

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

أولاً : دراسات تناولت دراسة الضغوط النفسية.

ثانياً : التعليق على الدراسات التي تناولت دراسة الضغوط النفسية.

ثالثاً : دراسات تناولت دراسة دافعية الإنجاز الرياضي.

رابعاً : التعليق على الدراسات التي تناولت دراسة دافعية الإنجاز الرياضي

خامساً : الاستفادة من الدراسات السابقة في توجيه البحث الحالي.

قام الباحث بإجراء دراسة مسحيه للدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث ، وقد توصل الباحث إلى (٢٦) دراسة إهتمت بدراسة الضغوط النفسيه منهم (٧) دراسات تناولت رياضة السباحة ، (١٩) دراسة تناولت رياضات أخرى ، (٥) دراسات إهتمت بدراسة دافعيه الإنجاز الرياضى ، وسوف يقوم الباحث بعرض تلك الدراسات وفقاً لتاريخ إجرائها من الأقدم إلى الأحدث.

أولاً- دراسات تناولت دراسة الضغوط النفسيه.

١- دراسة مك فرسون Mc Pherson (١٩٨٠)

عنوانها : " النظام الاجتماعى للناشئين السباحين "

الهدف : هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط التى يتعرض لها السباحون والتي قد تؤدى إلى إنسحابهم من ممارسة الرياضة.

المنهج : الوصفى

العينه : إشتملت العينة على مجموعة من السباحين الناشئين فى كندا

النتائج : أظهرت النتائج أن أهم مصادر الضغوط :-

- عدم الشعور بالتقدم فى المستوى.
- عدم الحصول على الاستمتاع.
- الفشل فى تحقيق المكسب.
- الاعتقاد إن السباحة تستغرق وقتاً طويلاً.
- العلاقات السلبية.
- ضعف الاتصال مع المدرب.
- الرغبة فى ممارسة أنشطة أخرى.
- خبرات الفشل (٨٢).

٢- دراسة مورجان Morgan وآخرين (١٩٨٧)

عنوانها: " المؤشرات النفسية للتدريب الزائد والإجهاد ".

الهدف : هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين ظاهرة التدريب الزائد Overtraining والضغط النفسية Psychological stress وحدوث الإحترق النفسى.

المنهج : الوصفى

العينة : إشتملت العينة على ٤٠٠ سباح أثناء مراحل مختلفة من موسم التدريب والمنافسة.

النتائج : أظهرت النتائج إن أسباب الإحترق النفسى ترجع إلى :-

- الانهك البدنى والانفعالى.
- زيادة الإستجابات السلبية للناشئ نحو نفسه والتدريب والآخرين.
- إنخفاض معدل الإنجاز.
- إنخفاض تقدير الذات.
- زيادة الشعور بالخوف من الفشل (٨٤).

٣- دراسة فولب وکیل Volp & Keil (١٩٨٧)

عنوانها: " العلاقة بين الأداء ، الرغبة فى الإنسحاب ، والصراع الشخصى الداخلى "

الهدف : هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أداء السباحين ومصادر الضغوط الشخصية التى يتعرض لها السباحون.

المنهج : الوصفى.

العينة : إشتملت العينة على مجموعة من السباحين تتراوح أعمارهم ما بين ١٣-٢٦ سنة

النتائج : أظهرت النتائج أن سباحى مستوى الاداء المرتفع أقل تعرضاً للضغوط الشخصية وأكثر مقدرة على مواجهتها مقارنة بالسباحين ذوى مستوى الاداء المتوسط أو المنخفض (١٠٦).

٤- دراسة مورجان Morgan وآخرين (١٩٨٨)

عنوانها: " الإضطرابات المزاجية الناتجة عن زيادة التدريب لدى السباحين "

الهدف : هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر إرتفاع ضغوط حمل التدريب على الحالة المزاجية للسباحين.

المنهج : الوصفي.

العينة : إشتملت العينة على (٨) سباحين.

النتائج : أظهرت النتائج إن إرتفاع ضغوط حمل التدريب تؤثر سلبياً على اضطراب الحالة المزاجية وعدم التكيف النفسى للسباحين (٨٥).

٥- دراسة تيرنى Tierney (١٩٨٨)

عنوانها: " الضغوط لدى السباحين الناشئين "

الهدف : هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الشعور بالضغط لدى الناشئ الرياضى وكيف يتعامل هؤلاء السباحين والمدربين مع الضغوط.

المنهج : الوصفي.

العينة : إشتملت العينة على مجموعة من السباحين الناشئين

النتائج : أظهرت النتائج وجود ثلاثة مصادر رئيسيه تسبب ضغوط نفسيه لدى السباحين الناشئين هي :-

- عدم مقدرة السباح الناشئ على تنفيذ المهام (الواجبات) المطلوب إنجازها فى المسابقة.
- أهمية الفوز لتقدير شخصيته وذاته بين أقرانه.
- الخوف من الفشل (١٠٣).

٦- دراسة ميلر Miller ، وآخرين (١٩٩٠)

عنوانها: " قضايا إكلينيكية وإستراتيجيات المعالجة لتوجهات الضغوط للرياضيين "

الهدف : هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البيئة على إحداث الضغوط النفسية لدى الرياضيين.

المنهج : الوصفى

العينة : إشتملت العينة على مجموعة من الرياضيين الممارسين لأنشطة رياضية مختلفة.

النتائج : أظهرت النتائج أن البيئة نظام معقد من المتغيرات التى تؤثر على شخصيه الرياضى وأن هناك ردود أفعال للأحداث الموجودة بالبيئة والتى تسبب ضغوطاً نفسيه للرياضيين (٨٣).

٧- دراسة سيلفا Silva (١٩٩٠)

عنوانها : " تحليل أعراض ضغوط التدريب للرياضات التنافسيه"

الهدف : هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسيه التى تؤدى إلى الإحترق النفسى للرياضيين.

