدى ناشئي السباحة " في صورتها الأولية وعدد محاوره (٣) محور وعدد عباراته (٢٨) عبارة مرفق (٣) على مجموعة الخبراء (المُحكمين) والبالغ عددهم (٥) ، والموضحة أسمائهم بالمرفق (١) ، وقد أوصي السادة الخبراء بأن يكون عدد المحاور (٣) وعدد العبارات (٢٥) عبارة ، واعتبر الباحث نسبة اتفاق السادة الخبراء علي محاور وعبارات المقياس معياراً لصدقه .

ب- صدق الاتساق الداخلي:

كما قام الباحث بحساب صدق مقياس " التوتر النفسي لدى ناشئي السباحة " قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي ، حيث قام الباحث بحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمقياس ، وحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمحور التابعة له ، وحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل محور علي حدة والدرجة الكلية للمقياس وذلك علي عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (٣٠) ناشئ والجداول (١٠ ، ١١ ، ١٢) توضح ذلك.

جدول (١٠)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة و الدرجة الكلية لمقياس
" التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة "

ن=٣٠

م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	*.٠٥٥٩	٦	*.٠٦١٠	١١	*.٠٥٢٥	١٦	*.٠٥٩٩	٢١	*.٠٧٤٠
٢	*.٠٦٩٢	٧	*.٠٦٥١	١٢	*.٠٥٢٦	١٧	*.٠٥٢٤	٢٢	*.٠٧٦٩
٣	*.٠٦١٠	٨	*.٠٥٣٤	١٣	*.٠٥٥٣	١٨	*.٠٥٢٦	٢٣	*.٠٧٦٥
٤	*.٠٦٥١	٩	*.٠٥٥٩	١٤	*.٠٥٦٦	١٩	*.٠٦٠٥	٢٤	*.٠٧٦٢
٥	*.٠٦٩٢	١٠	*.٠٥٣٧	١٥	*.٠٥١٨	٢٠	*.٠٦٣٧	٢٥	*.٠٥٩١

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، د. ح (٢٨) = (٠.٣٦١)

يوضح الجدول رقم (١٠) أن قيم معاملات الارتباط للعبارة دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٥١٨ - ٠.٧٦٩).

جدول (١١)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التابع له لمقياس
" التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة "

ن=٣٠

الجانب الفسيولوجي		الجانب العقلي		الجانب الانفعالي	
م	ر	م	ر	م	ر
١	*.٠٧١٢	١	*.٠٧٣٥	١	*.٠٨١١
٢	*.٠٦٨١	٢	*.٠٧٣٥	٢	*.٠٧٨٧
٣	*.٠٦٥١	٣	*.٠٧٣٦	٣	*.٠٨٣٠
٤	*.٠٧٣٤	٤	*.٠٧٧٦	٤	*.٠٨٠٤
٥	*.٠٦٨١	٥	*.٠٨٠٣	٥	*.٠٨٦١
٦	*.٠٦٥١	٦	*.٠٧٢٤	٦	*.٠٨٧٦
٧	*.٠٧٣٤	٧	*.٠٧٥٥	٧	*.٠٧٩٩
٨	*.٠٥٧٥	٨	*.٠٦٣٨		
٩	*.٠٧١٢	٩	*.٠٧٠٢		

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، د. ح (٢٨) = (٠.٣٦١)

يوضح الجدول رقم (١١) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية للمحور التابعة له لمقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة " دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٥٧٥ - ٠.٨٧٦) مما يدل علي صدقها.

جدول (١٢)

مُعاملات الارتباط ما بين كل محور والدرجة الكلية لمقياس
" التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة "

ن = ٣٠

م	المحور	ر
١	الجانب الفسيولوجي	*٠.٩٠٥
٢	الجانب العقلي	*٠.٧٤٠
٣	الجانب الانفعالي	*٠.٨٤٤

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، د . ح (٢٨) = (٠.٣٦١)

يوضح الجدول رقم (١٢) أن قيم معاملات الارتباط للمحاور مع الدرجة الكلية لمقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة " دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٧٤٠ - ٠.٩٠٥) مما يدل علي صدقها.

ج- صدق التمايز:

كما تم حساب صدق مقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة " قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق التمايز علي العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٣٠) ناشئ من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من سباحي ٥٠ م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة الموسم (٢٠٢٣ م / ٢٠٢٤ م) ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى باستخدام اختبار "T-Test" ، وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم علي المقياس لتحديد ٢٧٪ العليا وكذلك ٢٧٪ الدنيا بهدف التمييز بين اللاعبين المتميزين في المجموعة العليا وغير المتميزين في المجموعة الدنيا ، حيث كان عدد كل مجموعة (٩) ناشئ ، وجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة "

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس
" التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة "

مستوي الدالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المقياس
			ن = ٢ = ٩		ن = ١ = ٩		
			ع±	س/	ع±	س/	
٠.٠٠٠	*٦.٦٤٧	٩.٧٧٨	٣.٤٤٤	١٣.١١١	٢.٧٥٩	٢٢.٨٨٩	الجانب الفسيولوجي
٠.٠٠٠	*٦.٥٥٧	٨.٦٦٧	٣.٢٠٦	١٢.٥٥٦	٢.٣٣٣	٢١.٢٢٢	الجانب العقلي
٠.٠٠٠	*١١.٦٣٧	١٠.٢٢٢	٢.٥٩٨	١٠.٠٠٠	٠.٤٤١	٢٠.٢٢٢	الجانب الانفعالي
٠.٠٠٠	*٢٠.١٣١	٢٨.٦٦٧	٣.٨٧٣	٣٥.٦٦٧	١.٨٠٣	٦٤.٣٣٣	مجموع المقياس

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٦) مستوى دلالة (٠.٠٠٥) = (٢.١٢٠)

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٠٥) بين مجموعة (الربيع الأعلى ، الربيع الأدنى) ولصالح مجموعة الربيع الأعلى في مقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة " قيد البحث ، مما يدل على صدق المقياس ، ومما سبق يمكننا الحكم علي المقياس بأنه صادق.

٢- ثبات المقياس:

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات محاور المقياس وعددهم (٣) محاور وعباراته وعددها (٢٥) عبارة باستخدام طريقتين هما طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان وبراون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية ، وكذلك إيجاد الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha .

أ- الثبات باستخدام التجزئة النصفية:

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات عبارات المقياس وعددها (٢٥) عبارة باستخدام طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان و براون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية.

جدول (١٤)

ثبات التجزئة النصفية لمقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة "

ن = ٣٠

المقياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط
	ع±	س/	ع±	س/	
" التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة "	٢٥.٧٦٧	٦.٣٠١	٢٤.٧٣٣	٥.٩٣٠	*٠.٩٢٨

*قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٣٦١)

يتضح من الجدول (١٤) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين مجموع درجات العبارات الفردية ومجموع درجات العبارات الزوجية وقد بلغ معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصفية (٠.٩٢٨) مما يدل على ثبات مقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة ".

ب- الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha:

وقد كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس والتي عددها (٢٥) عبارة هو

(٠.٩٣٠٥)

جدول (١٥)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات مقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة "

ن = ٣٠

م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا
١	*٠.٩٢٨٩	٦	*٠.٩٢٧٩	١١	*٠.٩٢٩٢	١٦	*٠.٩٢٨٤	٢١	*٠.٩٢٥٧
٢	*٠.٩٢٦٥	٧	*٠.٩٢٧٢	١٢	*٠.٩٢٩٠	١٧	*٠.٩٢٩٢	٢٢	*٠.٩٢٥٢
٣	*٠.٩٢٧٩	٨	*٠.٩٢٩٣	١٣	*٠.٩٢٨٧	١٨	*٠.٩٢٩١	٢٣	*٠.٩٢٥٣
٤	*٠.٩٢٧٢	٩	*٠.٩٢٨٩	١٤	*٠.٩٢٨٦	١٩	*٠.٩٢٨٠	٢٤	*٠.٩٢٥٣
٥	*٠.٩٢٦٥	١٠	*٠.٩٢٩٠	١٥	*٠.٩٢٩٢	٢٠	*٠.٩٢٧٤	٢٥	*٠.٩٢٨٣

*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٩٣٠٥)

ويتضح من جدول (١٥) معامل ألفا كرونباخ لعبارات مقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة " في حالة حذف العبارة من عبارات المقياس ، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠.٩٢٥٢ - ٠.٩٢٩٣) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمقياس والتي كانت (٠.٩٣٠٥) ، مما يدل على ثبات عبارات المقياس.