المنهج : الوصفى

العينة : إشتملت العينة على مجموعة من الرياضيين الممارسين لأنشطة رياضية مختلفة

النتائج : أظهرت النتائج أن :-

- حوالى ٥% من الرياضيين تعرضوا لخبرة الإحترق النفسى بواقع مرة أو مرتين خلال العمر التدريبى ، وأن هذه الخبرة السلبية من وجهة نظرهم تعتبر أسوأ خبرات التدريب.
- أن أهم مصادر الضغوط النفسية والإحترق النفسى للرياضيين هى :-
 - التعب البدنى الشديد.
 - عدم كفاية الوقت لإستعادة الشفاء وإستجماع القوى للمنافسة.
 - عدم القدرة على مواجهة تلك الضغوط.
 - الاحباط الناتج على محاولة إرضاء الآخرين (المدرّب - الأباء - الزملاء - الجمهور) (٩٦).

٨- دراسة آن راندل لى Ahn Randall Lee (١٩٩١)

عنوانها : تطوير وصدق مقياس ذاتى للضغوط "

الهدف : هدفت الدراسة إلى تطوير وتصحيح مقياس ذاتى عن مقاومة الضغوط النفسية.

المنهج : الوصفى

العينة : إشتملت العينة على مجموعة من الرياضيين الناشئين فى مختلف الأنشطة الرياضية

النتائج : توصلت النتائج إلى مقياس جديد يفيد فى التعرف على مقدرة الرياضى على الأداء تحت الضغط التنافسى ، وهذا المقياس مكون من ستة أبعاد و ٢٢ عبارة وأبعاد المقياس هى:-

- القدرة على حل المشكلة.
- الدعم العائلى.
- التقبل الاجتماعى.
- القابلية للإنتقاد.
- التحمل النفسى.
- الإصرار والهادفية (٦٧).

٩- دراسة جيفلا بونتا Gevla Bonita (١٩٩١)

عنوانها : " عوامل الإحترق للشباب الرياضى "

الهدف : هدفت الدراسة إلى التعرف على العوامل النفسية والاجتماعية الرئيسية فى احتراق الشباب الرياضى.

المنهج : الوصفى

العينة : إشتملت العينة على عشرة من لاعبي الجمناز تراوحت أعمارهم بين ١٠-١٦ سنة

الأدوات : تم إستخدام المقابلة الشخصية المقننة من خلال مجموعة من الخبراء لجميع أفراد العينة ، إضافة إلى إجراء المقابلة المقننة مع كل من آباء اللاعبين وكذلك كل من

المدرّبين الحاليين أو السابقين لهم ، كما إشتملت الإجراءات الملاحظة المقننة لأفراد العينة لمدة ثمانية أسابيع بمعدل ١ - ٢ ساعة فى الأسبوع.

النتائج : أظهرت النتائج إن الإحتراق يتحدد من خلال عوامل متعددة نفسية وإجتماعية للاعبين إضافة إلى الخبرات الشخصية السابقة ومدى أهمية وقيمة المشاركة الرياضية بالنسبة لهم (٧٤).

١٠- دراسة تارا Tara وآخرين (١٩٩١)

عنوانها : " مصادر الضغوط النفسية للاعبى الصفوة " .

الهدف : هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر وأسباب الضغوط النفسية التى يتعرض لها الرياضيين ذو المستويات العليا.

المنهج : الوصفى .

العينة : إشتملت العينة على ٢٦ لاعباً ولاعبة من لاعبى رياضة التزحلق على الجليد.

الأدوات : إستبيان تحديد مصادر الضغوط.

النتائج : أظهرت النتائج إن مصادر الضغوط التى تواجه رياضى الصفوة (القمة) مرتبه كالتالى :-

- ضغوط التدريب الزائد.
- ضغوط المنافسة الرياضية.
- العلاقات السلبية مع الآخرين.
- الخصائص الشخصية للرياضيين.
- خبرات الفشل (٩٩).

١١- دراسة تايلور Taylor وآخرين (١٩٩١)

عنوانها : " الضغوط النفسية للاعبى التزحلق الصفوة " .

الهدف : هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى إدراك الرياضيين للضغوط والإحتراق النفسى وعلاقة ذلك بالانسحاب من الرياضة.

المنهج : الوصفي

العينة : إشتملت العينة على مجموعة من لاعبي الترحلق ذوى المستوى الرياضى العالى

الأدوات : تم إستخدام مقياسين الأول لقياس الاجهاد النفسى (٣٠ عبارة) والثانى صورة معدله من مقياس ما سلاش للإحتراق (١٦ عبارة)

النتائج : أظهرت النتائج أن الرياضيين الأصغر سناً يعانون من الإحتراق النفسى أكثر من الأكبر سناً ، كما أن هناك مصدرين هامين للإحتراق النفسى والإنسحاب من الرياضة هما :-

- خبرات الخوف من الفشل.

- عدم الشعور بتقدير الآخرين (١٠٠).

١٢- دراسة بيرجر Berger ، أيون Owen (١٩٩٢)

عنوانها : " تحليل العلاقة السببية بين السباحة والضغط " .

الهدف : هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين السباحة والضغط النفسى .

المنهج : الوصفي

العينة : إشتملت العينة على ٧٤ سباح

النتائج : أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إيجابية بين التدريب المكثف الزائد والضغط النفسى (٧٠) .

١٣- دراسة زاريتسكي Zaritsky وآخرين (١٩٩٢)

عنوانها : " الضغوط التي تواجه الطلاب الرياضيين بالمدارس العليا في أمريكا"

الهدف : هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط التي تواجه الرياضيين من الطلاب والطالبات بالمدارس العليا بالمجتمع الأمريكى .

المنهج : الوصفي

العينة : إشتملت العينة علي ١٦٠٧ من الرياضيين

النتائج : أظهرت النتائج

- إن أهم مصادر الضغوط متمثلة في :-

- عدم القدرة علي إدارة الوقت .
- عدم التوفيق بين متطلبات الحياة المتنوعة .
- الدراسة الأكاديمية.
- الخوف من الفشل في المنافسة الرياضية أو الإمتحانات الأكاديمية .
- أن الطالبات لديهن ضغوط أكثر من الطلاب وأن الممارسين الجدد للرياضة لديهم ضغوط أكثر من الممارسين الذين لديهم خبرة ممارسة أكثر.
- عدم وجود فروق دالة بين الرياضيين في مصادر الضغوط تبعا لنوع الرياضة (١٠٨).

١٤- دراسة جولد Gould وآخرين (١٩٩٣)

عنوانها : " تأثير الضغط النفسي علي النشء الرياضي "

الهدف : هدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير الضغط النفسي علي الرياضيين الناشئين

المنهج : الوصفي

العينة : إشتملت العينة علي ٤٠ من الرياضيين الناشئين تتراوح أعمارهم ما بين ١١ - ١٦ سنة .

النتائج : أظهرت النتائج أنه كلما زادت أهمية ومستوي المنافسة زادت كمية الضغوط المؤثرة علي هذا النشء الرياضي (٧٧).

١٥- دراسة بيتري petrie (١٩٩٣)

عنوانها " تأثير الضغط النفسي وسمه القلق التنافسي علي الإصابة "

الهدف : هدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير الضغوط النفسية ومهارات الإستعداد النفسي والقلق التنافسي علي الإصابة.

المنهج : الوصفي.

العينه : إشتملت العينه علي مجموعة من لا عبي كرة القدم الذين قد مروا باصابات رياضية.

النتائج : أظهرت النتائج أن ٦٠% من تعدد حالات الإصابة ترجع إلي الضغوط النفسية وسمه القلق التنافسي بالإضافة إلي تأثيرها علي جوانب الحياة الأخرى ، وتزداد هذه الضغوط كلما زادت فترة الإصابة (٩٠).

١٦- دراسة جيل Gill ، وآخرين (١٩٩٥).

عنوانها : " مخاطر الضغوط النفسية "

الهدف : هدفت الدراسة إلي التعرف علي مخاطر الضغوط النفسية والإصابة الرياضية لدي العدائين .

المنهج : الوصفي

العينه : إشتملت العينه علي ٧٤ عداء مقسمين إلي مستويين أ ، ب بمعدل ٣٧ عداء لكل مجموعة .

النتائج : أظهرت النتائج وجود فروق بين عينتي البحث في مصادر الضغوط النفسية ، وأن الضغوط المرتبطة بالتدريب الزائد إحتلت المرتبة الأولى من حيث درجة الأهمية (٧٦).

١٧- دراسة وينبرج Weinberg ، وجولد Gould (١٩٩٥)

عنوانها : " مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضي المستوى العالي "

الهدف : هدفت الدراسة إلي التعرف علي أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضي المستوى العالي

المنهج : الوصفي

العينه : إشتملت العينه علي ٣٠٠ لاعب في مختلف الألعاب

النتائج : وقد أظهرت النتائج أن أهم مصادر الضغوط التي تواجه رياضي المستوى العالي هي :-

- زيادة ضغوط التدريب والمنافسة .
 - عدم الأستمتاع بالتدريب أو المنافسة .
 - توقع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي .
 - الإستجابة السلبية لضغوط التدريب .
 - زيادة الشعور بالخوف الزائد.
 - عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضي بإستعادة الشفاء وإستجماع القوي
- (١٠٧).

١٨- دراسة بنجامين Benjamin وديفيد David (١٩٩٧)

عنوانها : " مصادر الضغوط المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة "

الهدف : هدفت الدراسة إلي التعرف علي مصادر الضغوط المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة

المنهج : الوصفي

العينة : إشتملت العينة علي ٣١٧ لاعباً يمثلون أنشطة رياضية متعددة ، ومستويات رياضية متنوعة .

النتائج : أظهرت النتائج

- أن هناك ثمانية مصادر للضغوط مرتبطة بالأداء أثناء المنافسة هي علي النحو التالي :-

- ضغوط مرتبطة بأهمية الآخرين (الزملاء المدرب - الإداري - الآباء - الحكام)
- ضغوط مرتبطة بالتقييم الاجتماعي (تحقيق المستويات المعيارية الخارجية - النقد الخارجي ..)
- ضغوط مرتبطة بالقلق والشك (قلق المنافسة ، الشك الذاتي ، قلق المقارنة الاجتماعية بالمنافسة)
- ضغوط مرتبطة بإدراك الاستعدادات (البديني - الفني - التهيئة للمنافسة..)

- ضغوط مرتبطة بطبيعة المنافسة (مستوي المنافسة - صعوبات المنافسة - أهمية المنافسة).

- ضغوط مرتبطة بمتطلبات البيئة (مكان المنافسة - نوع الملاعب ، حالة الطقس).

- ضغوط مرتبطة بعدم تحقيق المستوي المطلوب للأداء (الأخطاء .. عدم تحقيق الأهداف).

- عوامل متنوعة (توقع حدوث الإصابات) .

- أن الرياضيين بالرغم من تباين مستوياتها وتنوع الأنشطة الرياضية فإنهم يتأثرون بانطباعات وتقدير الآخرين أثناء أدائهم في المنافسة (٦٩).

١٩- دراسة سيجار Seggar وآخرين (١٩٩٧).

عنوانها : " قياس الضغط للأداء الرياضي "

الهدف : هدفت الدراسة إلى قياس الضغط والاداء الرياضي

المنهج : الوصفي

العينة : إشتملت العينة علي ١٤٨ رياضية من طالبات الجامعة

الأدوات : تم إستخدام قائمة الضغط الرياضي The Athlete Stress Inventory التي تشتمل علي ٤٩ عبارة بعد إجراء التعديلات عليها .