جدول (١٦)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات محاور مقياس
" التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة "

ن=٣٠

الجانب الفسيولوجي		الجانب العقلي		الجانب الانفعالي	
م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا
١	*.٠٨٣٦٢	١	*.٠٨٧٨٩	١	*.٠٩١٠٩
٢	*.٠٨٣٩٥	٢	*.٠٨٧٨٩	٢	*.٠٩١٣٦
٣	*.٠٨٤٢٥	٣	*.٠٨٧٨٦	٣	*.٠٩٠٨٣
٤	*.٠٨٣٢٧	٤	*.٠٨٧٤٩	٤	*.٠٩١١٥
٥	*.٠٨٣٩٥	٥	*.٠٨٧٢٠	٥	*.٠٩٠٣٩
٦	*.٠٨٤٢٥	٦	*.٠٨٧٩٨	٦	*.٠٩٠١٨
٧	*.٠٨٣٢٧	٧	*.٠٨٨٠٥	٧	*.٠٩١٢٩
٨	*.٠٨٥٣١	٨	*.٠٨٨٨١		
٩	*.٠٨٣٦٢	٩	*.٠٨٨١٩		
معامل ألفا للمحور * .٠٨٥٤٨=		معامل ألفا للمحور * .٠٨٩١٣=		معامل ألفا للمحور * .٠٩٢١٠=	

*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٩٣٠٥)

يتضح من جدول (١٦) :-

- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (الجانب الفسيولوجي) والتي تراوحت ما بين (٠.٨٣٢٧ ، ٠.٨٥٣١) وجميعها قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٨٥٤٨)
- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (الجانب العقلي) والتي تراوحت ما بين (٠.٨٧٢٠ ، ٠.٨٨٨١) وجميعها قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٨٩١٣)
- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (الجانب الانفعالي) والتي تراوحت ما بين (٠.٩٠١٨ ، ٠.٩١٣٦) وجميعها قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٩٢١٠)

كما يتضح من جدول (١٦) معامل ألفا كرونباخ لمحاور مقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة " والتي تراوحت ما بين (٠.٨٥٤٨ ، ٠.٩٢١٠) وجميعها قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمقياس والذي كانت قيمته (٠.٩٣٠٥) ، ومما سبق يمكننا الحكم علي المقياس بانه ثابت

الصورة النهائية لمقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة " :

جدول (١٧)

الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في الصورة النهائية لمقياس

" التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة "

م	المحاور	عدد العبارات	الحد الأقصى للدرجة	الحد الأدنى للدرجة
١	الجانب الفسيولوجي	٩	٢٧	٩
٢	الجانب العقلي	٩	٢٧	٩
٣	الجانب الانفعالي	٧	٢١	٧
	المجموع	٢٥	٧٥	٢٥

يتضح من الجدول (١٧) الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في الصورة النهائية لمقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة " ، أي أن الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٧٥) درجة كحد أقصى، (٢٥) درجة كحد أدنى .
مستويات الانجاز لزمن سباحة ٥٠ م حرة:

قام الباحث بعرض مستويات الانجاز لزمن سباحة ٥٠ م حرة المقترحة على السادة المحكمين ، وقد وافق عليها السادة الخبراء ويوضح الجداول التالية مستويات الانجاز لزمن سباحة ٥٠ م حرة المقترحة.

جدول (١٨)

مستويات الانجاز لزمن سباحة ٥٠ م حرة

المستويات	من المركز	الي المركز
زمن منخفض (مستوي عالي)	١	٢٠
زمن متوسط (مستوي متوسط)	٢١	١٠٠
زمن عالي (مستوي منخفض)	١٠١	١٧٥

خطوات تطبيق البحث :

المسح المرجعي:

قام الباحث بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت مجالات الاختبارات والمقاييس ، وعلم النفس ، وعلم النفس الرياضي وذلك في الفترة من (الاثنين ٤ / ٣ / ٢٠٢٤ م) إلي (الأحد ١٠ / ٣ / ٢٠٢٤ م).

استطلاع رأي الخبراء :

قام الباحث باستطلاع رأي السادة الخبراء وعددهم (٥) خبير وذلك في مدي مناسبة صياغة ووضوح العبارات، مدي مناسبة العبارة للمحاور الذي تنتمي اليه، كفاية العبارات للتعبير عن المحور الخاص بها، وذلك في الفترة من (السبت ١٦ / ٣ / ٢٠٢٤م) إلي (الخميس ٢١ / ٣ / ٢٠٢٤م).

التجربة الإستطلاعية:

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من صدق، ثبات المقياسين قيد البحث ، وذلك علي العينة الإستطلاعية والتي قوامها (٣٠) ناشئ من سباحي ٥٠ م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة الموسم (٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م) ، وقد تم إختيارهم من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة، وذلك في الفترة من (الثلاثاء ٢٦ / ٣ / ٢٠٢٤م) إلي (الأحد ٢٤ / ٤ / ٢٠٢٤م).

التجربة الأساسية :

تم إجراء التجربة الأساسية علي عينة البحث الأساسية والتي قوامها (١٧٥) ناشئ من سباحي ٥٠ م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة الموسم (٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م) ، علي أن لا يكونوا قد إشتراكوا في التجربة الإستطلاعية ، وذلك في الفترة من (الجمعة ١٩ / ٤ / ٢٠٢٤م) إلي (الخميس ٢٥ / ٤ / ٢٠٢٤م).

المعالجة الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً واستعان

بالأساليب الإحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean - الانحراف المعياري Standard Deviation
- اختبار "ت" T.test . - النسبة المئوية percentage
- معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha - تحليل التباين (ANOVA)
- اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) - اختبار مربع كاي (كا٢) - Chi (2 X 2)
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation (person) coefficient . - (Square test Statistic)

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض ومناقشة التساؤل الأول:

١- عرض نتائج التساؤل الأول :

- ينص هذا التساؤل علي (ما مستوي التوتر النفسي لدي سباحي ٥٠م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة؟)

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحث التوصل للتوصيف الإحصائي لعينة البحث من سباحي ٥٠م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة الموسم (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤) للوقوف علي وصف لدرجاتهم علي مقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة " ومحاوره ، ثم التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجاباتهم باستخدام إختبار (كا٢) لكل عبارة من عبارات المقياس.

جدول (١٩)

التوصيف الإحصائي لدرجات مقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة " لعينة البحث

ن=١٧٥

المحاور	عدد العبارات	اعلي درجة	المتوسط الحسابي	% من اعلي درجة	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	اقل قيمة	اعلي قيمة
الجانب الفسيولوجي	٩	٢٧	١٨.٢٧٤	٦٧.٦٨	١٨	٣.٨٤٤	-٠.٠١٧	١٠	٢٧
الجانب العقلي	٩	٢٧	٢٠.١٢٦	٧٤.٥٤	٢١	٣.٧٩٩	-٠.٥٣٩	١١	٢٦
الجانب الانفعالي	٧	٢١	١٤.٢٩٧	٦٨.٠٨	١٥	٣.٠٢٧	-٠.٢١١	٨	٢٠
المجموع	٢٥	٧٥	٥٢.٦٩٧	٧٠.٢٦	٥٥	٩.٦١٧	-٠.٤٦٣	٣٢	٦٧

يتضح من جدول (١٩) التوصيف الإحصائي لدرجات مقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة " ومحاوره لدي سباحي ٥٠م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة الموسم (٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م) النتائج المتعلقة بالمحور (الجانب الفسيولوجي):