النتائج : أظهرت النتائج

- أن هناك عوامل أربعة للضغط لدي الرياضيين هي : الحالة المزاجية السلبية Negative mood ،وتجانس الفريق Team compatibility ، الصحة البدنية physical - well - being ، الكفاية الأكاديمية Academic Efficacy كما تضمنت الدراسة إيجاد العلاقة بين الأبعاد العاملية المستخلصة والأداء الرياضي للاعبات التنس ، الجمباز ، كرة السلة.

- أن هناك علاقة دالة بين عوامل الضغوط المستخلصة - ما عدا الحالة المزاجية - والأداء الرياضي للاعبات الألعاب الفردية (التنس والجمباز) بينما لا توجد علاقة دالة بالنسبة للاعبي رياضات الفرق مثل كرة السلة (٩٥).

٢٠- دراسة توماس Tomas ، رايدك Raedeke (١٩٩٧)

عنوانها : " إحتراق الرياضيين من منظور الإلتزام "

الهدف : هدفت الدراسة إلى بحث ظاهرة إحتراق الرياضيين من منظور الإلتزام (الجذب أو الاجبار)

المنهج : الوصفي

العينة : اشتملت العينة على ٢٢٩ سباحاً بواقع ١٤٥ سباحة و ٨٤ سباحاً حيث تراوح العمر الزمني ما بين ١٣ - ١٨ سنة بمتوسط حسابي ١٥,٥ سنة ومتوسط سنوات الممارسة التنافسية ٦,١ سنة.

الأدوات : تم قياس الإحتراق بمقياس نوعي في الرياضة والذي وضعته إيدز Eades ١٩٩٠ كما تم إستخدام مقياس آخر بغرض تحديد الفوائد والتكلفة المرتبطة بالسباحة.

النتائج : أظهرت النتائج أن السباحين الذين يمارسون الرياضة من منظور الاجبار هم أكثر عرضه للإحتراق من الذين يمارسون الرياضة لاسباب ترتبط بعوامل الجذب (١٠٤).

٢١- دراسة تيري Terry وآخرون (١٩٩٨)

عنوانها : " تأثير مكان المنافسة علي الضغوط النفسية للرياضيين "

الهدف : هدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير المكان الذي تؤدي فيه المنافسة علي الضغوط النفسية للرياضيين .

المنهج : الوصفي

العينة : إشتملت العينة علي ١٠٠ لاعب ممارسين لأنشطة مختلفة .

النتائج : أظهرت النتائج ان هناك إختلاف بين أماكن المنافسة الخارجية والداخلية (المحلية) حيث وجد أنه تزداد الثقة بالنفس ويقل التوتر والكبت والغضب والإرتباك عندما تكون المنافسة داخلية (محلية) (١٠١).

٢٢- دراسة محمد عبد العاطي عباس (١٩٩٨)

عنوانها : " مصادر الإحترق النفسي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية "

الهدف : هدفت الدراسة إلي التعرف علي مصادر الضغوط النفسية والإحترق النفسي لدي الرياضيين.

المنهج : الوصفي

العينة : إشتملت العينة علي ٢١٦ لاعباً يمثلون أنشطة رياضية مختلفة .

الأدوات : تم إستخدام مقياس الضغوط النفسية والإحترق النفسي إعداد محمد عبد العاطي.

النتائج : أظهرت النتائج أن مصادر الضغوط النفسية والإحترق النفسي التي تواجه الرياضيين هي :-

- الضغوط المرتبطة بأسلوب تعامل المدرب مع اللاعب .
- الضغوط المرتبطة بنقص تقدير الذات والمساندة الاجتماعية من إستجابة .
- الضغوط المرتبطة بنتائج المنافسة .
- الضغوط المرتبطة بالمظاهر الفسيولوجية والانفعالية .
- الضغوط المرتبطة بقلق المنافسة .
- الضغوط المرتبطة بحمل التدريب .
- الضغوط المرتبطة بصعوبة تنظيم الوقت (٥٢).

٢٣- دراسة أسامة سيد عبد الظاهر (١٩٩٩)

عنوانها : " مصادر الضغوط النفسية لدي الرياضيين الناشئين "

الهدف: هدفت الدراسة إلي التعرف علي مصادر الضغوط النفسية لدي الناشئين الرياضي

المنهج : الوصفي

العينة : إشتملت العينة علي ٤٣٠ ناشئ ترواحت أعمارهم ما بين ١٤ - ١٨ سنة يمثلون أنشطة رياضية مختلفة تم إختيارهم بالطريقة التطبيقية العشوائية.

الأدوات : تم إستخدام قائمة للتعرف علي مصادر الضغوط النفسية للنشء الرياضي إعداد أسامه سيد عبد الظاهر

النتائج : أظهرت النتائج

- أن أهم مصادر الضغوط النفسية لدي النشء الرياضي هي :-

- ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأعمال التدريب الرياضي.
- ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل - أثناء - بعد) المنافسة.
- ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة.
- ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور وأعضاء الفريق.
- ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات النشء (الدراسة - إدارة الوقت) متطلبات الحياة الأخرى.

- عدم وجود فروق بين الرياضيين ذوي سنوات الممارسة الأقل والأكثر في مصادر الضغوط النفسية لصالح الرياضيين الناشئين ذوي سنوات الممارسة الأقل.

- أن هناك فروق بين الرياضيين الناشئين ذوي مستوي الانجاز الأعلى والأقل لصالح الرياضيين الناشئين ذوي مستوي الانجاز الأقل (٩).

٢٤- دراسة أحمد محمود بدر (٢٠٠١)

عنوانها : " السمات الدافعية وعلاقتها بالضغوط النفسية للاعبين كرة اليد "

الهدف : هدفت الدراسة إلي التعرف علي السمات الدافعية وعلاقتها بالضغوط النفسية للاعبين كرة اليد.

المنهج : الوصفي.

العينة : إشتملت العينة علي ١٤٤ لاعب من أندية الدرجة الأولى والثانية الممارسين للعبة كرة اليد تم إختيارهم بالطريقة العمدية.

الأدوات : تم إستخدام مقياس مصادر الضغوط النفسية للاعبين كرة اليد إعداد أحمد محمود بدر ، قائمة تقدير السمات الدافعية للرياضية الذي وضعها Tutkeu

وريتشارد Richard وقام محمد حسن علاوي ١٩٩٨ بتعديلها وأعداد الصورة العربية لها مع تطبيقها علي المستوى العالي .

النتائج : أظهرت النتائج أن أهم مصادر الضغوط النفسية للاعبى كرة اليد هى :-

- ضغوط نفسية مرتبطة بحمل التدريب الزائد.
- ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة والاداء.
- ضغوط نفسية مرتبطة بتنظيم الوقت.
- ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفنى والإدارى.
- ضغوط نفسية مرتبطة بالجمهور ووسائل الإعلام.
- ضغوط نفسية مرتبطة بالمظاهر الفسيولوجية والإنفعالية والسلوكية (٧).

٢٥- دراسة عادل حسني (٢٠٠١)

عنوانها : "بناء مقياس للتعرف علي الضغوط النفسية للاعبى كرة السلة "

الهدف : هدفت الدراسة إلي التعرف علي مصادر الضغوط النفسية لدي لاعبي كرة السلة.

المنهج : الوصفي.

العينه : إشتملت العينه علي ٧٤ لاعب من أندية الدرجة الأولى الممارسين لكرة السلة.

الأدوات : تم إستخدام مقياس أسباب الضغوط النفسية للاعبى كرة السلة إعداد عادل حسنى.

النتائج : أظهرت النتائج أن أسباب الضغوط النفسية لدي لاعبي كرة السلة تنقسم إلى :-

- أسباب ترتبط بالجهاز الفنى والإداري.
- أسباب ترتبط بالمستوي البدني والمهاري.
- أسباب ترتبط بالمستوي الإجتماعي والاقتصادي.
- أسباب ترتبط بالسلمات الشخصية للاعب.
- أسباب ترتبط بمستوي المنافسة واللاعبين والجمهور (٣٨).

٢٦- دراسة جمال عبد الناصر (٢٠٠٢)

عنوانها : " الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدي النشئ الرياضي "

الهدف : هدفت الدراسة إلى التعرف علي الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى الناشئ الرياضي .

المنهج : الوصفي

العينة : إشتملت العينة علي ٣٠٠ ناشئ تراوحت أعمارهم ما بين ١٤ - ١٨ سنة يمثلون أنشطة رياضية مختلفة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيه العشوائيه.

الأدوات : تم إستخدام مقياس الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة إعداد جمال عبد الناصر.

النتائج : أظهرت النتائج

- إن اهم مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية هي

- ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة
- ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل وبعد المنافسة
- ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر
- ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو نتائج المنافسة
- ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الناشئين ولاعبى الدرجة الأولى لصالح اللاعبين الناشئين في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة (٢٣).

ثانياً : التعليق على الدراسات التى تناولت دراسة الضغوط النفسية.

من خلال العرض السابق لسنة وعشرين دراسة تناولت دراسة الضغوط النفسية للسباحين ولاعبى بعض الأنشطة الرياضية الأخرى خلال الفترة من عام ١٩٨٠ حتى عام ٢٠٠٢م يمكن التعليق عليهم على النحو التالى :-

أهداف الدراسات:

إختلفت أهداف الدراسات السابقة وقد قام الباحث بتصنيفها كما يلى:-

- دراسات إستهدفت التعرف على مصادر الضغوط النفسيه التى يتعرض لها السباحون كدراسات مك فرسون Mc Pherson (٨٢) ، ومورجان Morgan وآخرين (٨٤)، تيرنى Tierney (١٠٣).

- دراسات إستهدفت التعرف على علاقة الضغوط النفسيه للسباحين بمتغيرات أخرى كدراسات فولب وكييل Volp & Keil (١٠٦) ، مورجان Mrgan وآخرين (٨٥) ، وبيرجر وأيون Berger & Owen (٧٠).
- دراسات إستهدفت بحث ظاهرة الاحتراق كدراسه توماس رايدك Thomas & Raedeke (١٠٤).

- دراسات استهدفت التعرف على مصادر الضغوط النفسيه التى يتعرض الرياضيون كدراسات سيلفا Silva (٩٦) ، آن راندل لى Ahn Randal Lee. (٦٧) ، جيفلا بونتا Gevla Bonita (٧٤) ، تارا Tara ، جيرى Gary ، كينيث Kenneth (٩٩) ، تايلور Taylor ، دانيال Daniel ، لايت Laith ، بروك Burke (١٠٠) ، زاريتسكس Zaritsky ، سوكول Sockol وفيفان Vivan (١٠٨) ، وينبرج Weinberg ، جولد Gould (١٠٧) ، بنجامين Benjamin ، ديفيد David (٦٩) ، سيجار Seggar ، وآخرين (٩٥) ، محمد عبد العاطى عباس (٥٢) ، أسامة سيد عبد الظاهر (٩) ، عادل حسنى (٣٨) ، جمال عبد الناصر محمد (٢٣).

- دراسات أستهدفت التعرف على علاقة الضغوط النفسيه للرياضيين بمتغيرات أخرى كدراسات ميلرت Millert ، فاجون Vaughn ، ميلر Millar (٨٣) ، تايلور Taylor ، دانيال Daniel ، لايت Laith ، بروك Burke (١٠٠) ، بيتري Petrie (٩٠) ، جولد Gould ، ويلسون Wilson ، توفى Tuffey ، لوك بوم Lock ، بوم Boum (٧٧) ، جيل Gill ، هندرسون Henderson ، بارجمان Pargman (٧٦) ، سيجار Seggar ، وآخرين (٩٥) ، تيرى Terry ، ولرونـد Walrond ، كارون Carron (١٠١) ، احمد محمود على بدر (٧).

المنهج المستخدم:

إنفقت الدراسات السابقة فى إستخدام المنهج الوصفى حيث أنه يتناسب مع طبيعة وأهداف هذه الدراسات.