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٩) عبارات لعينة البحث من سباحي ٥٠م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة الموسم (٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م) والجدول التالي يوضح تلك النتائج:-

جدول (٢٠)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث
لعبارات المحور (الجانب الفسيولوجي)

ن=١٧٥

الترتيب	٢١	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		الي حداً ما		نعم		م
				%	ك	%	ك	%	ك	
٩	*٢٧.٨٥١	٦١.١٤٣	٣٢١	٤٩.٧١٤	٨٧	١٧.١٤٣	٣٠	٣٣.١٤٣	٥٨	١
٣	*٢٦.٢٧٤	٧٢.٩٥٢	٣٨٣	١٦.٥٧١	٢٩	٤٨.٠٠٠	٨٤	٣٥.٤٢٩	٦٢	٢
١	*٢٨.٨٨٠	٧٧.٧١٤	٤٠٨	١٧.١٤٣	٣٠	٣٢.٥٧١	٥٧	٥٠.٢٨٦	٨٨	٣
١م	*٣٦.٥٦٠	٧٧.٧١٤	٤٠٨	٢١.٧١٤	٣٨	٢٣.٤٢٩	٤١	٥٤.٨٥٧	٩٦	٤
٦	*١٨.٨٦٩	٦٤.٥٧١	٣٣٩	٤٤.٠٠٠	٧٧	١٨.٢٨٦	٣٢	٣٧.٧١٤	٦٦	٥
٤	*١٩.٣٤٩	٦٥.٩٠٥	٣٤٦	٤٢.٢٨٦	٧٤	١٧.٧١٤	٣١	٤٠.٠٠٠	٧٠	٦
٧	*٢٩.٣٩٤	٦٢.٤٧٦	٣٢٨	٤٨.٥٧١	٨٥	١٥.٤٢٩	٢٧	٣٦.٠٠٠	٦٣	٧
٥	*١٧.٠٥١	٦٥.١٤٣	٣٤٢	٤٢.٨٥٧	٧٥	١٨.٨٥٧	٣٣	٣٨.٢٨٦	٦٧	٨
٨	*١٦.٨٨٠	٦١.٥٢٤	٣٢٣	٤٦.٨٥٧	٨٢	٢١.٧١٤	٣٨	٣١.٤٢٩	٥٥	٩

*قيمة (٢١) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٢٠) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات المحور (الجانب الفسيولوجي) مقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة " بالإجابة بـ " نعم " تراوحت ما بين (٣١.٤٢٩% - ٥٤.٨٥٧%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ " الي حداً ما " تراوحت ما بين (١٥.٤٢٩% - ٤٨.٠٠٠%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ " لا " تراوحت ما بين (١٦.٥٧١% - ٤٩.٧١٤%).

كما يتضح من جدول (٢٠) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور (الجانب الفسيولوجي) لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (٢١) المحسوبة ما بين (١٦.٨٨٠ - ٣٦.٥٦٠) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥) . ويوضح الجدول (٢٠) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦١.١٤٦ - ٧٧.٧١٤) .

النتائج المتعلقة بالمحور (الجانب العقلي):

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٩) عبارات لعينة البحث من سباحي ٥٠ حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة الموسم (٢٠٢٣) / (٢٠٢٤) والجدول التالي يوضح تلك النتائج:-

جدول (٢١)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث
لعبارة المحور (الجانب العقلي)

ن=١٧٥

الترتيب	٢١	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		الي حداً ما		نعم		م
				%	ك	%	ك	%	ك	
٧	*١٦.٨٨٠	٦٩.٩٠٥	٣٦٧	٢١.٧١٤	٣٨	٤٦.٨٥٧	٨٢	٣١.٤٢٩	٥٥	١
٩	*٢٣.٨٠٦	٦٤.٠٠٠	٣٣٦	٤٥.٧١٤	٨٠	١٦.٥٧١	٢٩	٣٧.٧١٤	٦٦	٢
١	*٦٣.٥٠٩	٨١.١٤٣	٤٢٦	١٨.٢٨٦	٣٢	٢٠.٠٠٠	٣٥	٦١.٧١٤	١٠٨	٣
٦	*٢٠.٠٣٤	٧٠.٢٨٦	٣٦٩	٢٠.٥٧١	٣٦	٤٨.٠٠٠	٨٤	٣١.٤٢٩	٥٥	٤
٨	*٢٢.٠٩١	٦٤.١٩٠	٣٣٧	٤٥.١٤٣	٧٩	١٧.١٤٣	٣٠	٣٧.٧١٤	٦٦	٥
٣	*٥٢.٥٣٧	٨٠.٥٧١	٤٢٣	١٧.١٤٣	٣٠	٢٤.٠٠٠	٤٢	٥٨.٨٥٧	١٠٣	٦
٢	*٥٦.٨٥٧	٨٠.٩٥٢	٤٢٥	١٧.١٤٣	٣٠	٢٢.٨٥٧	٤٠	٦٠.٠٠٠	١٠٥	٧
٥	*٤٣.٣٨٣	٧٩.٢٣٨	٤١٦	١٨.٨٥٧	٣٣	٢٤.٥٧١	٤٣	٥٦.٥٧١	٩٩	٨
٣م	*٥٢.٥٣٧	٨٠.٥٧١	٤٢٣	١٧.١٤٣	٣٠	٢٤.٠٠٠	٤٢	٥٨.٨٥٧	١٠٣	٩

*قيمة (٢١) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٢١) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارة المحور (الجانب العقلي) مقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة " بالإجابة بـ " نعم " تراوحت ما بين (٣١.٤٢٩ % - ٦١.٧١٤ %) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارة بالإجابة بـ " الي حداً ما " تراوحت ما بين (١٦.٥٧١ % - ٤٨.٠٠٠ %) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارة بالإجابة بـ " لا " تراوحت ما بين (١٧.١٤٣ % - ٤٥.٧١٤ %).

كما يتضح من جدول (٢١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور (الجانب العقلي) لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (٢١) المحسوبة ما بين (١٦.٨٨٠ - ٦٣.٥٠٩) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥) . ويوضح الجدول (٢١) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦٤.٠٠٠ - ٨١.١٤٣) .

النتائج المتعلقة بالمحور (الجانب الانفعالي):

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٧) عبارات لعينة البحث من سباحي ٥٠ حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة الموسم (٢٠٢٣) / (٢٠٢٤) والجدول التالي يوضح تلك النتائج:-

جدول (٢٢)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث
لعبارات المحور (الجانب الانفعالي)

ن=١٧٥

الترتيب	٢كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		الي حداً ما		نعم		م
				%	ك	%	ك	%	ك	
٧	*١٩.٩٣١	٦٢.٨٥٧	٣٣٠	٤٦.٢٨٦	٨١	١٨.٨٥٧	٣٣	٣٤.٨٥٧	٦١	١
٢	*٢٣.٣٦٠	٧٢.٣٨١	٣٨٠	١٧.٧١٤	٣١	٤٧.٤٢٩	٨٣	٣٤.٨٥٧	٦١	٢
١	*٣١.٠٧٤	٧٤.٨٥٧	٣٩٣	٢٨.٠٠٠	٤٩	١٩.٤٢٩	٣٤	٥٢.٥٧١	٩٢	٣
٣	*٢٥.٧٢٦	٧٠.٢٨٦	٣٦٩	١٩.٤٢٩	٣٤	٥٠.٢٨٦	٨٨	٣٠.٢٨٦	٥٣	٤
٥	*١٨.٢٥١	٦٥.٣٣٣	٣٤٣	٤٢.٨٥٧	٧٥	١٨.٢٨٦	٣٢	٣٨.٨٥٧	٦٨	٥
٤	*١٤.٠٣٤	٦٦.٢٨٦	٣٤٨	٤٠.٥٧١	٧١	٢٠.٠٠٠	٣٥	٣٩.٤٢٩	٦٩	٦
٦	*٧.٨٩٧	٦٤.٥٧١	٣٣٩	٤١.١٤٣	٧٢	٢٤.٠٠٠	٤٢	٣٤.٨٥٧	٦١	٧

*قيمة (٢كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٢٢) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات المحور (الجانب الانفعالي) مقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة " بالإجابة بـ " نعم " تراوحت ما بين (٣٠.٢٨٦% - ٥٢.٥٧١%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ " الي حداً ما " تراوحت ما بين (١٨.٢٨٦% - ٥٠.٢٨٦%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ " لا " تراوحت ما بين (١٧.٧١٤% - ٤٦.٢٨٦%).

كما يتضح من جدول (٢٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور (الجانب الانفعالي) لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (٢كا) المحسوبة ما بين (٧.٨٩٧ - ٣١.٠٧٤) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) . ويوضح الجدول (٢٢) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦٢.٨٥٧ - ٧٤.٨٥٧) .

٢- مناقشة نتائج التساؤل الاول :

ويتبين من خلال جدول رقم (١٩) أن مستوى التوتر النفسي لدي عينة البحث حيث بلغت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابي (٧٠.٢٦) ، ويتبين لنا أيضاً من خلال جدول رقم (١٩) أن محور الجانب العقلي يأتي في المرتبة الأولى بين محاور المقياس حيث بلغت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابي (٧٤.٥٤) ويتبين ذلك تفصيلاً من خلال الأطلاع علي الجدول رقم (٢١) حيث تراوح الوزن النسبي للعبارات بين (٦٤.٠٠٠ - ٨١.١٤٣) حيث جاءت

العبارة رقم (٣) في المرتبة الأولي بوزن نسبي (٨١.١٤٣) والتي تنص علي الآتي (لدي القدرة علي تصور ما يمكن أن يحدث في المنافسات قبل أن تبدأ) ، بينما تأتي العبارة رقم (٢) في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٦٤.٠٠٠) والتي تنص علي الآتي (أشعر بأن إنتباهي يكون أكثر تركيزاً قبل المنافسات المهمة).

ويتبين لنا أيضاً من خلال جدول رقم (١٩) أن محور الجانب الانفعالي يأتي في المرتبة الثانية بين محاور المقياس حيث بلغت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابي (٦٨.٠٨) ويتبين ذلك تفصيلاً من خلال الأطلاع علي الجدول رقم (٢٢) حيث تراوح الوزن النسبي للعبارات بين (٦٢.٨٥٧ - ٧٤.٨٥٧) حيث جاءت العبارة رقم (٣) في المرتبة الأولي بوزن نسبي (٧٤.٨٥٧) والتي تنص علي الآتي (افقد ثقتي بنفسي قبيل المنافسة) ، بينما تأتي العبارة رقم (١) في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٦٢.٨٥٧) والتي تنص علي الآتي (لدي القدرة علي الاسترخاء التام قبل المنافسات).

كما يتبين لنا أيضاً من خلال جدول رقم (١٩) أن محور الجانب الفسيولوجي يأتي في المرتبة الثالثة بين محاور المقياس حيث بلغت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابي (٦٧.٦٨) ويتبين ذلك تفصيلاً من خلال الأطلاع علي الجدول رقم (٢٠) حيث تراوح الوزن النسبي للعبارات بين (٦١.١٤٦ - ٧٧.٧١٤) حيث جاءت العبارة رقم (٣ ، ٤) في المرتبة الأولي بوزن نسبي (٧٧.٧١٤) والتي تنص علي الآتي (أشعر بأن شهيتي للطعام جيدة حتي في يوم المنافسات ، ترتفع درجة حرارة جسمي عند ضياع فرصة تحسين رقمي وتأهلي) ، بينما تأتي العبارة رقم (١) في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٦١.١٤٦) والتي تنص علي الآتي (أشعر بأن ضربات قلبي تزداد عندما يناديني المدرب).

ويعزو الباحث إلي أن السباح الذي يوجد لديه توتر نفسي زائد فإن ذلك يؤثر علي تركيزه بالسلب وأيضاً يؤثر علي أدائه في المنافسات ، أما إذا تميز بالإسترخاء والتركيز والبعد عن التوتر والقلق فإن ذلك يؤثر بالإيجاب علي أدائه في المنافسات .

ويؤكد **محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م)** (١٢) أن كلما تقارب مستوى اللاعب بمستوي اللاعب المنافس كلما زادت نسبة التوتر النفسي والقلق عند اللاعب ، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة نوبليت وآخرون **Noplit et al (٢٠٠٢) (٢٩)** ، ودراسة رايدر وهكس **Rider**

Hicks & (١٩٩٥) (٣٠) في أن التوتر النفسي يلعب دوراً كبيراً في زيادة نسبة تشتت التركيز والانتباه عند اللاعب .

ويري أسامه كامل راتب (١٩٩٥م) أن التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين وله العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة ، كذلك فإنه يضعف من ثقة الرياضي بنفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفؤ، وفي الغالب يكون سبباً رئيسياً للعزوف أو الاعتزال المبكر عن ممارسة الرياضة . (٢: ٢٧١)

ويشير ميثم كريم (٢٠١١م) أن التوتر النفسي يحدث عندما يوجد عدم توازن بين ما يدركه الرياضي وبين ما هو مطلوب منه في البيئة ، وبين ما يدركه بالنسبة لإستعداداته لخوض المنافسات الرياضية ، كما أن الرياضي عندما يكون تحت ضغط التوتر النفسي بين إقتراب موعد المنافسة فإنه سي شعر بزيادة في دقات القلب وشد العضلات . (١٩: ٥)

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني :

١- عرض نتائج التساؤل الثاني:

• **ينص هذا التساؤل علي (هل توجد فروق في مستوى الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة لدي سباحي ٥٠ م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة تبعاً لمتغير مستويات التوتر النفسي ؟) .**

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحث التوصل للتوصيف الإحصائي لعينة البحث من سباحي ٥٠ م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة الموسم (٢٠٢٣ م / ٢٠٢٤ م) للوقوف علي وصف لدرجات عينة البحث في زمن سباحة ٥٠ م حرة ، ثم التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات شرائح عينة البحث وفقاً لمتغير مستويات التوتر النفسي باستخدام تحليل التباين الاحادي الطرف "ف" " One-Way ANOVA"، ثم حساب إتجاه دلالة الفروق باستخدام إختبار أقل فرق معنوي (L. S . D) في حالة وجود قيمة "ف" دالة بين سباحي ٥٠ م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة في مستوى الانجاز تبعاً لمتغير مستويات التوتر النفسي.

جدول (٢٣)

التوصيف الإحصائي لزمن مستوي الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة لدي سباحي ٥٠ م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة وفقاً لمتغير مستويات التوتر النفسي

المتغيرات	التوتر النفسي	ن	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	اقل قيمة	اكبر قيمة
زمن سباحة ٥٠ م حرة	توتر منخفض	٢٥	٢٦.٤٠٥	٢٦.٥٥	٠.٧٩٩	٠.٧٧١-	٢٤.٩٣	٢٧.٣١
	توتر متوسط	٧٥	٢٨.٩٤٤	٢٩.٠٦	٠.٨٧٤	٠.١٢٨-	٢٧.٣٨	٣٠.٣٧
	توتر عالي	٧٥	٣٣.٠٢٠	٣٢.٤٧	٢.٣٥٧	١.٧١٩	٣٠.٠٤	٤٢.٠٩

يتضح من جدول (٢٣) التوصيف الإحصائي لمستوي الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة لدي السباحين الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة الموسم (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤) وفقاً لمتغير مستويات التوتر النفسي وذلك إعداداً لإجراء تحليل التباين بين متوسط زمن سباحة ٥٠ م حرة لسباحي ٥٠ م حرة الناشئين عينة البحث وفقاً لمتغير مستويات التوتر النفسي.