عينة الدراسات:

اختلفت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة من حيث حجمها والعمر الزمني والمستوى الرياضي وكيفية اختيار العينة ونوع النشاط الرياضي التي تمارسه أفراد العينة كما اختلفت في بيئته الممارسة.

ويلاحظ ان الدراسات السابقة والتي أجريت على عينات من السباحين قد تراوحت أعدادهم ما بين (٨) سباحين الى (٤٠٠) سباح وأعمار مختلفة تراوحت ما بين ١٣ سنة الى ٢٦ سنة وكذلك الاختلاف في الجنس ما بين سباحين ذكور فقط او ذكور وإناث وكذلك سنوات الممارسة حيث كان متوسط سنوات الممارسة (٦) سنوات وكذلك الاختلاف في بيئته الممارسة حيث أجريت الدراسات في بيئات أجنبية مختلفة.

كما أن الدراسات السابقة التي أجريت على عينات من الرياضيين في الأنشطة المختلفة قد تراوحت ما بين (٢٦) لاعب الى (١٦٠٧) لاعب اختيروا بطرق مختلفة من عمديه أو عشوائيه أو طبقه عشوائيه وأعمار مختلفة تراوحت ما بين (١٠) سنوات إلى (٤٤) سنة وكذلك الاختلاف في الجنس ما بين ذكور فقط أو إناث فقط أو ذكور وإناث معاً واختلفت العينات أيضاً في المستوى الرياضي من ممارسين للتمرينات البدنية إلى لاعبي الصفوة من المنتخبات القومية واختلفت أيضاً في اختيار الأنشطة الرياضية إلا أنها لم تتناول رياضته السباحه فتناولت رياضات مثل كرة القدم ، السله ، اليد ، جمباز ، ألعاب القوى ، جودو ، التزلج على الجليد أو تناولت أنشطه رياضيه متعددة للمقارنه بينهم.

الأدوات:

اختلفت أدوات جمع البيانات المستخدمة لقياس الضغوط النفسية والإحترق النفسى مثل:-

- المقابلة الشخصية والملاحظة المقتنة.
- مقياس الإحترق النفسى إعداد إيدز Eades ١٩٩٠.
- إستبيان تحديد مصادر الضغوط النفسيه إعداد تارا Tare ، جيرى Gary ، كينيث Kenneth ١٩٩١.
- مقياس ما سلاش للإحترق.

- قائمة الضغط الرياضى التى عدلها سيجار Seggar وآخرين ١٩٩٧.
- مقياس الضغوط النفسية والإحتراق النفسى إعداد محمد عبد العاطى عباس ١٩٩٨.
- قائمة مصادر الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين إعداد أسامه سيد عبد الظاهر ١٩٩٩.
- مقياس مصادر الضغوط النفسية للاعبى كرة اليد اعداد أحمد محمود بدر ٢٠٠١.
- مقياس أسباب الضغوط النفسية للاعبى كرة السله إعداد عادل حسنى ٢٠٠١.
- مقياس الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشء الرياضى إعداد جمال عبد الناصر ٢٠٠٢.

من خلال مراجعة الباحث للدراسات السابقة التى تناولت الضغوط النفسية فى المجال الرياضى أتضح أنه لا يوجد مقياس نوعى يسمح بالتعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى السباحين.

النتائج:

إنفقت نتائج بعض الدراسات السابقة في :-

- إرتفاع ضغوط حمل التدريب تؤثر سلبياً على اضطراب الحالة المزاجية وعدم التكيف النفسى للسباحين.
- سباحى مستوى الأداء المرتفع أقل تعرضاً للضغوط النفسية وأكثر مقدرة على مواجهتها مقارنة بالسباحين ذوى مستوى الأداء المتوسط أو المنخفض.
- السباحون الذين يمارسون الرياضه من منظور الإجبار أكثر عرضة للإحتراق.
- كما إختلفت نتائج الدراسات السابقة فى تحديد مصادر الضغوط النفسية التى يعانى منها السباحين ويرجع ذلك لإختلاف العمر الزمنى لأفراد العينه وكذلك سنوات الممارسه وإختلاف الجنس وكذلك بيئة الممارسة.
- وجود فروق بين الرياضيين ذوى سنوات الممارسه الأقل والأكثر لصالح الأقل فى مصادر الضغوط النفسية.
- وجود فروق بين الرياضيين الصغر سناً والكبر سناً لصالح الأصغر سناً فى مصادر الضغوط النفسية.
- إن الرياضيين بالرغم من تباين مستوياتهم فإنهم يتأثرون بإنطباعات وتقدير الآخرين أثناء أدائهم فى التدريب أو المنافسة.

- إن الرياضيين المهزومين أو المصابين لديهم درجة عالية من الضغط النفسى عن اللاعبين الفائزين
- نسبة كبيرة من تعدد حالات الإصابه ترجع إلى الضغوط النفسية وتزداد هذه الضغوط كلما زادت فترة الإصابه.
- إنة كلما زادت أهمية ومستوى المنافسه كلما زادت كمية الضغوط المؤثرة على الرياضيين.

ثالثاً : دراسات تناولت دراسة دافعيه الإنجاز الرياضى.

١- دراسة رافيف Raviv ، جرون Geron (١٩٩٢)

عنوانها : الأساس المنهجى لقياس دافعية الإنجاز فى المجال الرياضى "

الهدف : هدفت الدراسة إلى محاولة تطوير أداة تقييم للقياس الموضوعى لدافعية الانجاز أثناء الأداء.

المنهج : الوصفى

العينة : إشتملت العينه على مجموعة من اللاعبين الممارسين للنشاط البدنى

الأدوات : تم استخدام إختبار واينجات للأداء والذى تم تجربته على العينة داخل جمانزيوم باستخدام جهاز لقياس الأداء الحركى وطلب من المختبرين أداء الاختبار عدة مرات فى مواقف مختلفة بحيث يتلقى المختبر معلومات عن مستوى تقدمه ومستوى تقدم منافسه الذى يتسابق معه.