جدول (٢٤)

تحليل التباين بين متوسط زمن سباحة ٥٠ م حرة لدي سباحي ٥٠ م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة وفقاً لمتغير مستويات التوتر النفسي

المتغيرات	المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة
زمن سباحة ٥٠ م حرة	التباين بين المجموعات	١٠٧١.٩٦١	٢	٥٣٥.٩٨١	*١٩٠.٩٤٩	٠.٠٠٠
	التباين داخل المجموعات	٤٨٢.٧٩٣	١٣٢	٢.٨٠٧		
	المجموع الكلي	١٥٥٤.٧٥٤	١٣٤			

*قيمة " ف " الجدولية عند درجة حرية (٢ ، ١٣٢) ، مستوي دلالة (٠.٠٠٥) = (٣.٠٦٠)

يتضح من جدول (٢٤) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط زمن سباحة ٥٠ م حرة لدي سباحي ٥٠ م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة الموسم (٢٠٢٣ م / ٢٠٢٤ م) وفقاً لمتغير مستويات التوتر النفسي.

جدول (٢٥)

تحديد اتجاه دلالة الفروق بين متوسط زمن سباحة ٥٠ م حرة لدي سباحي ٥٠ م حرة الناشئين
مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة وفقاً لمتغير مستويات

التوتر النفسي باستخدام اختبار أقل فرق معنوي (L . S . D)

المتغيرات	التوتر النفسي	ن	المتوسط	منخفض	متوسط	عالي
زمن سباحة ٥٠ م حرة	توتر منخفض	٢٥	٢٦.٤٠٥		→*٢.٥٣٩	→*٦.٦١٥
	توتر متوسط	٧٥	٢٨.٩٤٤	٠.٧٦٦		→*٤.٠٧٦
	توتر عالي	٧٥	٣٣.٠٢٠	٠.٧٦٦	٠.٥٤٢	

*قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (١٣٢) ، مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٩٨٠)

يتضح من جدول (٢٥) اتجاه فرق الدالة الإحصائية بين متوسط زمن سباحة ٥٠ م حرة لدي سباحي ٥٠ م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة الموسم (٢٠٢٣ م / ٢٠٢٤ م) وفقاً لمتغير مستويات التوتر النفسي والتي كانت قيمة "ف" تحليل التباين لها ذات دلالة إحصائية ، وقد جاءت تلك الفروق علي النحو التالي:-

توجد فروق دالة إحصائية بين:

- بين متوسطي زمن سباحة ٥٠ م حرة للسباحين ذوي مستوى التوتر النفسي (منخفض ، متوسط) لصالح (منخفض).
- بين متوسطي زمن سباحة ٥٠ م حرة للسباحين ذوي مستوى التوتر النفسي (منخفض ، عالي) لصالح (منخفض).
- بين متوسطي زمن سباحة ٥٠ م حرة للسباحين ذوي مستوى التوتر النفسي (متوسط ، عالي) لصالح (متوسط).

٢- مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

تبين لنا من خلال جدول رقم (٢٤) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإنجاز في مسابقة ٥٠ متر حرة تبعاً لمستوي التوتر النفسي لدي عينة البحث من ناشئي السباحة حيث بلغت قيمة (ف) (١٩٠.٩٤٩) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية (٣٠.٠٦٠) ، ويتضح أيضاً من خلال جدول (٢٥) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية وتلك الفروق علي النحو التالي :-

- بين متوسطي زمن سباحة ٥٠م حرة للسباحين ذوي مستوى التوتر النفسي (منخفض ، متوسط) لصالح (منخفض).

- بين متوسطي زمن سباحة ٥٠م حرة للسباحين ذوي مستوى التوتر النفسي (منخفض ، عالي) لصالح (منخفض).

- بين متوسطي زمن سباحة ٥٠م حرة للسباحين ذوي مستوى التوتر النفسي (متوسط ، عالي) لصالح (متوسط).

ويعزو الباحث أن السباحين مرتفعي مستوى الانجاز دائماً لديهم الاستعداد الفني والنفسي للمنافسات الرياضية ، والاستمتاع بالمشاركة في هذه المنافسات ، وعلي النقيض أن السباحين منخفضي مستوى الانجاز دائماً لديهم حالة من التوتر النفسي الزائد والقلق وتشتت للانتباه مما يؤثر علي مستواهم الفني وعدم استمتاعهم بالمشاركة في هذه المنافسات ، ووتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من أسامة كامل راتب (٢٠٠١م) ، ومحمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) بأن استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق في ضوء معيار معين من معايير التفوق عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفعالية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل إحراز بطولة ما أو التفوق في مواقف المنافسة الرياضية تتولد لديه طاقة نفسية عالية تزيد من دافعيته للانجاز والحرص علي تحقيق أفضل أداء ويتميز بدرجة عالية من الثقة بالنفس. (٣ : ٢٥٣) (١٢ : ١٤٢)

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة هاجلاند Haglind (٢٠٠٤) (٢٥) في أن الإنجاز والنجاح يدفعهم إلي زيادة الثقة بالنفس ومواجهة ضغوط التحدي هدف جديد وأصعب ، وإن الفشل يدفعهم إلي التفكير السلبي ومواجهة الضغوط ومحاولة تثبيت الأداء أولاً ثم تحسين الأداء في المستقبل .

كما تتفق أيضاً نتائج الدراسة مع نتائج دراسة جاري كوان وجولي رأي Garry Kuan & Joll Roy (٢٠٠٧) (٢٤) في أن مستوى الانجاز يرتبط بمهارات الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز والقدرة علي مواجهة الضغوط .

ويري مصطفى حسين باهى (٢٠٠٦م) أن مستوى الانجاز هو حرص الفرد على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة ، والسيطرة على البيئة الاجتماعية ، والتحكم في الأفكار وحسن تناولها وتنظيمها وسرعة الأداء والاستقلالية ، والتغلب على العقبات وبلوغ معايير الامتياز ، والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم والالتزان بالذات وتقديرها بالممارسة الناجحة للقدرة. (١٨ : ٣٣)

كما يري روبرت وآخرون Robert, et., al (١٩٩٥) أن السباحة التنافسية تعتبر موقف اختبار ضاغط علي السباح يحاول فيه تحقيق أفضل إنجاز رقمي تحدياً مع ذاته أو مع المنافس ويتوقف نجاح السباح في تحقيق أفضل إنجاز رياضي علي خصائص النفسية التي تساعد علي التعامل مع موقف المنافسة بفاعلية وكفاءة . (٣١ : ٣٩)

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث :

١- عرض نتائج التساؤل الثالث:

• ينص هذا التساؤل علي (هل توجد فروق في مستوى التوتر النفسي لدي سباحي ٥٠م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة تبعاً لمتغير مستويات زمن سباحة ٥٠م حرة؟).

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحث التوصل للتوصيف الإحصائي لعينة البحث من سباحي ٥٠م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة الموسم (٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م) للوقوف علي وصف لدرجات عينة البحث في التوتر النفسي ، ثم التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات شرائح عينة البحث وفقاً لمتغير مستويات زمن سباحة ٥٠م حرة باستخدام تحليل التباين الاحادي الطرف "ف" "One-Way ANOVA"، ثم حساب اتجاه دلالة الفروق باستخدام إختبار أقل فرق معنوي (L. S.D) في حالة وجود قيمة "ف" دالة بين السباحين الناشئين في التوتر النفسي تبعاً لمتغير زمن سباحة ٥٠م حرة.

جدول (٢٦)

التوصيف الإحصائي لزمن مستوي التوتر النفسي لدي سباحي ٥٠ م حرة الناشئين مرحلة ١٥

سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة وفقاً لمتغير

مستويات زمن سباحة ٥٠ م حرة

التوتر النفسي	زمن ٥٠ م حرة	ن	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	أقل قيمة	أكبر قيمة
الجانب الفسيولوجي	زمن منخفض (مستوي عالي)	٢٠	١٢.٣٥٠	١٢	١.١٨٢	٠.١٣٢-	١٠	١٤
	زمن متوسط (مستوي متوسط)	٨٠	١٦.٥٢٥	١٦	٢.١٨٧	٠.٥٢٧-	١٣	٢٣
	زمن عالي (مستوي منخفض)	٧٥	٢١.٧٢٠	٢١	٢.١٠٩	٠.٠١٩-	١٧	٢٧
الجانب العقلي	زمن منخفض (مستوي عالي)	٢٠	١٣.٥٠٠	١٤	١.٢٧٧	٠.٥٨٩-	١١	١٥
	زمن متوسط (مستوي متوسط)	٨٠	١٨.٨٥٠	١٩	٢.٦٥٨	٠.٢٠٨-	١٣	٢٤
	زمن عالي (مستوي منخفض)	٧٥	٢٣.٢٥٣	٢٤	١.٥٦٠	٠.٠٤١-	٢٠	٢٦
الجانب الانفعالي	زمن منخفض (مستوي عالي)	٢٠	٩.٦٠٠	١٠	١.٠٤٦	٠.٢٩٤-	٨	١١
	زمن متوسط (مستوي متوسط)	٨٠	١٣.٠٦٣	١٣	٢.٠٧١	٠.١٨٦-	٩	١٨
	زمن عالي (مستوي منخفض)	٧٥	١٦.٨٦٧	١٧	١.٥٤٥	٠.٠٢٦-	١٤	٢٠
مجموع التوتر النفسي	زمن منخفض (مستوي عالي)	٢٠	٣٥.٤٥٠	٣٥.٥	٢.٥٠٢	٠.٢٣٧-	٣٢	٣٨
	زمن متوسط (مستوي متوسط)	٨٠	٤٨.٤٣٨	٤٨	٤.٩٣٧	٠.٠٩٧-	٣٩	٥٧
	زمن عالي (مستوي منخفض)	٧٥	٦١.٨٤٠	٦٢	٢.٢٦٠	٠.٢١٩-	٥٨	٦٧

يتضح من جدول (٢٦) التوصيف الإحصائي لمستوي التوتر النفسي لدي سباحي ٥٠ م

حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة الموسم

(٢٠٢٣ م / ٢٠٢٤ م) وفقاً لمتغير مستويات زمن سباحة ٥٠ م حرة وذلك إعداداً لإجراء تحليل

التباين بين متوسط التوتر النفسي للسباحين الناشئين عينة البحث وفقاً لمتغير مستويات زمن سباحة

٥٠ م حرة.

جدول (٢٧)

تحليل التباين بين متوسط درجات التوتر النفسي لدى سباحي ٥٠ م حرة الناشئين مرحلة ١٥

سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة وفقاً لمتغير

مستويات زمن سباحة ٥٠ م حرة

المتغيرات	المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة
الجانب الفسيولوجي	التباين بين المجموعات	١٨٣٧.٢١٤	٢	٩١٨.٦٠٧	*٢١٥.٣٧١	٠.٠٠٠
	التباين داخل المجموعات	٧٣٣.٦٢٠	١٧٢	٤.٢٦٥		
	المجموع الكلي	٢٥٧٠.٨٣٤	١٧٤			
الجانب العقلي	التباين بين المجموعات	١٧٤١.٨٤٨	٢	٨٧٠.٩٢٤	*١٩٤.٦٩٩	٠.٠٠٠
	التباين داخل المجموعات	٧٦٩.٣٨٧	١٣٢	٤.٤٧٣		
	المجموع الكلي	٢٥١١.٢٣٤	١٣٤			
الجانب الانفعالي	التباين بين المجموعات	١٠٥٨.٣٩٤	٢	٥٢٩.١٩٧	*١٦٩.٧٦٨	٠.٠٠٠
	التباين داخل المجموعات	٥٣٦.١٥٤	١٣٢	٣.١١٧		
	المجموع الكلي	١٥٩٤.٥٤٩	١٣٤			
مجموع التوتر النفسي	التباين بين المجموعات	١٣٦٧٠.٢٣١	٢	٦٨٣٥.١١٦	*٤٨٥.٢٥٧	٠.٠٠٠
	التباين داخل المجموعات	٢٤٢٢.٧١٨	١٣٢	١٤.٠٨٦		
	المجموع الكلي	١٦٠٩٢.٩٤٩	١٣٤			

*قيمة " ف " الجدولية عند درجة حرية (٢ ، ١٣٢) ، مستوى دلالة (٠.٠٠٥) = (٣.٠٦٠)

يتضح من جدول (٢٧) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات التوتر النفسي لدى سباحي ٥٠ م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة الموسم (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤) وفقاً لمتغير مستويات زمن سباحة ٥٠ م حرة.

جدول (٢٨)

تحديد إتجاه دلالة الفروق بين متوسط درجات التوتر النفسي لدى سباحي ٥٠ م حرة الناشئين
مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة وفقاً لمتغير مستويات
زمن سباحة ٥٠ م حرة بإستخدام إختبار أقل فرق معنوي (L . S . D)

التوتر النفسي	مستويات زمن ٥٠ م حرة	ن	المتوسط	زمن منخفض	زمن متوسط	زمن عالي
الجانب الفسولوجي	زمن منخفض (مستوي عالي)	٢٠	١٢.٣٥٠		→*٤.١٧٥	→*٩.٣٧٠
	زمن متوسط (مستوي متوسط)	٨٠	١٦.٥٢٥	١.٠٢٢		→*٥.١٩٥
	زمن عالي (مستوي منخفض)	٧٥	٢١.٧٢٠	١.٠٢٩	٠.٦٥٧	
الجانب العقلي	زمن منخفض (مستوي عالي)	٢٠	١٣.٥٠٠		→*٥.٣٥٠	→*٩.٧٥٣
	زمن متوسط (مستوي متوسط)	٨٠	١٨.٨٥٠	١.٠٤٧		→*٤.٤٠٣
	زمن عالي (مستوي منخفض)	٧٥	٢٣.٢٥٣	١.٠٥٤	٠.٦٧٣	
الجانب الانفعالي	زمن منخفض (مستوي عالي)	٢٠	٩.٦٠٠		→*٣.٤٦٣	→*٧.٢٦٧
	زمن متوسط (مستوي متوسط)	٨٠	١٣.٠٦٣	٠.٨٧٤		→*٣.٨٠٤
	زمن عالي (مستوي منخفض)	٧٥	١٦.٨٦٧	٠.٨٨٠	٠.٥٦٢	
مجموع	زمن منخفض (مستوي عالي)	٢٠	٣٥.٤٥٠		→*١٢.٩٨٨	→*٢٦.٣٩٠
	زمن متوسط (مستوي متوسط)	٨٠	٤٨.٤٣٨	١.٨٥٨		→*١٣.٤٠٣
	زمن عالي (مستوي منخفض)	٧٥	٦١.٨٤٠	١.٨٧٠	١.١٩٤	

*قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (١٣٢) ، مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٩٨٠)

يتضح من جدول (٢٨) إتجاه فرق الدالة الإحصائية بين متوسط درجات التوتر النفسي
لدى سباحي ٥٠ م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة
الموسم (٢٠٢٣ م / ٢٠٢٤ م) وفقاً لمتغير مستويات زمن سباحة ٥٠ م حرة والتي كانت قيمة "ف"
تحليل التباين لها ذات دلالة إحصائية ، وقد جاءت تلك الفروق علي النحو التالي:-
توجد فروق دالة إحصائية بين:-

- بين متوسط درجات الجانب الفسيولوجي للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (منخفض ، متوسط) لصالح (منخفض).
- بين متوسط درجات الجانب الفسيولوجي للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (منخفض ، عالي) لصالح (منخفض).
- بين متوسط درجات الجانب الفسيولوجي للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (متوسط ، عالي) لصالح (متوسط).

- بين متوسط درجات الجانب العقلي للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (منخفض ، متوسط) لصالح (منخفض).
- بين متوسط درجات الجانب العقلي للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (منخفض ، عالي) لصالح (منخفض).
- بين متوسط درجات الجانب العقلي للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (متوسط ، عالي) لصالح (متوسط).
- بين متوسط درجات الجانب الانفعالي للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (منخفض ، متوسط) لصالح (منخفض).
- بين متوسط درجات الجانب الانفعالي للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (منخفض ، عالي) لصالح (منخفض).
- بين متوسط درجات الجانب الانفعالي للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (متوسط ، عالي) لصالح (متوسط).
- بين متوسط درجات مجموع مقياس التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (منخفض ، متوسط) لصالح (منخفض).
- بين متوسط درجات مجموع مقياس التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (منخفض ، عالي) لصالح (منخفض).
- بين متوسط درجات مجموع مقياس التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (متوسط ، عالي) لصالح (متوسط).