النتائج : أظهرت النتائج استخلاص خصائص لدافعيه الانجاز من خلال معلومات كمية يقدمها الاختبار يمكن إستخدامها للتعرف على خصائص دافعية الانجاز لدى الرياضيين (٩٢).

٢- دراسة إبتهاج أحمد عماشه (١٩٩٣)

عنوانها : الدافع للإنجاز والقدرة على التعلم الحركى وعلاقتها بمستوى الأداء للناشئات فى الكرة الطائرة "

الهدف : هدف الدراسة إلى التعرف على الفروق في الدافع للإنجاز والقدرة على التعلم الحركي بين مجموعتي المستوى الأعلى والمستوى الأقل في الأداء لناشئات الكرة الطائرة والتعرف على العلاقة بين الدافع للإنجاز والقدرة على التعلم الحركي.

المنهج : الوصفي.

العينة : إشتملت العينة على ٦٠ لاعبة ناشئة من الممارسين للعبة الكرة الطائرة.

الأدوات : تم إستخدام إختبار الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين (١٣-٢٤ سنة)

النتائج : أظهرت النتائج وجود علاقة إرتباط داله إحصائياً بين الدافع للإنجاز والقدرة على التعلم الحركي ، الدافع للإنجاز ومستوى الأداء - توجد فروق بين المستوى المرتفع والمستوى المنخفض في الدافع للإنجاز والقدرة على التعلم الحركي لصالح المستوى المرتفع (١).

٣- دراسة منى مختار المرسى (١٩٩٩)

عنوانها : " بناء مقياس دافعيه الانجاز لدى الناشئين (دراسة تحليلية - مقارنة)"

الهدف : هدفت الدراسة إلى بناء مقياس لدافعية الانجاز للناشئين الرياضيين وإستخدامه كأداة للتنبؤ والتشخيص.

المنهج : الوصفي.

العينة : إشتملت العينة على ٤٠٠ ناشئ رياضي من لاعبي المنتخبات القومية تراوحت أعمارهم من ١٧ : ٢٠ سنة إختيروا بالطريقة العمدية العشوائية.

النتائج : أظهرت النتائج إستخلاص ٩ عوامل تمثل مقياس دافعية الانجاز هم :-

- الرغبة في التفوق الرياضي.
- الثقة بالنفس في الأداء الرياضي.
- الالتزام نحو الانجاز.
- التنافس بكفاية.
- التقدير الاجتماعي.
- المثابرة في الأداء.
- الاستقلالية في اتخاذ القرار.

- مستوى الطموح وواقعية الأهداف.
- الدافع الذاتى للإنجاز (٦٣).

٤- دراسة محمد يوسف حجاج (٢٠٠٠).

عنوانها : " الثقة الرياضية وعلاقتها بالتوجه التنافسى لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية فى بعض الأنشطة الرياضية المختارة "

الهدف : هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التوجه التنافسى (دافعية الانجاز) والثقة الرياضية وكل من قلق المنافسه والسن والخبرة.

المنهج : الوصفى.

العينة : إشملت العينة على ١٤٦ لاعب من لاعبي المنتخبات القومية وأختيرت العينة بالطريقة العشوائية.

الأدوات : تم إستخدام إختبار التوجه الرياضى الذى أعده مارش Marsh ١٩٩٤ وهو الصورة المصغرة لأختبار التوجه التنافسى لـ جل Gill.

النتائج : أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية (طردية) دالة إحصائياً بين دافعيه الانجاز والثقة الرياضية كسمة وكحاله لدى لاعبي الأنشطة الرقمية.

- وجود علاقة موجبه (طرديه) دالة إحصائياً بين توجه الاداء وتوجه النتيجة لدى لاعبي الانشطة الرقمية.

- وجود علاقة سالبة (عكسية) دالة إحصائياً بين قلق المنافسة الرياضية التوجه نحو الفوز للاعبى الأنشطة الرقمية (٥٣).

٥- دراسته محمد إبراهيم محمد (٢٠٠١)

العنوان : " توجهات دافعيه الانجاز لدى الناشئين فى بعض الأنشطة الرياضيه.

الهدف : هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الناشئين فى أبعاد دافعيه الانجاز وفقاً للمستوى الرياضى وسنوات الممارسة.

المنهج : الوصفى

العينة : إشتملت العينة على ٤٥٠ ناشئ تم إختيارهم بالطريقة العمدية العرضيه تراوحت أعمارهم ما بين ١٥ : ١٧ سنة ويمثلون أنشطه رياضيه مختلفه.

الأدوات : تم إستخدام مقياس دافعيه الإنجاز إعداد ليلي زهران وأسامه راتب ومنى مختار ١٩٩٩ (الصورة القصيرة) ، إستخبار التوجه الرياضى إعداد ديانا جل Diana Gill ١٩٩٣ ، وأعد صورته العربيه محمد حسن علاوى.

النتائج : أظهرت النتائج وجود فروق داله إحصائياً فى أبعاد دافعيه الانجاز بين اللاعبين ذو المستوى الرياضى الأفضل والأقل لصالح الأفضل ، عدم وجود فروق داله إحصائياً فى أبعاد دافعيه الانجاز بين اللاعبين باختلاف سنوات الممارسه فى دافعيه الانجاز ما عدا بعد مستوى الطموح ودافعيه الأهداف (٤٥).

رابعاً : التعليق على الدراسات التى تناولت دافعية الإنجاز الرياضى.

من خلال العرض لخمسة دراسات تم إختيارهم فى الفترة من عام ١٩٩٢م حتى عام ٢٠٠١م يمكن التعليق عليهم على النحو التالى:-

أهداف الدراسات:

اختلفت أهداف الدراسات السابقة وقد قام الباحث بتصنيفها كما يلي:-

- دراسات إستهدفت التعرف على علاقة دافعية الإنجاز ببعض المتغيرات النفسية المميزه للاعب وذلك كمحاولة لتطوير وتنمية دافعيه الإنجاز مثل دراسة محمد يوسف حجاج (٥٣).