٢- مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

تبين لنا من خلال جدول (٢٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي تبعاً لمستوي الإنجاز حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة للمقياس ككل (٤٨٥.٢٥٧) ، وبلغت قيمة (ف) المحسوبة لمحور الجانب الفسيولوجي (٢١٥.٣٧١) ، وبلغت قيمة (ف) المحسوبة لمحور الجانب العقلي (١٩٤.٦٩٩) ، وبلغت قيمة (ف) المحسوبة لمحور الجانب الانفعالي (١٦٩.٧٦٨) وكل هذه القيم السالف ذكرها أكبر من قيمة (ف) الجدولية ويتضح أيضاً من خلال جدول (٢٨) انه يوجد فروق دالة إحصائية بين :-

- بين متوسط درجات الجانب الفسيولوجي للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (منخفض ، متوسط) لصالح (منخفض).

- بين متوسط درجات الجانب الفسيولوجي للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (منخفض ، عالي) لصالح (منخفض).
 - بين متوسط درجات الجانب الفسيولوجي للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (متوسط ، عالي) لصالح (متوسط).
 - بين متوسط درجات الجانب العقلي للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (منخفض ، متوسط) لصالح (منخفض).
 - بين متوسط درجات الجانب العقلي للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (منخفض ، عالي) لصالح (منخفض).
 - بين متوسط درجات الجانب العقلي للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (متوسط ، عالي) لصالح (متوسط).
 - بين متوسط درجات الجانب الانفعالي للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (منخفض ، متوسط) لصالح (منخفض).
 - بين متوسط درجات الجانب الانفعالي للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (منخفض ، عالي) لصالح (منخفض).
 - بين متوسط درجات الجانب الانفعالي للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (متوسط ، عالي) لصالح (متوسط).
 - بين متوسط درجات مجموع مقياس التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (منخفض ، متوسط) لصالح (منخفض).
 - بين متوسط درجات مجموع مقياس التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (منخفض ، عالي) لصالح (منخفض).
 - بين متوسط درجات مجموع مقياس التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة للسباحين ذوي مستوى زمن سباحة ٥٠ م حرة (متوسط ، عالي) لصالح (متوسط).
- ويعزو الباحث أن سبب تفوق السباحين الذين احتلوا المراكز المتقدمة في تسلسل النتائج النهائية هو امتلاك السباحين لدرجة مقبولة ومعقولة من حالة التوتر النفسي والتي انعكست إيجاباً علي الحالة النفسية العامة للسباحين من خلال شحن المظاهر النفسية الإيجابية كالثقة بالنفس وتركيز الانتباه ، وعلي العكس من السباحين الذين جاءوا في ترتيب متأخر في تسلسل نتائج البطولة كانوا يعانون من ارتفاع درجة التوتر النفسي والتي تجاوزت الحد المقبول ومن ثم انعكس

سلباً علي مستواهم البدني والمهاري والخططي والنفسي نتيجة زيادة المظاهر النفسية السلبية والتي ولدتها حالة التوتر النفسي الزائد .

وتشير **هدي جلال البياتي (٢٠٠٤م)** إلي أننا بحاجة إلي القدر المعقول من التوتر النفسي ليحرك فينا النشاط والدافعية للقيام بواجباتنا وتحقيق ما نصبوا إليه من أهداف ، اذ كلما زاد التوتر النفسي عن هذا المستوى يبدأ التأثير السلبي أو الضار علي الفرد . (٢٠: ٢٦)

ويذكر **ميشيل جونسون وآخرون Michael B. Johnson et al (٢٠٠٦)** أن امتلاك السباح الناشئ للمهارات النفسية فهي بمثابة الحافة النفسية الطبيعية التي تمكنه من الأداء بثبات وأفضل من منافسيه مع الاحتفاظ بالثقة والمرونة والتحكم والتركيز والتصميم تحت ضغط . (٢٧: ٨٠٣)

ويري **ألان جولدبرج Ala Goldberg (٢٠٠٧)** إلي أن مسابقات السباحة يتم الفوز بها أو خسارتها قبل أن يبدأ السباق ، فالسباح الذي يمتلك قدرات نفسية والقدرة علي مواجهة الضغوط والتفكير الإيجابي ، قادر علي تحقيق الفوز ، حيث إن التفكير الزائد أو التفكير السلبي يؤثر بشكل مباشر بالسلب علي نتيجة السباق . (٣٢: ١٥)

رابعاً : عرض ومناقشة التساؤل الرابع:

١- عرض نتائج التساؤل الرابع:

• **ينص هذا التساؤل علي (هل توجد علاقة بين مستوى الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠م حرة والتوتر النفسي لدي سباحي ٥٠م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة؟)** .

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحث ايجاد مصفوفة الارتباط بين درجات محاور مقياس " التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة " و "مستوي الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠م حرة" لعينة البحث من سباحي ٥٠م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة الموسم (٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م).

جدول (٢٩)

معامل الارتباط بين زمن سباحة ٥٠ م حرة لدي سباحي ٥٠ م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة ومحاور مقياس (التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة)

ن=١٧٥

المتغيرات	الجانب الفسيولوجي	الجانب العقلي	الجانب الانفعالي	المجموع	زمن ٥٠ م حرة
الجانب الفسيولوجي		*٠.٧٢٨	*٠.٧٢٧	*٠.٩١٦	*٠.٨٦٠
الجانب العقلي			*٠.٦٩٣	*٠.٩٠٤	*٠.٧٧٢
الجانب الانفعالي				*٠.٨٧٩	*٠.٨٢١
المجموع					*٠.٩٠٧
زمن ٥٠ م حرة					

*قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (١٧٣) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.١٩٥

يتضح من جدول رقم (٢٩) أن قيم معاملات الارتباط بين استجابات عينة البحث علي مقياس (التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة) ، (زمن سباحة ٥٠ م حرة) دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٦٩٣ - ٠.٩١٦) مما يدل علي وجود علاقة ارتباطية ، وهي علاقة طردية بمعنى كلما ارتفعت درجة (التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة) زاد زمن (سباحة ٥٠ م حرة) لدي عينة البحث من سباحي ٥٠ م حرة الناشئين مرحلة ١٥ سنة بنين المشاركين في بطولة كأس مصر للسباحة.

٢- مناقشة نتائج التساؤل الرابع:

يتبين لنا من خلال جدول (٢٩) وجود علاقة بين التوتر النفسي ومستوي الإنجاز لدي ناشئي السباحة عينة البحث ، حيث يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين استجابات عينة البحث علي مقياس (التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة) ، (زمن سباحة ٥٠ م حرة) دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٦٩٣ - ٠.٩١٦) مما يدل علي وجود علاقة ارتباطية وهي علاقة طردية بمعنى كلما ارتفعت درجة (التوتر النفسي لدي ناشئي السباحة) كلما زاد زمن (سباحة ٥٠ م حرة) لدي عينة البحث .

ويعزو الباحث تلك العلاقة إلي أن السباحين الذين يتميزون بمستوي إنجاز عال يتوافر لديهم قدر كبير من حالة التعبئة النفسية إذ تعزز لديهم الدافع لتحقيق انجازاتهم والأهداف التي يصبون إليها ، والمحاولة الجادة لبذل الجهود ، والتفوق مما يزيد من قدرتهم علي التركيز للواجبات الموكلة إليهم ، ويزيد الثقة بالنفس ، والسعي لتحقيق الشعور بالاستمتاع ، والابتعاد عن مصادر التوتر النفسي ، والانفعالات السلبية من خوف وقلق ، وعلي النقيض فإن السباحين الذين يسجلون مستوى إنجاز أقل فيكون لديهم قدر كبير من التوتر النفسي مما يؤدي إلي فقدان الثقة بالنفس وقلة التركيز مما يؤثر علي مستواهم الفني .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة ثامر محمود ، منهل خطاب (٢٠١٠م) (٥) بأن كلما قلت درجة التوتر النفسي للاعبين زاد مستوي انجازهم ووصولهم إلي مراكز متقدمة في المنافسات ويشير محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) بضرورة كبت مصادر التوتر النفسية السلبية من خوف وقلق ، وغير ذلك عند الرياضي للوصول إلي الطاقة النفسية المثلي فضلاً عن إظهارها في أحسن حالاته للأداء وبذل الجهد . (١١ : ٤٣١)

وتشير جولي رأي Jolly Ray (٢٠٠٣) إلي أن عدم ثبات الأداء أثناء المنافسات يعزي بالدرجة الأولى إلي العوامل النفسية والتي يأتي في مقدمتها عدم تركيز الانتباه ، فقدان الثقة بالنفس ، الإحباط والاستسلام عند الشعور بالضغط فالسباح الناشئ الذي يمتلك مهارات نفسية يستطيع أن يؤدي بثبات ، مع مراعاة أن المهارات النفسية يمكن تعلمها فهي سمة مكتسبة وليست وراثية . (٢٦ : ٩)

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات :

- أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الآراء حول محاور مقياس التوتر النفسي (٣) محاور والاتفاق حول محتوى العبارات (٢٥) عبارة .
- فاعلية المقياس الذي تم بناءه في الدراسة الحالية لقياس التوتر النفسي لدى ناشئي السباحة .
- يتمتع ناشئي السباحة بمستوى توتر نفسي فوق المتوسط .
- وجود علاقة ارتباطية طردية بين التوتر النفسي ومستوي الإنجاز لدى ناشئي السباحة عينة البحث .

ثانياً : التوصيات :

- ضرورة الاهتمام ببرامج الاعداد النفسي للمدربين وتنمية مهارات التفكير الإيجابي لديهم لما لذلك انعكاس مباشر علي ناشئي السباحة .
- ضرورة إعتناء الأخصائي النفسي ضمن الكادر التدريبي للأندية لما له دور فعال في خفض التوتر النفسي الذي يتعرض له ناشئوا السباحة .
- ضرورة توظيف قدرات السباحين بما يتلاءم مع طبيعة المنافسات الرياضية لمحاولة السيطرة علي التوتر النفسي الذي يصاحب السباحين أثناء المنافسات .
- الاهتمام بالإعداد النفسي طويل وقصير المدى لسباحي المسافات القصيرة لما له من أهمية في إحراز البطولات الرياضية .
- ضرورة إهتمام المدرب بجانب الإعداد النفسي للسباح من أجل التحكم بمستوي التوتر النفسي لديه من أجل تحقيق مستوى إنجاز جيد ومستويات عالية للسباحين .

المراجع

اولاً : المراجع العربية :-

- ١- إبراهيم قشقوش ، طلعت منصور (١٩٧٩م): دافعية الإنجاز وقياسها ، المجلد الثاني ، دراسات علم النفس الدافعي ، ط١ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ،
- ٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٧م) : علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات) ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠١م) : الاعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤- بشير العلوان (٢٠٠٠م) : مصادر ومستوي التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية في الأردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن .
- ٥- ثامر محمود ذنون ، منهل خطاب سلطان (٢٠١٠م) : التوتر النفسي وعلاقته بمستوي الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية ، مجلة الزافدين للعلوم الرياضية ، مجلد (١٧) ، العدد (٥٦) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، العراق .
- ٦- حسين دري أباطه (٢٠٠٠م) : السمات الانفعالية وعلاقتها بمستوي الانجاز الرقمي للاسباحين الناشئين (دراسة مقارنة) ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد (٢٣) ، العدد (٥٤) ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق .
- ٧- رمزي رسمي جابر (٢٠١٣م) : مصادر التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين ، مجلة الدراسات التربوية والنفسية ، مجلد (٧) ، عدد (١) ، جامعة السلطان قابوس .
- ٨- زينب مزهر خلف (٢٠٠٧م) : السلوك القيادي لدى مدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، العراق .
- ٩- عبد العزيز محمد (٢٠٠٥م) : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

- ١٠- محمد حسن علاوي (١٩٩٢م) : سيكلوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة.
- ١١- محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) : مدخل علم النفس الرياضي ، ط٣ ، دار المعارف للطباعة والنشر ، القاهرة .
- ١٢- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) : علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٣- محمد حسين محمد (٢٠٠٩م): " تدريس السباحة فى مناهج التربية الرياضية " ، ط١ ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر .
- ١٤- محمد رفيق برتيمه (٢٠١٩م) : التخطيط الإستراتيجي للمدرب وأهميته في تحسين مستوى الإنجاز الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأكابر ، رسالة ماجستير ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة .
- ١٥- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٠م) : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٦- محمد علي أحمد القط (٢٠٠٠م): السباحة بين النظرية والتطبيق ، مكتب العزيزي للكمبيوتر ، الزقازيق.
- ١٧- محمد ماجد محمد ، رياض صيهود هاشم ، فرزدق عبد القادر حمدان (٢٠١٨م) : التوتر النفسي وفق موقع الضبط وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في ميسان ، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية ، العراق .
- ١٨- مصطفى حسين باهى (٢٠٠٦م) : مهارات القيادة فى المجال الرياضى ، مكتبة الأنجلو ، القاهرة .
- ١٩- ميثم كريم (٢٠١١م) : التوتر النفسي بكرة السلة عند طلاب التربية الرياضية ضمن مراحلها الثلاثة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العراق .

٢٠- هدي جلال محمد البياتي (٢٠٠٤م) : بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العراق .

٢١- ولاء جمعة محمد الكساسبة (٢٠١٦م) : الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة في الدوري الممتاز الأردني وعلاقتها بترتيب الفرق ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الاردنية ، الاردن .

٢٢- ياسين الجهني (٢٠٠١م) : مصادر التوتر النفسي لدى مديري المدارس الابتدائية الحكومية بمنطقة المدينة المنورة التعليمية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية ، عمان ، الاردن .

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

- 23- **Chuang Chong**, (٢٠٠٢) : An exploratory study on psychological competitive ability of athletes, master degree of P.E, National Yunlin University of Science and Technology, Yunlin Taiwan, roc.
- 24- **Garry Kuan and Jolly Roy**, (٢٠٠٧) : goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among wushu athletes, October – Volume ٦, Combat Sports Special Issue ,٢
- 25- **Haglund, D.** (٢٠٠٤): Coping with success and failure – A qualitative study on athletes and coaches in track and field, (Essay in sport psychology School of Social and Health Sciences. Halmstad University. Pp .٦٠-٤١.
- 26- **Jolly Ray** (٢٠٠٣): Mental Toughness, Level III Hockey Coaching Course, Karnataka State Hockey Association, Bangalore.

- 27- **Michael B. Johnson a; Gershon b; William A. Castillo (٢٠٠٦)**
: A comparison of the developmental experiences of elite and sub-
elite swimmers: similar developmental histories can lead to
differences in performance level, Sport, Education and Society,
Volume ١٣, Issue ٤
- 28- **Michael, J., Stewart, Ellery, P., Ellery, J& . Maher, L. (٢٠٠٤):**
Perceived Psychological Stress Among High School Basketball
Officials. Perceptual and Motor Skills. ٩٩(٢), .٤٦٩-٤٦٣
- 29- **Noplit, J. & Gifford, M.(٢٠٠٢):** The Sources of Stress
Experienced by Professional Australian Footballers. Journal Of
Applied Sport Psychology, ١٤, ١-١٣
- 30- **Rider, A. & Hicks, R. (1995):** Stress, coping, and injuries in
male and female high school basketball players. Perceptual and
Motor Skills, 81 (2), 499-503
- 31- **Robert, S., et., al.(١٩٩٥):** Foundetion of sport and Exercise
psychology, Human Kinetics book .

ثالثاً : شبكة المعلومات :-

- 32- [http://www.competitivedge.com/sports article swimming](http://www.competitivedge.com/sports_article_swimming.htm) .
htm٢٠١٧,٢/١/١٣pm