- دراسات إستهدفت التعرف على علاقة دافعية الإنجاز بمستوى الإداء الرياضى مثل دراسة إبتهاج أحمد عماشه (١) ، ومحمد إبراهيم محمد (٤٥).

- دراسات أستهدفت بناء مقياس لدافعيه الإنجاز مثل دراسة رافيف Raviv وجرون Geron (٩٢) ، ومنى مختار المرسى (٦٣).

المنهج المستخدم:

إنفقت الدراسات اسابقه فى إستخدام المنهج الوصفى حيث أنه يتناسب مع طبيعته وأهداف هذه الدراسات.

عينة الدراسات:

اختلفت العينات المستخدمه فى الدراسات السابقه من حيث حجمها والعمر الزمنى والمستوى الرياضى وكيفية إختيار العينة ونوع النشاط الرياضى التى تمارسه أفراد العينة كما اختلفت فى بيئته الممارسه.

ويلاحظ أن الدراسات السابقه قد أجريت على عينات تراوحت ما بين (٦٠) لاعب إلى (٤٥٠) لاعب إختيروا بطرق مختلفه من عمديه او عمديه عرضيه او عمديه طبقه او عمديه عشوائيه أو عشوائيه وكذلك الإختلاف فى الجنس ما بين ذكور أو إناث وإختلفت العينات أيضا فى المستوى الرياضى من ممارسين للنشاط الرياضى إلى لاعبي الصفوة من المنتخبات القوميه وإختلفت أيضا فى إختيار الأنشطة الرياضيه.

الأدوات:

اختلفت أدوات جميع البيانات المستخدمه لقياس دافعيه الإنجاز مثل :-

- إختبار الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين (١٣ - ٣٤ سنه) إعداد هيرمانز Hermans ١٩٧٠ وقام بتعديله فاروق عبدالفتاح.
- إختبار دافعيه الإنجاز عن طريق الأداء الحركى إعداد رافيف Raviv ١٩٩٢.
- إختيار التوجه الرياضى إعداد ديانا جل Gill ١٩٩٣. وأعداد صورته العربيه محمد حسن علاوى.
- إختيار التوجه الرياضى (الصورة المصغرة) تعديل مارش Marsh ١٩٩٤.
- مقياس دافعيه الإنجاز لدى الناشئين الرياضيين إعداد منى مختار المرسى ١٩٩٩.

النتائج:

إنفقت نتائج بعض الدراسات السابقه فى :-

- وجود فروق بين اللاعبين واللاعبات فى مستوى دافعيه الانجاز لصالح اللاعبين وقد يرجع ذلك الى الضغوط الاجتماعيه التى تقع على الفتاة ونظرة المجتمع لممارستها للرياضه.

- وجود علاقة دالة ايجابية بين دافعيه الانجاز ومستوى الأداء الرياضى ويرجع ذلك الى
تميز اللاعبين المتفوقين بما يلى:-

أ- الرغبة فى إنجاز الأداء بكفاءة.

ب- الطموح لانجاز المهام الحركيه الصعبه.

ج- الميل للمنافسات القوية وتحدى العقبات.

د- الاستعداد للتدريب لأطول فترة ممكنه.

هـ- الثقة بالنفس والالتزام بالقواعد والقوانين.

- وجود فروق داله فى أبعاد دافعيه الإنجاز بين اللاعبين بإختلاف سنوات الممارسه ما عدا
بعد مستوى الطموح وواقعيه الأهداف.

- وجود علاقة داله إيجابيه بين دافعيه الإنجاز والثقة الرياضيه.

خامساً : الإستفادة من الدراسات السابقة فى توجيه البحث الحالى

من خلال تصنيف ودراسة وتحليل الدراسات السابقة التى تناولت الضغوط
النفسيه فى المجال الرياضى ودافعيه الإنجاز الرياضى أمكن تحديد الإستفادة من
هذه الدراسات فى توجيه مسار هذا البحث فى النقاط التاليه:-

- الاستفادة من الدراسات السابقة وخاصة فى المراحل الأولى من إعداد هذا
البحث للوقوف على المراجع الهامه العربيه والأجنبيه وكذلك على الدراسات
السابقة فى المساعدة على الإلمام بالمصطلحات والمفاهيم الأساسيه وكذلك
التعرف على الإختبارات المستخدمه فى قياس الضغوط النفسيه ودافعيه
الإنجاز.

- لقد وجد الباحث أن أغلب الدراسات التى إهتمت بدراسة الضغوط النفسيه فى
رياضة السباحة أجريت فى البيئه الأجنبيه وندره هذه الدراسات فى البيئه
العربيه.

- الدراسات السابقه إهتمت بدراسة الضغوط النفسيه وعلاقتها ببعض المتغيرات
الأخرى غير إنها لم تتناول دافعيه الإنجاز الرياضى لذلك وجه الباحث بحثه

لمحاولة التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ودافعية الانجاز وذلك لدى لاعبي السباحة.

- من خلال مراجعة الباحث للدراسات السابقة إتضح انه لا يوجد مقياس يسمح بالتعرف على مصادر الضغوط النفسية للاعبي السباحة لذلك كان من ضمن أهداف البحث بناء مقياس نوعي يسمح بالتعرف على الضغوط النفسية للسباحين.
- أمكن للباحث التوصل إلى بعض المصادر والعبارات التي إسترشد بها في التحديد المبدئي لمقياس الضغوط النفسية للسباحين مما ساعده على بناء المقياس.
- من خلال مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة والدوريات التي إهتمت بدراسة دافعية الإنجاز الرياضى تم التوصل إلى المقياس المستخدم فى البحث لشموله مكونات وابعاد دافعية الإنجاز.
- اختيار المنهج المناسب للبحث وكذلك الطريقة الأفضل لإختيار عينة البحث وتطبيق الأدوات وكذلك إختيار الأسلوب الإحصائي المناسب لتحقيق أهداف البحث.